



ハート(愛)のアセンション日記 4

3月24日

先日誕生日を迎えました。

これまでの一年間を振り返ると自分がずいぶん変化したと感じました。特に「ハートを開く」という視点で考えると昨年の自分とは別人のように感じます。

以前は「ハートを開く」と聞くと、自分から積極的に人とコミュニケーションを取る。とか、自分の本心を包み隠さず話す。と

という意味のように捉えていました。

元々人と接するのが苦手だったので、なかなかハードルが高いテーマに思えました。しかし実際に取り組んでみると違った視点で考えられるようになりました。

私が「ハートを開く」を実践として取り組んだのはまず自分の胸に意識をやり、胸にハートを思い描いて、そのハートがどんどん大きくなっていくイメージをする事でした。

少しずつイメージのハートを大きくし、そのハートの中に家族や友人の姿を思い描き、その家族の姿にさらにハートや光を重ねました。

同時に「すべての人は愛と光です。」という言葉を繰り返し祈りました。

これはすべて自分一人で行いました。実際の相手が目の前にいるときはその相手の胸に向かって自分のハートから光が放たれるイメージもしましたが、やっている事は自分一人でやれる事でした。

別に他の相手に何か一緒にやってくれとか、がんばってコミュ

コミュニケーションを取る努力をしたという訳ではありませんでした。

不思議なのはまず自分が変化した事でした。この取り組みをすると胸に軽い痛みが出ました。特に背中では全体に痛みが出て「この歳で成長痛！？」と思う程でした。

そして自分の体の形が変わりました。実際に胸のデコルテが広がり、背中の肩甲骨の間まで広がりました。

猫背も少し改善しました。

次に自分の心に余裕ができました。何かがあってもイライラする事が減り、気持ちが落ちてもすぐ立ち直れるようになりました。そして些細な事でも感謝できるようになりました。

初めて会う人とも自然に話せるようになり、多少思い切ったコミュニケーションも取れるようになりました。

自分が変化すると、今度は周囲の人達との関係が良くなってきました。特に大きく変化したのは家族との関係でした。今は離れて住んでいるのですが、月に一度帰ると感じる感覚が

とても良くなっていきましてし、実際にコミュニケーションが自然で気持ちいいものになりました。

「ハートを開く」⇒自分が変わる⇒自分を取り巻く環境が変わる⇒日本が変わる⇒世界が変わる…それもより良い方向へ。

今、まさに自分が実践、体験している事がアセンションに繋がりが、それになっているという事を感じます。

これからもステキな変化を見落とす事なく、ハートを全開にし愛と光を贈り続けていきたいと思います。

