

■説明

みんなお久しぶり！

ファルミシェルちゃんよ！

今回はエネルギーの知識を使って日々の生活を快適にしたり、普段からエネルギーを意識することで自分の人生を良い形に変えていく内容を行っていくわよ。

これは自分の思考や感情をチェックする事で、自分が普段から身に纏っているエネルギーの方向性を理解して、それを意図してコントロールする事で出来るだけ良いエネルギーを生み出していく内容ね。

エネルギーを集めたり、高めたり、強くするのも使えるし、悪いエネルギーを減らして良いエネルギーを増やすのにも役立つわ。

実生活において言えば、力をためて何かを成し遂げる推進力としても使えるし。

目的が無い人でも自分のエネルギーを無駄に漏らさないようにしたり、エネルギーを他人に奪われないようにできるからね。

エネルギーに対して鋭くなれば周囲の環境や人間関係も良くなっていくし、自分らしいエネルギーを発していれば同好の士が集まり、その反対にウマが合わない人は遠ざかっていくわ。

こうした流れは日々の生活を快適にする上でも重要よね。

良いエネルギーに対して真摯に向きあい日常的に接していく事で自分のエネルギーを驚くほど高められるし効果的に扱えるようになるわ。

すると自分の周りの世界が良い感じに変化していったって、自分の周りを自分が望む世界に変える事ができる。

エネルギーに注目してコントロールできれば、君は、君の生きる世界を自分好みに変えていけるわけね。

これはシンプルだけどとても役立つ技法だから、ぜひ覚えてみてね。

今作の内容だけど学ぶための前提条件は特に無いわ。

エクスキューショナー第1巻のエネルギー循環技法を学んでいると理解がさらに進むけど、これは絶対ってわけじゃ無いから安心してね。

■実践1 「思考」自分のエネルギーの方向性を知る

それじゃはじめるわよ。

まずは人気がない静かで落ち着ける場所についてからリラックス。

ゆったりと心身を落ち着かせて、エネルギーを感じ取りやすい状態を作り出していくわよ。

(60)

落ち着いた状態を作り出した所でエネルギーワークを始めるわよ。

最初は自分がどんなエネルギーの方向性を持っているかを自覚する所からね。

これは重要で自覚の有無に関係なく、いつの間にか悪いものを育てていたってケースもあるからね。

自分の挙動やエネルギー傾向はその後の全ての全てを決めることになるから、しっかり理解していくわよ。

やり方自体は簡単で、

「普段何を考えているか」

「どんな感情を生み出しているか」を掘り下げていくといいわ。

例えば…

「いつも美味しいお菓子のことを考えている」

「大好きな旅行のことを考えている」

「ワクワクすることや楽しい趣味のことを考えている」

みたいな人もいれば。

「悪いニュースが記憶に残り、そればかりを考えてしまっている」

「人の悪い部分ばかりが目についてしまう」

「後ろ向きなことや不安なことばかりを考えてしまう」

「苦い記憶ばかりを思い出してしまう」

みたいな人もいるかもだね。

こんな具合に君が普段、頭の中で何を考えているかをしっかりチェックしていくわよ。

これは君のエネルギー傾向を判断するためのものだから嘘をついたり見栄を張るのはNGよ。

そんなことをしても意味がないから、自分が何を考えているかをちゃんと正確に把握してみてね。

それじゃしばらく時間を取るから自分の思考をチェックしていくわよ。

(75)

自分の思考をチェックできたら

「それに対して、どんな感情を持っているか？」

「その感情はどれくらい強いかな？」の2つをチェックしていくわよ。

これはエネルギーのベクトルと強さを自覚するための内容ね。

理解を深めるために、幾つかの例を先に話すわよ。

「くだらないゴシップ記事を見て後ろ暗い感情を持てば、後ろ暗いエネルギーが発生する。そしてゴシップ記事にドンドンのめりこめば、後ろ暗いエネルギーは強まっていく」

「悪いニュースを見て日々憤慨^{ひびふんがい}していれば怒りのエネルギー^{いかり}が次々と生まれる。毎日それを繰り返していれば怒りのエネルギーは高まり、怒りのオーラを常に身に纏^{まと}って周りに当たり散らす人間になる」

