

しあわせびより。

本当の幸せに気付くクリアリング・メソッド



はじめに

こんにちは！ぐるぐる&よっつです。

いつも私たちのブログを読んでくださって、ありがとうございます。

このレポートは、私たちがいくつかの文献を参考にして実際に実践し、効果を実感してきた浄化の方法をまとめたものです。

この方法で、私たち自身も今までより明らかに楽に、そしてより幸せを感じながら生きられるようになりました。

そして、一人でも多くの方にこの方法を知ってもらいたい！実践してもらうことで、本来の輝きを取り戻してもらいたい！と思うようになりました。

1. どうして幸せを感じられないの？

私たちは、カウンセリングやセッションを通して日々様々な方たちと接しながら、また自分たちの経験も含めていつも感じるがありました。

多くの方が、様々な方法でスピリチュアルを探求し、実生活に生かそうとしています。

しかし、実際の生活では毎回、同じような問題で悩んだり、イライラしたり、落ち込んだり…、

あるいは望む方向へ向かって努力しているのにほとんど変化が見られない…など、

頭では分かっているのに、どうしても実生活に生かすことができない。

幸せ感を持続させるための“何か”が足りないと感じています。

そんな経験、スピリチュアルを探求したことがある人なら誰でも覚えがあるのではないのでしょうか。

では、どうして頭ではわかっているのに、実践することは難しいのでしょうか？

それは、わたしたちの意識の中に「**エネルギーブロック**」と呼ばれるものがあるからです。

「エネルギーブロック」とは、過去の様々な経験から作られた恐れや不安や怒りなど、癒しや解放が必要な感情のエネルギーや、不必要な価値観や思い込みなどのことです。

現実にはスクリーンで、心はフィルムによく例えられるように、私たちが体験している世界は、すべて私たちの心や考え方の反映です。

物事がスムーズに進まないところには、必ず「エネルギーブロック」と呼ばれる、心の中の障害物が存在しています。エネルギーブロックがあると、いくら頭ではこうしたいという思いがあったとしても、無意識のうちに自分が望まない現実を引き寄せてしまうのです。

もっとこういうふうに生きたいのに、できない
望んでいることがあって行動しているのに全く変化の兆しがない
ある状況になると恐くなる、不安になる、ストレスを感じる
何かある度に自分を責めてしまって苦しくなる
自分に自信が持てず、認められない
無性にある人の態度に腹が立つ、あの言葉が許せない
ある事柄が生理的に受け付けられない

