

中心感覚を育むワーク

■説明

こんにちは。
お久しぶりです、セルシアですわ。

今回は単品のワークとして、自分の中に「中心の感覚」を作り出して心身の安定を生み出す内容を行なっていきます。

このワークは精神的事象、物理的事象のどちらにも役立つ内容で、あなたの中にある「好き」や「楽しい」などの感情、あなたの心の在り方やあなたのポリシー、あなたが興味のあるものを活用して自分の中心軸を生み出し、それに心身を委ねてブレない感覚を養っていきます。

中心感覚を養うメリットは多く。
周囲のノイズや不必要な情報に翻弄されないメンタルを維持できたり、自分の本質や在り方をしっかりと中心に置くことで、それに関連するものを自分の元へと引き寄せる願望実現的な流れも生まれていきます。

あなたの住む世界は情報化社会になっているため、不必要な情報や感情のノイズがそこかしこに飛び交っていますからね。
そうした情報や感情ノイズの殆どは、あなたにとって必要の無いものであり、必要としない情報に過敏に反応しては、あなたのリソースは大幅に浪費されてしまいますし、雑多な感情ノイズの全てに付き合っているのはキリがありません。

そうした時にもこのワークは役立ちますね。

このワークで中心感覚を作り出すことで、あなたは、あなたの興味のあることだけに意識をフォーカスすることができますし、不要な情報や周囲のノイズに気持ちが翻弄されなくなります。
ブレない中心感覚が生まれた結果として、あなたが中心に置いたものはさらに強く豊かになり、それに関連する出来事が、あなたの人生にどんどん出現していくことでしょう。

中心感覚を養うとこのような多くのメリットが生まれてくるわけですね。
これはシンプルでありながら現代社会でとても役立つ内容と言えますわ。

今回のワークを学ぶにあたってですが、単品で学べる内容ですので前提条件はありません。
この巻単体で習得できる内容ですから安心して下さいね。

■実践ワーク

それでは始めていきましょう。

まずは静かで落ち着いた場所を選んでから、椅子に座るか、横になるかしてくつろげる姿勢をとりましょう。

両手の位置は適当に。

手が落ち着かないようでしたら、祈るような形で手を組むのも良い感じですね。

くつろいだ姿勢をとりましたら、目をつぶり、ゆったりとした呼吸を繰り返し、心と体を緩めていきます。

ひと呼吸ごとにリラックスを深めていきましょう。

準備が整ったところで中心のワークを始めますね。

最初は自分の中にあるプラスの感覚を思い出していきましょう。

自分の中にある楽しい感情や嬉しい感情。

大切な思いや心の拠り所、自分が常に考えている好きな事など。

プラスの感情が想起されるものなら何でも構いません。

いくつか例を話していきますと…

ウィンドサーフィンの事を考えるとワクワクが止まらない。

大好きなパートナーのことを考えると心が暖かくなる。

プログラムの勉強をすることが楽しくて仕方ない。

好きな作品の事を語るのは最高に楽しいし、好きな作品の事を考えるとテンションが上がる。

スポーツで体を鍛えると、どんどん動きが良くなって成績が上がるのが楽しい。

人脈が広がり新たな出会いがあると気分が高揚する。

考古学を学んで、過去の歴史や秘密が解明されることに喜びを感じる。

自分の周りには優しく性格の良い友人が沢山いて、人生が充実して幸せだ。

このような感じに自分の趣味や^{きしつ}気質、感情の喜びやワクワク感。
優しい気持ちになる瞬間など、自分の心にプラスの感情がわくことを思い出していきま
しょう。

これは物理的なものでも精神的なものでも何でも構いません。

プラスの気持ちが湧くなら全てがOKです。

可能であれば流行り廃りのあるものや瞬間的な欲望などのような一過性のものではなく、
あなたが長年連れ添っているものや、あなたの本質に近いもの、ずっと好きなものなどを
選ぶ方が効果は高く、より好ましいものになりますね。

例えば…生まれながらに歴史が大好きで、考古学のことを考えるとワクワクが止まらない
形質の人であれば、考古学のことを心に思い描くのが最適ですし。

作詞作曲をすることが大好きな人であれば、音楽を生み出している時の心地よい感覚に浸
るのがベストでしょう。

寝ても覚めても恋人のことばかりを考えている人は、恋人のことを思い描くのが理想的な
状態となりますし、体を鍛えるのが大好きな人は体を鍛えているシーンを思い浮かべると
良いでしょう。

