

◆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・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。

■やり方のポイント

まず、しばらくの期間、ネガティブな感情や感覚で、十分にフィーリング・エクササイズをしてから、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からです。

まず、ネガティブだと定義して、抵抗・回避していた事象に与えてしまっていた力を取り戻し、

その後、ポジティブだと定義して、執着していた事象に与えてしまっていた力を取り戻していきます。

その2つのプロセスが十分に進むと、起こるがまま・起こらないままの出来事に、抵抗も執着も起こらなくなってきます。

出来事に対して、好みに基づく感想を持つことはあっても、ニュートラルに捉えられるようになり、何があってもなくても、振り回されなくなるわけです。

そうして初めて、思い通りの人生を創造していくプロセスを、本当の意味で自由に楽しめるようになっていきます。

その途中で何があろうとも、「真の幸せ」を感じながら。

◆フィーリング・エクササイズ（感情パワー瞑想）

ぜひそのレベルになれるまで、根気よく続けてみてください。

どれくらいの期間が掛かるかは、個人差がありすぎて明言はできません。

■誘導音声の使い方

録音には、2つのバージョンが用意してあります。

オリジナル（#1）は、「愛する」「感謝する」という言い回しを使っていますが、それに違和感を感じてしまうことがあります。

別バージョン（#2）では、「ただそのまま受け入れる」「ただ存在することを確認する」という言い回しに変えてありますので、違和感のない方を選んで使い分けてください。

オリジナルバージョン（#1）

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・エクササイズ（感情パワー瞑想）

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。

◆フィーリング・エクササイズ（感情パワー瞑想）

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感謝できるようになるまで、繰り返し練習していきます。

◆フィーリング・エクササイズ（感情パワー瞑想）

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、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。

◆フィーリング・エクササイズ（感情パワー瞑想）

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、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。

◆フィーリング・エクササイズ（感情パワー瞑想）

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。