このような現象が起こります。

実は、これらもすべて過去の経験からできあがったエネルギーブロックによる作用なのです！

もともとの性格だからうまくいかないわけではなく、そういうブロックを持っているので、そのような現実を引き寄せたり、そのように反応してしまっているに過ぎないのです。

あなたの性格だと思っていたものは、実は、「エネルギーブロックによる作用として湧き上がってくる感情、思い」に過ぎなかったのです！

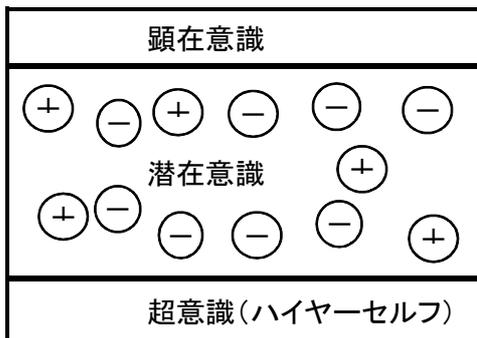
2. 意識の構造

私たちの意識は三層構造になっています。

私たちが自覚できている意識は、**顕在意識**と呼ばれています。

この意識が、自分のすべてだ！と多くの人は思っていますが、実はこれは全体のわずか5%にしかなりません。

残りの95%は認識できていない意識で、それらは**潜在意識**、**超意識**(ハイヤーセルフ・真我)と呼ばれるものです。



エネルギーブロックは、潜在意識下に存在しています。

図にあるように、+のポジティブなものもあれば、-のネガティブなブロックも多数存在しています。

ここで大切なのは、「エネルギーは一定の場所に留まらず、常に循環していこうとする働きがある」ということです。

例えば氷は溶けて水になり、やがて蒸発して水蒸気となり大気中に循環していきますよね。

それと同じように、私たちのエネルギーブロックのエネルギーもまた潜在意識下に留まらずに、常に外へ出て循環しようとしています。

そのためには、潜在意識にしまいこんだブロックをもう一度、表面の顕在意識にまで上らせて、それに気付くことで浄化していく必要があります。

心はそのために必要な現実を引き寄せたり、創ってくれたりしているのです！！

毎回同じような問題が起こる、いつも同じようなことで悩んでしまう、環境が変わっても同じパターンの人間関係に陥ってしまう、など、くり返し同じところでつまずき、苦しんでしまうのはそのためなのです。

同じような出来事を引き寄せることで、その原因となっている自分自身の思い込みやまだ解放されていない過去の感情などに気付く必要があるのです。

望まない現実とは、「その出来事の中にまだ浄化されていない心のブロックがあるので気付いてください」「あなたはこんな不必要なエネルギーをしまいこんでいますよ」という内なる自分からのメッセージなのです。

3. 原因はすべて内側にある

今までの私たちがよくやっていたのは、ネガティブな感情が湧きあがると、つらいのでそれを見たくなくて、気付かないフリをするということでした。

ワタシは何も傷ついていない

ワタシはちっとも悲しくない

ワタシ…全然平気

あるいは、無理矢理ポジティブに考えて、それで良かったと強引に納得させるという方法です。もちろん前向きな気持ちに切り替えるのは大切なことですが、辛い気持ちをまるっきり無視した状態では、その感情はそこに留まったままになってしまいます。

せっかく表面意識に浮きあがってきた感情を抑え込んでしまい、まるでなかったかのように無視し続けると、エネルギーブロックはまた潜在意識下に再び沈みこみます。

でも、決してなくなったわけではないのです。

無視され続けたエネルギーブロックは、どんどん巨大化し、いつか爆発するしかなくなっているのです。

私たちは、決して目の前の現象が原因でそういった感情を味わっているわけではありません。ただ単にその現象をきっかけとして、元々自分の中にあったエネルギーブロックを再浮上させ、過去と同じ感情を味わっているに過ぎないのです。

例えば、レストランで怒って怒鳴っている人がいるとします。あなたはそれを見て、とても気分が悪くなります。怒りすら湧いてきます。

あんな人を見てしまったせいだ。せっかくいい気分だったのに、台無しだ。食事もまずくなった。

あなたは、怒っている人を見たせいで、気分が悪くなった、怒らされた！と思っています。

でも本当は、自分の中に「怒る・怒鳴る」ということに対してのエネルギーブロック(価値観・観念・思い込み・傷ついた感情)があったから、その出来事を引き寄せたのです。

- ・ 本当は自分が怒りたいことがあるのに、我慢している。
- ・ 過去、ひどく怒鳴られた経験があり、そのことがトラウマとなっている。
- ・ 怒ったり怒鳴ったりすることは、人として良くないことだ！

などの様々なブロックが原因となっていることが考えられますが、ここで大切なのは

原因はすべて自分の中にある！ということを知ることです。

これは救いでもあります。

自分の中のエネルギーブロックさえなくなれば、もう同じような出来事や人に遭遇したとしても、反応することがなくなるのですから。

エネルギーブロックを浄化するためにこの出来事が起きていると考えれば、イヤな出来事さえも実は自分を幸せにするために訪れてくれた素敵なプレゼントに変わってしまうのです。