自分の中からプラスの感情が強く湧き上がるもの。

自分の本質や根源に近いもの、

生まれながらに興味があるもの。

そうしたものを思い浮かべた時、あなたの心はプラスの感覚で満たされていきます。

これはとても大切なことですから、自分の中にあるプラスの感覚を丁寧に見つけ出してく
ださいね。

気分が上向きになりプラスになるものでしたら内容は何でも構いません。

あなたが没頭できる強いプラスの感覚が生み出されるものを見つけ出して、その感覚を思
い描いていきましょう。

感覚を思い浮かべましたか？

それではその感覚に深く浸っていきましょう。

今回のワークでは私は^{わたくし}「優しい人に出会えると心が暖くなる」という内容を一例として
話を進めさせていただきますね。

それでは感覚に深く浸っていきましょう。

今回の一例で言えば「優しい人に出会えると心が暖かくなる」という感覚に深く浸るわけですね。

心がポカポカする感覚や優しくなる感覚など、あなたが選んだ内容にマッチしたプラスの感覚に浸っていきましょう。

感覚に浸ったら、その感覚を体の中心で感じていきます。

暖かいプラスの感覚を体の中心に集めていく感じですね。

このイメージは精神的な体の中心でも構いませんし、物理的な肉体の中心でも構いません。

位置としてはおおよそ3つ。

胸のあたり、ミゾオチのあたり、下腹部の丹田あたりのどれかを中心に据えると行いやすいですね。

場所に悩む場合は、みぞおちのあたりを中心にしてイメージすると良いでしょう。

それでは中心を決めたら、じっくりとプラスの感覚を集めていってくださいね。

この時の感覚ですが、気負わずに柔らかく行なっていきましょう。

優しく楽しく柔らかく、温かい気持ちをカタマリのように感じて中心に集めていくイメージをすると良いですね。

もうしばらく続けてみましょう。

中心で感じる感覚ですが、柔らかい卵を温めたり、我が子を育むような感覚で愛おしく抱きしめたり、暖かいオーラのかたまりを撫でてあげるような感じで中心に集まったプラスの感覚を愛でると理想的ですね。

人によっては体の中心にソフトボールからバスケットボールくらいのサイズの暖かくて柔らかいものを感じるかもですが、その感覚はとても良いので大切にしていきましょう。

それでは、もうしばらくプラスの感覚を中心を集めてくださいね。

中心に集めたら、しばらくその感覚に浸り続けましょう。

柔らかく、暖かく、それでいてしっかりとした中心を感じると心も体も安定していきます。

この感覚は中心感覚の基本ですね。

あなたがイメージすることは体の中心を意識しながら生み出したプラスの感覚に、ただただ心地よく浸るだけ…。

それだけで素晴らしい中心感覚が育まれていきますからね。

長めに時間をとりますので、中心の感覚に心地良く浸り続けていきましょう。

とても良い感じに中心の感覚に浸れましたね。

この感覚を構築することで、あなたの中心は柔軟かつ強靱になり、周囲のノイズや余計な情報に惑わされなくなります。

自分の気持ちを安定させたい時や、ブレない心を作り上げたい時。

周りのノイズに流されずに判断を行いたい時。

導きや閃きが欲しい時。

安定した精神状態で瞑想や祈りを行いたい時。

心をリセットしたい時。

初心に立ち返りたい時にもこのワークは役立つことでしょう。

■実践ワーク2

実践2では、中心を作り出したことにより、それに関連するものを周囲から引き寄せるワークを行なっていきます。

いわゆる引き寄せ的な内容を「中心」の力を使って行なっていくわけですね。

この内容は中心のワークに幾つかの感覚を付け足すことで可能となります。

それでは、あなたが先ほど作り出した中心感覚をそのまま活用してワークを進めていきましょう。

まずは中心の感覚をしっかりと感じたまま、その感覚を周囲へと広げていきます。

今まではあなたの中に強い中心感覚があり、それを深く感じていきましたが。

今度はその感覚を少し拡張して周囲へと伝播させていくわけですね。

この時に、中心感覚の規模を大きくサイズアップさせるのも良いのですが、^{わたくし}私としましては植物の根を徐々に周囲に広げていく感覚を使用する事をおすすめしますわ。