「楽しい映画を見て爽やかな気分や幸せな気分になったり、毎日楽しいものや美しいものに触^ふれていれば爽やかさや幸せのエネルギーが強まり、纏^{まと}う気配も爽やかで良いものになる」

これがどういうことかというと。

良い思考であれば良い感情が生まれて、良いエネルギーが生まれるし。

悪い思考であれば悪い感情が生まれて、悪いエネルギーが生まれるわけね。

「悪いニュースを見て腹を立てながら良いエネルギーを生み出す」

そういった器用なマネは今の人類では不可能だからね。

言葉にすると当たり前のことだけど、この事実を深く掘り下げて理解している人は驚くほど少ないわ。

さて…

話を戻すけど、

君が普段から考えていた事は、果たしてどんな感情を生み出していたかな？

君が感じた感情は、そのままエネルギーの方向性になるわけだけど。

君の感情はどんなベクトルのエネルギーを生み出していたかな？

それじゃ少し長めに時間を取るから、君の思考がどんな感情を生み出し、その感情がどんなベクトルのエネルギーを生み出していたかを自覚してみてね。

自分のエネルギーの方向性を理解したら、今度はそのエネルギーの強さを自覚していくわよ。

エネルギーの強さを測るのは簡単で、ズバリ「感情の強さ」ね。

例えば、パートナーの持つ悪いクセが気になって不満や怒りを溜めこんでいる場合。その感情の強さに比例してエネルギーは強まるわ。

「あいつは絶対に許せない」とか「これだけは譲れない」みたいな頑固さや、意固地な気持ちも同様にエネルギーを強めていくわね。

その反対に…常にご機嫌だったり、いつも幸せを感じている人なら幸せなエネルギーが常日頃から高まっていくわけね。

さて…

今の話を聞いたところで君自身への問いかけよ。

今、君が感じていた感情の方向性はどれくらいの強さだったかな？

感情が強いほどエネルギーも強くなるし、弱い感情ならエネルギーも弱くなるわ。

しばらく時間を取るから自分の感情の強さをチェックして、自分が生み出したエネルギーがどれくらい強いかを自覚してみてね。

(90)

はいOKよ。

どうだったかな？

普段当たり前のようにしている「考える」という行為が、実はとんでもないエネルギーを生み出している行為だと理解して、びっくりしているんじゃないかな？

さて…！

自分自身のエネルギーを理解した所で、ここからが本番よ。

言うまでもない事だけど、今、君が育^{はぐん}だエネルギーが今の君の人生そのものになっているわ。

これは自分自身の自覚の有無は関係なくて、ただ純粹にシステムとして、その現実が降り^{ふり}か^かってくるだけね。

泥まみれで汚染された食材で美味しい料理が作れるわけがないように。

普段から不平不満ばかりを撒き散らし悪いエネルギーばかりを強めている状況で、思い出したように幸せを掴もうとしても無理があるわ。

自分が育んでいるエネルギーが自分の生きる世界を構築している。
自分が撒き散らしているエネルギーが自分の人生に返ってくる。

自分が生きる世界というものは、自分自身が放つエネルギーによって決定されるわけね。

今話した叡智はシンプルだけどとても重要よ。

さて…1番重要な叡智を話したわけだけど、
君自身のエネルギーの方向性や強さはどうだったかな？
エネルギーが良い方向に向いているなら、そのまま進んでいくことをお勧めするわ。
その逆にエネルギーが好ましくないものだったなら、それは修正したほうがいいわね。