4. エネルギーブロックの見つけ方

では、どうすれば自分の中のエネルギーブロックを発見することができるのでしょうか？

それはすべて日常生活の中にヒントあります。

普段の生活の中で感情が揺れ動いたところにこそ、エネルギーブロックが潜んでいるのです。

- ・ 誰かの態度や言葉に腹が立ったり、イライラしたり、落ち込んでしまった
- ・ ある場面で恐くなったり、不安感や焦りなどが湧いてくる
- ・ 誰かのことを羨ましく感じたり、妬んでしまう
- ・ 何かの事柄(結婚や将来のことなど)について考えると、不安や焦りや何とも言えない感覚がわきあがってくる

振り返ってみて、そういった場面がなかったかを思い出してみましょう。

あるいは、今現在の自分の感情や感覚を感じてみましょう。何となく心が晴れない、憂鬱感や不安感がある、など。それらの感情や感覚は、溜め込んだエネルギーブロックがあなたの中にありますよというサインなのです。

同じような出来事や場面に出くわした、あるいはある事柄について考えたとしても、誰もがあなたと同じように反応するとは限りません。

まったく何も感じない人だっているのです。

現に、私たちのセッションでは、多くの人が過去の場面を浄化すると、「まるでただの映像を見ているようでまったく何も感じない」とおっしゃるのです。

あなたがそう感じてしまったということは、そう感じさせる原因があなたの中に存在しているということです。

だからこそ、そういった現象を引き寄せてしまったといってもよいでしょう。

もう一度その感情が湧いてきた場面や人物や事柄などを思い出してみてください。

今も、同じようにその感情が湧いてきますか？嫌な感覚が出てきますか？

だとすれば、そこに間違いなくエネルギーブロックがあります。

なぜなら今、ここにその人や出来事があるわけではないからです。

それなのに、そういった感情が湧きあがってくるということは、**あなた自身の中にその元となるエネルギーが存在しているということなのです。**

多くの場合、その嫌な感情の原因となっているのは、0歳から15歳ぐらいまでの記憶だといわれます。子供の頃は心が白紙のような状態ですので、その頃の経験で強烈なブロックがインプットされていることが多く、その大元の原因を浄化すれば、非常に効果が出やすくなります。

今感じている嫌な感情と似たような感覚を昔味わったことがなかったかを探ってみてください。幼い頃や学校での出来事、両親との関係、今でも思い出すエピソードなども思い出してみましょう。そこに今のあなたを形作るきっかけがあります。そして、エネルギーブロックを作ったきっかけもあるのです。

☆ セッションに訪れたTさんの体験談 ☆

私は自分の意見を言うことが苦手でした。

会社でも家でも何か言おうとすると、ついつい言葉を飲み込んでしまうのです。

何か意見をされると自分が否定されているような気持ちになって、それが恐くて自分の意見が言えませんでした。

いつ頃からそうなったのかは、思い出せませんでしたが、誰かから強烈に否定された記憶はないかを探ってくださいと言われ、記憶をたどっていくと、保育園の頃の出来事が浮かんできました。

先生がなぞなぞを読んで、わかった人は手を挙げて答える時に、私は答えがわからないのに先生にわからないようにふざけて小さく手を挙げました。

すると、先生に見えていたのか、私が当てられました。

案の定、私は何も答えられません。それに対して、先生はものすごく怒り出したのです。

当時私は、たびたび登園拒否をしたりして、その先生には扱い辛い子供だったのでしょ。そのストレスをその時に一気にぶつけられたようでした。

他にも教室から嫌がる私を引っ張りだそうとしている場面などが思い出されました。

おそらく、それらの出来事がきっかけとなり、自己表現を抑えるようになったのではないかと思います。

そして、誘導のもと、浄化のワークで、その時の恐れや悲しみの感情を解放しました。

その際に、自然と涙が溢れてきたのには、自分でも驚きました。

遠い昔の出来事であっても、感情はそのまま残っているのだなあと改めて気付かされました。そして、今までその感情を無視し続けてきたことに対して、申し訳ない気持ちでいっぱいになりました。終わってみると、自分にのしかかっていた重い蓋が取れたような感覚があり、本当に軽くなったのを覚えています。