あなたの「中心」から植物の根がゆっくりとその先端を伸ばし、まわりに広がっていく感覚をイメージしてみましょう。

中心の感覚を植物の球根に例えると、そこから無数の根が周囲に伸びていくようなイメージですね。

根の感覚がクッキリと鮮明だったり、根を早く伸ばす必要性はありません。

むしろ、ゆっくりじわりと根が伸びていくような感覚で、根がオーラの触手のように穏やかに周囲へと広がっていくイメージの方が行いやすいでしょう。

それでは根を広げるイメージをしてみてくださいね。

根のイメージを作り出したら、その根にプラスの感覚をのせて更に広げていきましょう。例えば、親切な人と出会うと嬉しいというプラスの感覚でしたら、その感覚を根に乗せて周囲へと伸ばしていくわけですね。

あなたが作り出したプラスの感覚を根に乗せて、どんどんと広げていきましょう。

感覚を根に乗せて広げたところで、力を周囲に繋げて願望実現へと繋げていきます。

その時の感覚はこうです。

人脈を広げる事が大好きな人でしたら、人脈を広げる事が楽しいというプラスの感覚を根に乗せて、それを伸ばして広げていきます。

周囲に根を伸ばしていく過程で、これから出会うであろう素敵で好ましい人たちへと根が繋がって関係性が生まれていく…とイメージしていきます。

音楽を作るのが大好きな人でしたら、音楽が大好きな自分のプラスの気持ちを根に乗せて周囲に広げていき、自分の音楽を評価してくれる人たち、自分の音楽を望んでいるファンの人たちと良い繋がりが生まれるのをイメージしていきます。

大切な恋人との時間が何より心地良いと感じる人でしたら、その気持ちを根に乗せて周囲に広げることにより、あなたの周りの人間関係や環境がさらに良い形にお膳立てされ、恋人との時間がさらに深く楽しく快適になるとイメージしていきます。

体を鍛えたり学ぶことが大好きな人でしたら、その気持ちを根に乗せて周囲に広げることで、あなたのレベルアップに必要な人物との出会いや優れたトレーニング法との出会い、新しい知識との邂逅が生まれるようにイメージしていきます。

自分の持つプラスの中心感覚を根に乗せて広げることで、その思いは周囲へと伝播して、あなたの中心と同じ波長のものへと繋がっていき…あなたにとって必要なものが、あなたの元へと、どんどん引き寄せられていくわけですね。