良いエネルギーを育んでいる人はそのまま。
悪いエネルギーを育んでいる人はフォーカスするものを変えていくのがベターよ。

と言っても普段から後ろ向きなことを考えている人が、いきなり前向きになれとかキラキラ明るくなれって言うても無理があるからコツを教えるわね。

1番簡単なのは趣味や好きなことを思い出すことね。
誰だって好きなものや趣味の1つくらいはあるから、それを思い出して意識をそちらに向けるだけでもエネルギーは良い方向に向かうわ。

趣味や好きなものが無い場合は誠実さや真摯さ、敬虔な気持ちなどの感情を持つのもいい方法よ。
人は真摯な気持ちを持ったり、敬虔な気持ちになる事でエネルギーが自然と綺麗な方向に流れるからね。
誠実さや真摯さ、敬虔な気持ちは誰でも持っているものだから、こうした気持ちにフォーカスするだけでも良いエネルギーが溢れ出てくるわよ。

って事で…今から長めに時間を取るから今から良いエネルギーを育んでいくわよ。
悪い思考で悪いエネルギーを育んでしまった人は、今話した叡智を参考に良いものに思考や感情をフォーカスして、エネルギーを良い方向に変化させていってね。
良い思考で良い感情を育んでいた人は、その調子でどんどんと良いエネルギーを強めていけばOKよ。
それじゃ長めに時間を取るから行ってみてね。

(180)

はいOKよ。

うんうん！すごくいい感じにできたわね！

こうしてエネルギーの方向性を自覚していくことで徐々にエネルギーに敏感になり、それ続ける事で、自分の生きる世界に流れるエネルギーを自在にコントロールできるようになるからね。

自分自身を快適に保つためにも、これはとってもおすすめよ。

■実践2 「反応」どんなエネルギーを強めているかを自覚する

このパートでは「反応」に関してのトレーニングを行っていくわよ。

これは普段から何に反応しているかをチェックする感じね。

言い換えるなら、

普段から何が目に付くかをチェックする。

気になるものをチェックするワークね。

「反応する」って行為はある意味では1番重要で。

君が反応したものが、君の生きる世界を育む種^{たね}になる事があるわ。

そして「反応」が強ければ強いほど君の世界で大きなエネルギーを持つことになる。

つまり、良いことに注目する人は、良いことが強まり。

悪いことに注目する人は、悪いことが強まるわけね。

この「反応するトレーニング」はとても大切で

「自分が何に反応しているか？」を普段からちゃんと理解していないと、知らず知らずのうちに変なエネルギーを育ててしまう事になるわ。

わかりやすい事例はネガティブなニュースね。

何気なく見ているつもりでも、そのニュースによって感情が揺さぶられ不機嫌になったり怒りをつのらせてしまえば、君は自分の世界の中に悪いエネルギーの種を植え付けて育てる事になるわ。

その逆に良い出来事に喜んだり良い反応をすれば、君の住む世界の中に良いエネルギーを注ぎこむことになる。

ある意味では「反応する」という行為は、すべての始まりでもあるわけね。

ここがエネルギーの最初の入り口になるから、自分が何に反応するかをしっかり自覚するのは必要よ。

ってことで反応に関してのトレーニングをしていくわよ。

まずは悪いものに反応しない訓練から。

悪いものを見た時は、その情報に対して必要な分の注意は払って構わないけど、必要以上に心が囚われたり感情をあらぶらせるのはNGよ。

例えば…ネガティブなニュースを見て怒りをあらわにして周りに当たり散らすなんてのはかなりダメな行為ね。

そういったニュースは単なる情報として捉えて、必要な分だけ注意を払ったり、必要な分だけ判断をすればいいの。

無駄に感情を高ぶらせる必要性は無いわ。

もう一度言うわよ。

悪いものに対しては必要な分だけの判断や注意を払うのはいいけど、無駄に囚われたり、感情を必要以上に高ぶらせないこと。

これをするだけで悪いエネルギーの発生を驚くほど減らせるわよ。

それじゃ少し時間を取るから今の知識を自分の中に染み込ませて反すうさせていってね。

(60)

