



愛のアセンション日記 1

2013年3月11日

2月に入り、自分のハートを開け、愛を
発現する練習を始めました。

「ハートを開け、愛を発現する」
といっても具体的にどうすればいいのか
ピンと来なかったのですが自分なりに
胸に意識をやり、そこから窓のように

開いて光が出てくるイメージを
してみました。

ただやみくもに光を放っているイメージを
してもやはり本当に出来ているのか
はっきりしないので、光=愛を
誰かのハートを対象に贈ってみました。

その相手は実際目の前の相手だったり
思い描いた姿だったりです。

その効果は少しずつ感じられるよう
になりました。

家族との関係が少しずつ良くなって
いたり、メールをしても返事がなかった
友人からメールが届いたり…。

すごいなあ。と思いました。

たとえイメージの相手のハートで
あってもこちらがハートを開いて
「愛」を贈ったらちゃんと届いている。

でもこれは、自分が相手を変えたのでは
ないと思います。

変わったのは自分の方だと思いました。
ハートを開くのは「心を開いて接する。」
と同じように思いました。

ただ、一般のコミュニケーションと
違うのは、直接顔を合わせる前にまず
イメージの中で、相手のハートに向かって
愛を贈ります。

すると、少し苦手だった人に会う
前にあまり緊張せずにすみました。
自分が緊張せずにナチュラルな状態で
会話できるから、相手も自然と

穏やかに返してくれる。

自分の住む環境は自分が創っている。

という言葉を実感しました。

毎日が楽しいものにしたいなら

自分がハートを開き、人に愛を

贈ればいい。

そして、周囲の人から地域の人へ

日本へ、地球へ…その贈る愛の

対象をどんどん広げて行けば

本当に素晴らしい世界にすめるはず。

そう感じました。