それでは知識を身に付けたところで実際に行っていきましょう。

先ほどの例を参考に、あなたの中心にある思いを周囲へと広げて、あなたにとって心地の良い繋がりを生み出してみてくださいね。

願いのイメージは、あなたの持つ中心感覚にマッチしているほど効果的です。

根を伸ばすことに注力するよりは、あなたの中心感覚をしっかりと維持したまま、そこからうっすらと根を広げる感覚で行う方が良いでえしょう。

それではあなたの望む願望をイメージしつつ根を周囲へと広げて、あなたにとって好ましい要素と繋がってみてくださいね。

願望の根を広げて周囲へと繋がったら、その感覚に心地良く浸っていきましょう。

長めに時間を取りますから、中心の感覚を心地よく感じつつ、広げた根の繋がりで生まれた感覚にも心地良く浸ってみてくださいね。

心地よい感覚に浸り終えたら、その感覚を維持したまま意識を通常モードへと戻していきます。

繋がりを感じたまま、

その繋がりを切らずに少しずつ通常モードへと戻して、意識を現実世界にゆっくり立ち帰らせる感覚で覚醒するとベターですね。

それでは繋がりを維持したまま、意識を通常モードへと戻していきましょう。

意識を通常モードへと戻したら一回深呼吸。

ゆっくりと目をあけて…

これで中心感覚を利用した引き寄せのワークは完了ですね。

■まとめ

レッスンお疲れ様でした。

今回は単品のワークとなりましたが如何でしたか？

それでは最後はまとめの座学や補足知識をお伝えしていきます。

まずは引き寄せのワークに関しての注意点ですが、流れがぷつりと切れるような突飛な目標を描くのはNGとなります。

例えば…町工場の経営者さんが、いきなりプロスポーツ選手になるのは目標がズレていませんし。

まだ芸能デビューもしていない方が、いきなり世界的スターになるというのも目標の規模を飛ばしすぎていますね。

大切なのは中心感覚を維持しながら、その延長線上で気持ちの根をゆるやかに伸ばしていくことです。

例えばプログラマーの方が「今よりもさらにプログラム知識が豊かになる」という感覚をもって根を伸ばしていくのはとても合理的で良い選択です。

歌を歌うのが大好きで多くの人に喜んでもらうことが大好きなアイドルさんでしたら、町の規模の活動から、市の規模の活動になり、やがては県の規模での活動となる。

このように徐々に有名になり、より多くの人に楽しんでもらえるという気持ちを持って根を広げていくのはとても良い感覚ですね。

人と話したり人脈を広げることが大好きな人でしたら、友人の紹介を通して徐々に有力者との面識が増えていったり、思わぬ偶然から人脈が広がってどんどん楽しくなる。といった感覚をもって根を広げていくのも良い選択ですね。

自分の体が開発され、競技パフォーマンスが上がっていくことに喜びを感じるスポーツマンでしたら。

新しい知識や素晴らしいトレーニング法に次々と出会い、自分の体がさらに深く開発されていく。という気持ちで根を広げるのは素晴らしいイメージとなります。

最初のうちは無理に大きな望みを描くのではなく、自分の中心にあるプラス感覚をしっかりと維持しながら、その感覚を少しずつ周囲へと拡張していき、現実的な範囲で変化をイメージしていくと良い感じに使いこなせていけますからね。

この引き寄せのワークは「自分の中心にあるものと同形質のものを引き寄せる」という性質がありますので、中心に置くものを変化させる事で、引き寄せるものを変化させること

ができますから、心が喜びを感じて楽しく感じるものを引き寄せていくと素晴らしい結果に繋がるはずですよ。

次は各人の好みについて。

各人それぞれ、心のあり方は違いますし、
好みにしているもの、喜びを感じるものは違います。

あなたが好むもの、喜びを感じるもの、心がときめくものは、あなたにとっての「在り方の羅針盤」です。

この感覚を上手く使いこなしていけば、あなたは「好きなもの」「興味があるもの」に心をフォーカスするだけで、あなたの人生は良い形に展開し、ほかの人たちよりもはるかに効率よく目標を達成したり、周囲のノイズに惑わされない人生を歩めるようになるでしょう。

次は中心を作るにあたっての注意点について。

中心に置いたものはあなたの人生の指針になるものと言えます。

ですので中心に良いものを置けば、それに関連する良いものが引き寄せられてきますが、その逆にあまり良くない因子を自分の中心に置くとそれに関連する事象が、あなたの元へと引き寄せられます。

例えば…「他人は信用ならない」という考えを根強く持ち続けている人は、知らず知らずのうちに自分の中心にその考えを置いてしまいます。

すると、その人の人生において信用の出来ない人が次々と現れ「他人は信用できない」という考えがさらに強化される事態に陥ります。

つまり、自分の中心に関連するものが引き寄せられているわけですね。

これに関しては善悪は関係なく、あなたが中心に置いたものが、ただ純粹に引き寄せられるだけですので注意が必要です。

自分の中心に置くものを何にするか、細心の注意を払ってくださいね。

次は補足知識について。

嫌な気分になったり、呪いやサイコアタックのような精神攻撃を受けたと感じた時、マイナスの感覚を強く感じる場で身を守りたい時には、両手を合わせる祈りのポーズは効果的です。

あのポーズは精神的にも肉体的にも高い防御力を発揮するものですからね。

両手の形は両手のひらを合わせる東洋式でも、両手の指を絡める西洋式でもどちらでも構いません。

あなたがしっかりと来る方を行うと良いでしょう。

中心感覚を養うワークは安定した心身を作り出しますので、出かける前に行うリラックスマワークとしても役立ちますし、ガイドやタルパ、ハイヤーセルフや神仏に祈る時など、真摯な気持ちや安定した気持ちに浸りたい時にも役立てることができますね。