次は良い物に反応する知識について。

楽しいもの、美しいもの、爽やかなもの、気分が良くなるものなど。

良い物に反応した時には心の中に綺麗で良いエネルギーが出てくるから、それを大切にするといいわね。

良い物を見聞きした時は感情でしっかり反応するのもいいわよ。

良い物を見て機械的、義務的に反応するんじゃなくて、ちゃんと感動したり、感銘したり共感するといい感じね。

こうした心の働きや感情の動きが大きいほどエネルギーの生成も大きくなるわ。

それじゃ少し時間を取るから、今の知識を参考に良いものに反応してみてね。

(90)

それじゃまとめとしてもう一度いくわよ。

悪いものに反応せず、良い物に反応することで自分の周りに良いエネルギーが生まれて循環するからね。

良いエネルギーにどんどん注目して良いエネルギーを強めていく。

何でも構わないから、自分の機嫌が少しでも良くなるもの、綺麗なもの、楽しいもの、良いものに注目して反応していくわよ。
少し時間を取るからやってみてね。

(80)

はいOKよ。

うんうん！
良いエネルギーの扱い方に慣れてきたわね！

こんな感じに良いエネルギーに意識を向けていけば、自然と悪いエネルギーは減って良いエネルギーが増えていくわ。

エネルギーベクトルの判断としては、自分の感情に注目していくとわかりやすいから、常日頃から自分の機嫌や感情に注目していくといいかもだね。

悪いエネルギーが出ている時は、自分の感情が不快な状態になっているのがほとんどで。その反対に良いエネルギーが出ている時はご機嫌だったり快適だったり、感情が気持ち良さを訴えているわ。
だから自分の機嫌がどちらに向いているかを知るだけでも、今生み出しているエネルギーがどちらに向いているか、わかるようになるわ。

とは言え君の住む星の環境だと常にご機嫌ってわけにもいかないだろうから、そうした場合には真っ直ぐな気持ちになったり誠実な気持ちになったり、真摯な気持ちになる事がおすすめよ。

こうしたシュッと洗練された心のあり方はそれ自体が良いエネルギーだから、ご機嫌な状態になれなくても誠実に向き合い真摯な気持ちになるだけでも良いエネルギーは強くなっていくわ。

それも難しい人の場合は美しい写真をじっくり見るのもいい方法ね。

美しい景色や美しい人、美しい動物や美しい建造物など、美しいものはそれ自体がとても良いエネルギーを持っているから、それに意識を向けるだけでもエネルギーは自然とプラスになるからね。

■実践3 自分でエネルギーを選ぶ

ワークの最後は自分になりたい物や経験したい世界、味わいたい物事などを思い描いていくわよ。

これは今まで学んだ事のまとめのようなものね。

「自分が反応したもの、考えたこと、感じたことが自分のエネルギーになって、自分の経験する世界に現出する」

そのことをしっかり自覚しつつ、何を思い描くかを決めていってね。

プラスなイメージングでもエネルギーの知識を前提に行うのと、そうでないのとでは効果が段違いになるからね。

自分が生きたい世界を自分自身のエネルギーでメイキングする。

今までの叡智を参考に良いものにフォーカスして良いエネルギーを生み出し、自分の世界が快適になるようにしていく。

少し長めに時間を取るから今までの集大成としてやってみてね。

(180)

はいOKよ。

うんうん！凄くいい感じに良いエネルギーを生み出せたわね！

このエネルギーワークはとてもシンプルだけど、君の生きる世界を構成する材料を生み出す重要行為だから、時おりチェックする事で君の世界はどんどん快適になっていくわよ。

それじゃエネルギーワークはこれで終了よ。

あとはリラックスして意識を通常モードに戻していくわよ。

(40)

意識を通常モードに戻したら最後に一回深呼吸。

(10)

