

不安と恐怖を手放す

私たちはみな創造の源に直結していて、一人一人は創造主そのものです。
ですからその創造主の頭、心、魂の奥底で思い描いたものが現実を創ります。
今すぐに行うこと、それは祈ること、イメージすることです。

被災した多くの方たちの心と生活に平安が訪れること、このことによって日本人、世界の人々が
愛に目覚め、無事復興されること、原子力発電所の炉心が冷やされ、放射能被害が拡大しない
こと、これらのことを祈り、イメージしてください。

祈り、イメージする上で最も大切なことは、その心の奥にある恐れや不安を手放すことです。

不安を思い描き、最悪の事態に心惑わすことは止めましょう。
それは最悪の事態をイメージし、創造するのと同じことです。

不安や恐怖を解放するテクニックをまとめてご紹介します。

セドナメソッドの解放のテクニックです。

< 解放のための基本的質問 >

「今、何を感じていますか？」

「その感情を認めることはできますか？」 「はい」 / 「いいえ」

「それを手放せますか？」 「はい」 / 「いいえ」

「手放しますか？」 「はい」 / 「いいえ」

「いつ？」 「今」

目を閉じ、心静かに椅子に腰を下ろし、片手にペンを握ります。
そのペンは、あなたが今抱えている感情そのものです。

「このたびの災害に対する不安を感じ取ることはできますか？」 「はい」

「その不安な感情を手放すことはできますか？」 「はい」

「その感情を手放しますか？」 「はい」

「いつ手放しますか？」 「今手放します」

そして手に握っていたペンを手放すと同時に、あなたの心の中の感情を手放してください。

お遊びのような方法ですが、真に思いと直結すれば、驚くほどの効果があります。

ペンを手放す代わりに、目の前にイメージで箱を創り、それを爆発させる方法もあります。
「今すぐ人生を変える簡単な6つの方法」に紹介されているネガティブエネルギーの放出です。

椅子に腰掛け、肩の力を抜き、背筋を伸ばしてリラックスします。
両足の裏はぴったりと床に着けます。

尾てい骨から意識の根っこが伸び、それが地球の中心と直結していることをイメージします。

意識の中心を眉間の奥にある「頭の中心」に持っていきます。
そこを輝く黄金の光で満たしてください。

イメージで、二メートルほど前にひとつのきれいな箱を創ります。
その箱の中に放出したいイメージを入れて蓋を閉じます。

箱の下にダイナマイトを置き、火を付け、ダイナマイトの爆発とともに箱を吹き飛ばしてしましましょう。

箱の中に入れた放出したいイメージは、砕け散った箱とともに微粒子になり、時空の彼方に飛び散ってしまいます。

これは本来あるべき場所に還ることであり、「放出したいイメージ」にとっても喜ばしいことです。

お家にお帰り、ありがとう、あなたのお陰でいろんなことを感じ取ることができて感謝してるよ・・・
こんなことをイメージしながら、キラキラと光り輝きながら時空の故郷に飛び散り、溶け込み、還っていくことをイメージしてください。

災害に対する不安、原発に対する恐怖、すべてを時空の本来あるべき場所に還して上げてください。

これは嫌なものをゴミ箱に捨てるのではありません。
すべてのこと、ものには善悪はありません。
どんな忌み嫌うものにも役割があり、その役割を担うべく私たちが創造したものです。

不安や恐怖、それに最も望ましい新たな形と命を与えて上げてください。

この箱を吹き飛ばすイメージは、きちんと椅子に座ってやらなくても、歩きながら、食事をしながら、お風呂に入りながらでも大丈夫です。
できる時、できる範囲で実践してください。

どんな災害にも意味があり、必然性があります。
それを認め、感謝し、その上でその災害という“こと”、それに伴う感情を手放してください。

ホ・オボノボノの言葉をただ唱えましょう。

ありがとう ごめんなさい 許してください 愛しています

許してください を除いた三つの言葉でもかまいません。

ありがとう ごめんなさい 愛しています

愛しています だけでも結構です。
自分が最もしっくり来る言葉で愛と感謝の気持ちを表してください。

意味を持って現われたものは、その意味を理解し、
そこで感じ取るべきものを感じ取り、学ぶべきものを学んだら、
その時点で役割は終わります。

それを頑なに拒否しようとするから、
そのことがいつまでもついて回ります。

ですからどんな嫌なことでも、
それを“引き受ける”ことによって、
新たに次のステージへと進むことができます。

引き受け気功で、目の前で起こっている災害、不安、恐怖を引き受けてください。
たらいの中の水を手元に引き寄せると、次の瞬間、その水は向こうの方に去っていきます。

引き受けることは手放すことと同じです。



私はいつも簡単に、おへその前辺りで両手をシャカシャカさせて引き受けています。
この両手の動作はメビウスの輪を描くイメージです。

「地震、津波による災害、原発の放射能漏れの恐怖、引き受けさせていただきます・・・」
シャカシャカと両手を動かしながら、ただイメージし、引き受けてください。

未来は創造主である私たち一人一人の思いが創っていきます。
祈り、思いは必ず通じます。

ここに書いたメッセージが多くの人の目と心に触れることを願います。

ヨガナンダ

<http://yogananda.cc>

不安と恐怖を手放す

<http://yogananda.cc/spiritual/175.html>