最後に。あなたの中心に関して。

周りに流されずブレない強い中心を作り出すためには、あなた自身を掘り下げていく必要性があります。

例えば…「人に喜んでもらうのが好きな人」がいたとして…それが何に起因しているのかを探るといくつものパターンが出てきます。

単純に人が大好きで、そうした人たちが喜んでくれる事自体が嬉しいと感じる人もいれば。

人も喜び自分も喜ぶ「ウィンウィン」の流れが心地良いと感じる人もいます。

多くの人が喜ぶ事で世界が平和になることに嬉しさを感じている人もいるかもしれません。

このように「人に喜んでもらうのが好き」という要素1つでも、突き詰め、掘り下げていけば何が自分の心の琴線に触れているのかがわかるようになります。

掘り下げが上手くなり自分自身の本質に近付けば近付く程、中心感覚はブレなくなり安定していきますからね。

そうした掘り下げ作業を深く行いたい場合は、^{ほうじょう}宝条ゆかりさんが教えているココロマスターサイドMの第5巻「価値観の再定義」がおすすめですね。

あのワークには、あなたの心の奥底にある願望や在り方、本来のあなたを発掘する内容が沢山含まれていますからね。

興味がありましたら学んでみる事をお勧めいたしますわ。

それでは今回のワークはこれにて終了です。

こうした単発のワークはどのシリーズにも属さず気軽に行える内容ですから、機会を見てまた行わせていただきますね。

それでは…今日もレッスンお疲れ様でした。

■中心のショートワーク

それでは今から中心を育むショートワークをはじめます。

まずは静かで落ち着いた場所を選んでリラックスしていきましょう。

リラックスして準備が整いましたら、
目をつぶって、自分の中にあるプラスの感覚を思い出していきましょう。

嬉しい感情や楽しい感情。

大切な思いや心の拠り所、常に心に思い描いている大好きなもの、ワクワクして夢のあるビジョンなど、あなたの中にプラスの感覚が湧き上がるものを思い出して、その感覚を体の中心へと据えてみてくださいね。

プラスの感覚を体の中心へと据えたら、
その感覚に心地良く浸っていきましょう。

優しく…柔らかく…

あなたの内面から湧き出るプラスの感覚が、あなたの体の中心にしっかりと安定した形で収まっていきます。

自分の中心を心地良く感じつつ、その感覚にしばらく浸り続けていきましょう。

とても良い感じに中心感覚に浸っていけましたね。

それでは今の中心感覚をしっかりと感じたまま、意識をゆっくり覚醒させていきます。
自分の中心感覚はそのままだ…意識を通常モードへ徐々に戻していきましょう。

意識を通常モードに戻したら、ゆっくりと目をあけて…
最後に一回深呼吸。

これで中心のワークは完了ですわ。

■願望実現のショートワーク

このパートは中心感覚を使用した願望実現ワークになります。

まずは静かで落ち着いた場所を選んでリラックスしつつ、目をつぶって、プラスの中心感覚を作り出していきます。

中心感覚を作り出したら、その感覚を周囲へと広げていきます。
自分の中心をしっかりと感じつつ、その感覚を乗せた根を周囲へじわじわと伸ばしていきます。

自分の中心感覚を9割、伸ばしていく根を1割くらいの比率で周囲へ感覚を広げていくといい感じですね。
それでは…ゆっくりと根を広げていきましょう。

根を広げたら中心感覚に浸っていきましょう。
自分が中心に置いたものをしっかり維持しつつ、周囲に広げた根にもその感覚を乗せることで、あなたは、あなたが大切にしている中心感覚と同形質のものを自分へと引き寄せていきます。

中心感覚にしっかりと浸りつつ、広げた根が周囲へと繋がり、縁を結び、あなたの中心と同じ形質の素敵なものがどんどん引き寄せられるイメージを楽しく感じていきましょう。

とても良い感じに中心感覚に浸れましたね。

それでは中心感覚をしっかりと感じたまま、意識をうっすら覚醒させていきます。
中心感覚はそのままだ…意識を通常モードへと戻していきます。

意識を通常モードに戻したら、ゆっくりと目をあけて…
一回深呼吸。
これで願望実現のワークは終了ですわ。