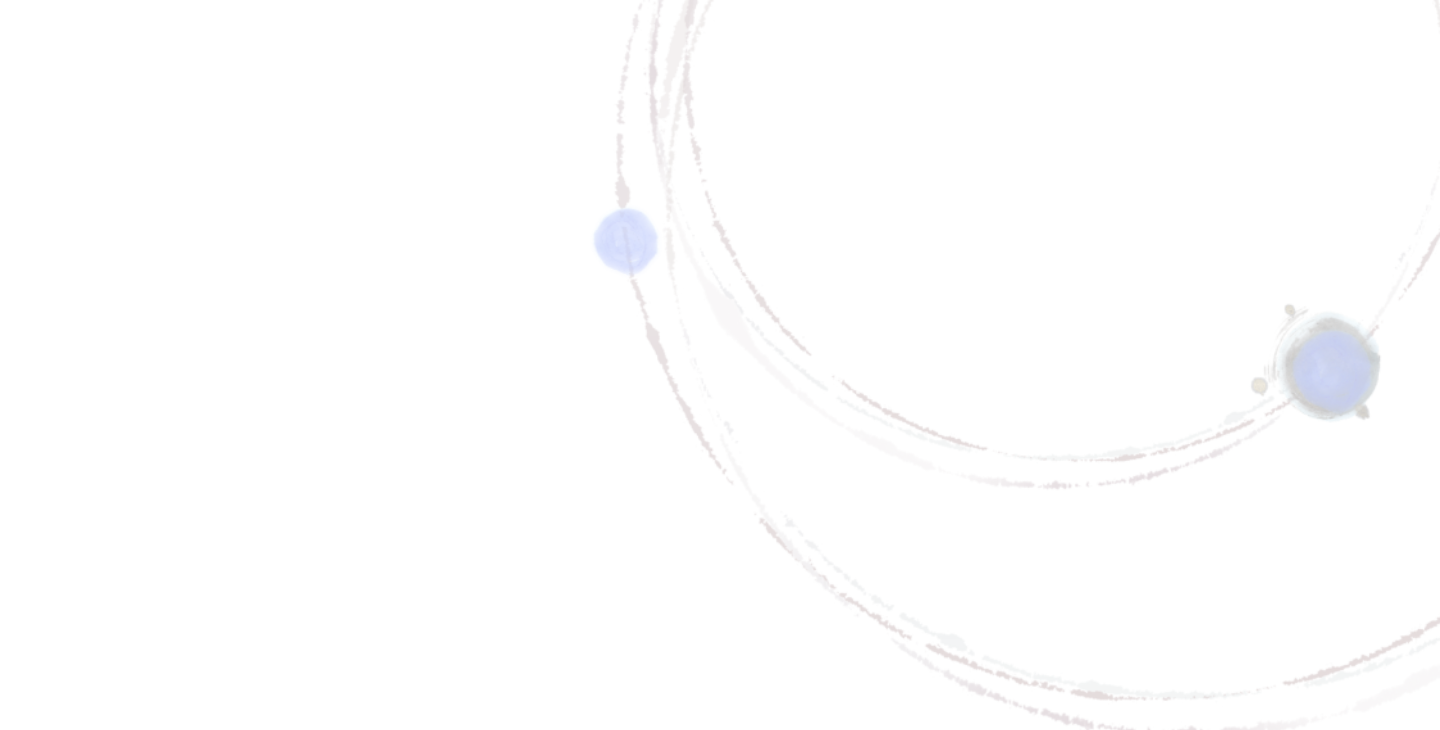




ハートを癒すヒーリング 恥

真剣に向かえば向かうほど
大きく自分に返ってきます。
リリースと許しで1セットです。



恥をリリースするプロセス

恥とは、他のだれかによって、
自分が下等な人間だと感じさせられたことを意味します。

恥は、そもそも誰かに判断された時に発生するもので、
あなたの恥ではありません。

自分の内側にもともと恥を感じる人はいません。

誰かから恥の感覚を教わったのです。

つまり、恥は他の人のものなのです。

恥ずかしいことなどそもそもなかったのです。

恥を手放すには、あなたに恥ずかしいと感じさせたのが
誰なのかを見つけ、その相手に怒る必要があります。

あなたは相手を傷つけようと思っているわけではなく、
押しつけられた感情を手放したいだけなので、
相手に返すことができます。

瞑想の中で、大きな恥の入った袋を相手の所に持って行って
「これはあなたのです。だからお返しします。」
と、相手にお返しします。これでOKです。

● 許しのプロセス

自分が傷つけた自分を、気の毒に思い、許しましょう。
心の底から、申し訳なかったと思ってください。

自分が自分にしたことの責任をとるのです。
5~10分の間、なるべく深い部分でおこなうようにします。

可能な限り、充分に感じてください。
後悔の念があれば、許しはとても強力なものになります。

椅子を2つ用意して、
自分2人でお互いに会話しましょう。

許されないと思っている自分と、
傷つき許せないと感じている自分との会話です。

(ホオ・ポノポノとよばれるハワイ古代のヒーリングと、
現代のNLPやゲシュタルト療法を合わせたような
ヒーリング手法です。)



許しのプロセス

A. 普段の恥を無視してる自分 (恥をないことにしてる自分)	B. 傷ついている自分 (恥ずかしいけど出さない自分)
(いつも無視して) ごめんなさい。 許してください。 愛しています。	(いつも我慢して) ごめんなさい。 許してください。 愛しています。
許します。	許します。
愛しています。	愛しています。

この3つの文章に出来る限りの感情を込めて、とにかく真剣に、
双方向からキャッチボールし続け、椅子を交代し、
何度も交互に繰り返します。(5~10分は最初の3行を繰り返してください。)しばらくすると、片方の自分が変化するのを感じるでしょう。内的なシグナルとして感じられるかもしれませんし、
試しにという感じになるかもしれません。
上記の会話を全霊で感じ取れるだけの思いを込めて繰り返します。
すると片方が「愛しています」と、自由に言えるようになります。
双方が満ち足りるまで「愛しています」と言い合えるようになるまで、
プロセスを繰り返します。

● 自分をいつくしむプロセス

すぐあとに、

自分をいつくしむ時間を1時間半とります。

お風呂に入る、太陽の下で寝転がる、

本を読む、などなど。

自分に良いことをする計画をたてましょう。

まるまる、自分をいつくしみましょう。

