◆フィーリング・エクササイズ（感情パワー瞑想）

感情からラベルを外してただ感じることで、創造のパワーを取り戻す瞑想。

注意：まず、ネガティブな感情や感覚で、十分にエクササイズをして、ポジティブなものに進んでください。

ポジティブなものから先にやってしまうと、十分に力を取り戻せないことが多いためです。

オリジナルバージョン

フィーリング、つまり感情や、身体で感じる強い感覚を感じている時、

それがネガティブなものであれ、ポジティブなものであれ、フィーリングエクササイズを使って、そのフィーリングの中にあるパワーを自分のものとして取り戻すことができます。

全身をスキャンして、フィーリングをあるがままに感じてみましょう。

１）フィーリングを思考にとらわれることなく、そのまま感じます。

フィーリングにつけた名前も、その説明も手放します。

フィーリングにまつわる過去の記憶や連想も手放します。

フィーリングに対する判断や、フィーリングを変えようとする意図も手放し

て、そのままを感じます。

フィーリングがどこにあるか、大きさや形はどうか、密度はどうか、エネルギーの強さはどうか、

そのフィーリングのもつパワーに注意を払います。

フィーリングのもつパワーやエネルギーを感じます。

２）フィーリングのあるがままに対して愛を感じます。

フィーリングの中にあるパワーに愛を感じます。

フィーリングのあるがままに対して感謝を感じます。

フィーリングの中のパワーに感謝します。

３）そのフィーリングを感じている自分、そしてそのフィーリングの中にあるパワーを感じている自分に愛を感じます。

そのフィーリングを感じている自分、そしてそのフィーリングの中にあるパワーを感じている自分に感謝を感じます。

フィーリング・エクササイズはこのようにシンプルです。

あなたが今ここで感じているフィーリングをあるがままに、名前も付けず、説明もせず、判断もせずに、ただ感じ始めると、そのフィーリングの中にあるエネルギーに気がつくでしょう。

そのエネルギーは振動しています。

◆フィーリング・エクササイズ（感情パワー瞑想）

このエクササイズをしながら、そのエネルギーが全身で振動しているフィーリングを感じます。

すると、全身で振動しているエネルギーの密度に気がつくことでしょう。

そして最後に、そのエネルギーの密度を力として感じると、その力がそもそも自分のものであったことに気がつけるでしょう。

あなた本来のパワーにつけられていた名前は、それがどんなものであれ制限として働きました。

それはあなたのエネルギーを閉じ込めコントロールしていました。

しかしこのフィーリング･エクササイズをすると、そのパワーを自分のものとして取り戻し、より多くの自由を獲得することができます。

このステップが自動的になるように、そしてあなたのフィーリングをあるがままに完全に受け入れ感謝できるようになるまで、繰り返し練習していきます。

***

愛や感謝という言葉に抵抗がある間は、＃２をご利用ください。

◆フィーリング・エクササイズ（感情パワー瞑想）＃２

愛と感謝というコトバを、受け入れる、確認する、に変えたバージョン

◆フィーリング・エクササイズ（感情パワー瞑想）

フィーリング、つまり感情や、身体で感じる強い感覚を感じている時、

それがネガティブなものであれ、ポジティブなものであれ、フィーリングエクササイズを使って、そのフィーリングの中にあるパワーを自分のものとして取り戻すことができます。

全身をスキャンして、フィーリングをあるがままに感じてみましょう。

１）フィーリングを思考にとらわれることなく、そのまま感じます。

フィーリングにつけた名前も、その説明も手放します。

フィーリングにまつわる過去の記憶や連想も手放します。

フィーリングに対する判断や、フィーリングを変えようとする意図も手放して、そのままを感じます。

フィーリングがどこにあるか、大きさや形はどうか、密度はどうか、エネルギーの強さはどうか、

そのフィーリングのもつパワーに注意を払います。

フィーリングのもつパワーやエネルギーを感じます。

２）フィーリングのあるがままを、ただそのまま受け入れます。

フィーリングの中にあるパワーを、あるがままに受け入れます。

フィーリングが、ただ存在することを確認します。

フィーリングの中のパワーが、ただ存在することを確認します。

３）そのフィーリングを感じている自分、そしてそのフィーリングの中にあるパワーを感じている自分を、ただそのまま受け入れます。

そのフィーリングを感じている自分、そしてそのフィーリングの中にあるパワーを感じている自分が、ただ存在することを確認します。

フィーリング・エクササイズはこのようにシンプルです。

あなたが今ここで感じているフィーリングをあるがままに、名前も付けず、説明もせず、判断もせずに、ただ感じ始めると、そのフィーリングの中にあるエネルギーに気がつくでしょう。

そのエネルギーは振動しています。

このエクササイズをしながら、そのエネルギーが全身で振動しているフィーリングを感じます。

すると、全身で振動しているエネルギーの密度に気がつくことでしょう。

そして最後に、そのエネルギーの密度を力として感じると、その力がそもそも自分のものであったことに気がつけるでしょう。

あなた本来のパワーにつけられていた名前は、それがどんなものであれ制限として働きました。

それはあなたのエネルギーを閉じ込めコントロールしていました。

しかしこのフィーリング･エクササイズをすると、そのパワーを自分のものとして取り戻し、より多くの自由を獲得することができます。

このステップが自動的になるように、そしてあなたのフィーリングをあるがままに完全に受け入れ、ただ確認できるようになるまで、繰り返し練習していきます。