これでエネルギーワークは終了ね。

お疲れ様っ！

■まとめ

レッスンお疲れ様っ！

今回はエネルギーに関して突き詰めていったけどどうだったかな？

それじゃ最後はまとめの座学でいくつかの知識を学んでいくわよ。

今回学んだエネルギーワークは自分自身を高めて良い人生にしていく秘訣でもあるわ。

多くの場合、人間は自ら悪いエネルギーを作り出しているにも関わらず、それに気付かずに幸せを追い求めるといふ、おかしいアクションをしている人が多いわ。

エネルギーは「世界を構築する素材」そのものだから良い素材があれば良いものができるけど、悪い素材であれば悪いものしかできないし、

煮ても焼いても食えないマズイ素材をいくらいじり回しても美味しい料理を作ることはできないわ。

それと同じね。

君が作り出したエネルギーが「君の生きる世界」を構築してしまうから、悪い素材を生み出せば悪い世界になるし、良い素材を生み出せば良い世界になる。

これは当然の話よね。

でもこの「当然の話」が、この星では認識されてないのよね。

簡単すぎる故に実生活では忘れがちになる事柄だから、忘れないように注意よ。

これが出来ない人はネガティブなニュースや雑多なノイズに日々翻弄されるし、感情を無駄に暴発させて疲労困憊になり、自分の大切なエネルギーをくだらないことばかりに費やしてしまい後ろ向きなエネルギーを育てることになるわ。

その反対に良い事柄に反応したり良い事に意識を向けていけば、君の世界のエネルギーはどんどん良くなっていくから、それに合わせて良いことが世界にどんどん出現するわけね。

こうしたエネルギーの方向性は「どんな物事に反応するか」がポイントになるから、できるだけ良いものに沢山反応していくといい感じよ。

この辺りの知識やコツなんかは付属のPDFに書いてあるから、しっかり読んでおいてね。

今回のエネルギーワークはシンプルな内容に見えるけど、これに慣れてくればあらゆるものが放つエネルギーを正確に感じる事が出来るようになるわ。

表面上は良いことを言ってもどこかうさん臭い人間に対しても、表面上の言葉を超えてエネルギーで判断できるようになれば「この人、口では良いこと言ってるけど、放ってるエネルギーがどこかおかしいぞ…？」と感じて警戒できるし。

物理、精神を問わず怪しげな集まりや存在相手でも、相手の放つエネルギーで判断すれば、ものの善し悪しを判断できるようになるわ。

これに熟達していけば肩書きや言動に惑わされず、対象の本質を的確に見抜く事が出来るようになるからね。

ある意味ではこの星に生きる人間必須のサバイバルテクニックと言えるかもだね。

次は応用コンボに関して。

この内容はフォーリンちゃんが教えている「リユニオンの技法」と「ユグドラシルの叡智」ととても相性が良く、併用すると効果が更にアップするわよ。

理想的な流れとしては、まずはリユニオンで自分の中のエネルギーをお掃除して充実させ、エネルギーが正常に流れる仕組みを取り戻してから。

今回のエネルギーワークで自分のエネルギーを良い方向へと導く。

そしてユグドラシルの叡智で自分の中に確固たるエネルギーコアを作り出し、良いエネルギーをどんどん育て強くしていく。

このコンボはエネルギー的に最強だから、是非行うことをお勧めするわ。

次は反応に関して。

この星の人間は良い物には淡泊で無反応なのに、悪いニュースには感情的に大きく反応するから悪いエネルギーが強くなるケースが多いわ。

そういう時は、悪い情報に必要な分だけ注意は払っていいけど無闇矢鱈に感情的に反応しないのがポイントね。

つまり…悪いものには感情的に入れこまず、良いものに対して入れ込めばOKってことね。

花を綺麗だと思ったり、良いことがあればそれを口にしたり反応するのは良いエネルギーを強める行為に繋がるわ。

何でもいいから良いものに反応する。

やり方に慣れないうちはSNSでイケてる投稿に対して、いいねとか、好きとか ^{アールティー} RT などの反応をするだけでも構わないわ。

これだけでもエネルギーが良い方向に動くからね。

ここで大事なのは「どう考えてるか？」じゃなくて「何に反応しているか？」がポイントになるわ。

「何に反応して、どんな感情をどれだけ強く持ってしまったか？」

この3点を吟味すれば自分が今どんなエネルギーを生み出し、育てているかを理解できるわよ。

次はオーラエチケットに関して。

この星はオーラを使ったオーラハラスメント「オラハラ」があまりにも多すぎるわ。

相手を威圧する気配とか見下す気配とか、侮る気配とか、

相手に対して依存する気配とか粘りつく暗い気配とか、ダクダクとした気配とか、そうした悪い気配を無神経に垂れ流しながら相手に接するのはエネルギーの世界で見ると決していい行為とは言えないわね。

こうした気配で他人に接するのは、相手に対してかなり失礼なことをしていたり、無自覚に相手のエネルギーを奪い取ることに也成了りかねないからね。

他人と接するのなら、もっとキラキラとした気配とか明るく爽やかな気配を持って接するといいし。

そうしたキラキラが無理なら凜とした気配や誠実な気配、優しい気配など相手をリスペクトした気配は作り出せるはずよ。

結局のところ、自分に言い訳してダクダクとした気配で他人に接するのは、気配やエネルギーに対して無頓着で、相手のことを考えてないだけの話なのよね。

相手のことを考えないムーブをしていると、エネルギーに対してどんどん無頓着になり、そうした無頓着な行動を取り続けていけば、やがてはエネルギーも愛想を尽かしちゃうわ。

つまり正しく自業自得な状況が生まれるわけね。

改めて言うけど、

自分が普段からどんな気配で何に反応して、どんな事を口にして、どんな事に感情を動かしているかを自覚するのはとても重要よ。

自分のしているアクションそのものが自分のエネルギーを作り出し、それが自分の人生を決めているわけだからね。

これを突き詰めていくとエネルギーに対してとてもクレバーになるから、自分に害をなす存在に対しても鋭くなるわ。

エネルギーの感覚が鋭くなる事で、自分のエネルギーの流れを阻む存在がくっきり目立つようになるし、自分が良いエネルギーを生み出そうとした時にそれを邪魔する存在、他人が生み出す良いエネルギーに茶々を入れたり冷や水をぶっかけたりする存在、他人の良い流れを奪ったり邪魔しようとする存在。

そうした邪悪な存在や悪意ある存在に対しても敏感になるから、悪い人間に騙されなくなるわ。

このワークを身につける大きなメリットの1つね。

そうした邪悪な存在に対する断罪技法に関しては、あたしが教えているエクスキューションシリーズの第2巻「リーパー」で学んでいけるけど、今回は良いエネルギーに関してのレクチャーだから、この話はこのあたりにしておくわね。

次は関連作品に関して。

エネルギーを感じる感覚を鋭くしたいなら、あたしが教えているエクスキューショナー第1巻「エネルギーの循環技法」を学んでいく事をおすすめするわ。

あの巻はエネルギーの基礎的な概念とエネルギーに対しての反応や感覚をしっかりと鍛えていくから、やればやるほどエネルギーに対して敏感になり、良い物と悪い物の区別がつきやすくなるからね。

既に学んでいる人は、改めて聞き直してみると新しい発見や気づきが生まれて驚くこと間違いなしよ。

ふふっ。

あとリュエルさんが教えているデビルアイマスターの魔眼^{まがん}による観測技法も、今回のエネルギーワークと合わせて使うと事象をより深く操りやすくなるからおすすめね。

エネルギーワークは全体的に柔軟で、ほとんどの技法に併用できる概念だから君だけの最適な組み合わせを見つけるのもいいかもだね。

と言う事で今回のエネルギーワークはこれにて終了よ。

エネルギーはいつでもどこでも機能している仕組みだし「自分の行動や思考や感情が自分の運命を作り出している」と考える事で自分の人生をメイキングできるから、前向きに捉えて進んでいくといいかもだね。

それじゃ本日のワークはこれにて終了！

お疲れ様でしたーっ！