それ以外でも思い当たる出来事があったので、自分なりに浄化してみました。

それ以降は、明らかに自分の意見を言うことに抵抗がなくなってきています。以前はいつも感じていた、言おうとするときのストッパーのようなものが今はありません。

仮に、反対意見を言われても、それはそれとして受け止められるようになり、自分を否定されているという感覚をほとんど感じなくなって、自分でも驚いています。

もう思い出したくない、触れたくないという思いが強ければ強いほど、そこに大きなエネルギーブロックが存在しています。

確かにその時には、そのエネルギーブロックを作りそれ以上傷つかないように自分を守る必要がありました。

でも、今はもうその頃の自分ではありません。

新しい環境や出会いに向けて進もうとしているあなたには、そのエネルギーブロックはもう必要ないのです。

エネルギーブロックは、パソコンのセキュリティプログラムと似ています。セキュリティプログラムは、ウィルスから守ってくれるという便利な一面もありますが、セキュリティを強くすればするほど、パソコンの動作が遅くなったり、新しいファイルやソフトをダウンロードしようとしても、ブロックされてできないことも増えてきます。ましてや古いセキュリティプログラムでは、今のネット環境に合わず、単なる足かせになってしまいます。

エネルギーブロックは、後から出来上がった単なるプログラムですので、必ず変更したり、手放すことができます。あなたの元々の性格や資質がそうなのではなく、単なるそういったプログラムが入っただけだと考えましょう。本来のあなたは、ものすごく自由で、豊かで、幸せそのものの存

在なのですから。浄化は、そんなありのままの自分のすばらしさに気付いていける一つの非常に有効な手段だと私たちは考えています。

5. ブロックの浄化方法

では、いよいよブロックの浄化です。

一番簡単な方法は、感情が揺れ動いた場面や人物や事柄などを思い浮かべて、その嫌な感覚を感じ切るというやり方です。あるいは、今現在湧き上がっている感覚でも構いません。

感じ切るためには、その感覚に意識を集中する必要があります。意識を向けるということは、そこに光を当てることとなります。ずっと蓋をされていたエネルギーは光を当てることで、癒され、浄化されていくのです。

浄化方法 ① 感じ切るワーク

まずは目を閉じて深呼吸をしましょう。

ゆっくりと鼻から息を吸って、ゆっくりと口から吐いていきます。

感情が揺れ動いた場面や人物や事柄を思い出します。すると嫌な感情が湧きあがってくるはずで
す。

その感情に入りきってしまうと感情が増幅していつってしまう場合があるので、**あくまでその感情を感
覚としてとらえて見つめましょう。**

それを感じている自分があなたの中において、その自分を見つめるという方法でも構いません。

どんな感覚ですか？ムカムカしていますか？モヤモヤしていますか？それとも痛いですか？

その感覚をじっくりと味わってください。身体のどこかに重さや、締め付けられる感覚や痛みなどが
ないかを感じてみてください。

もしそれがあれば、その感覚だけに集中します。

私たちの自我は、いつもおしゃべりをしています。

集中して感覚を味わうためには、その頭の中のおしゃべりの声を中断させなければなりません。

「この感覚は何だろう？この感覚は何だろう？」と心の中で問い続けたり、あるいは「私は今モヤモ
ヤしている」などと心の中で言い続けることで、おしゃべりを中断させ集中させることができます。

その問いに答える必要はありません。

あるいは、「怒っている自分がある」「不安がっている自分がある」という言葉で、その自分に集中しても構いません。

ただ意識を向けて、集中して感覚を味わうことで、そこに光が当たり、浄化が始まります。

だいたい3分から5分程度集中してやれば、徐々に溶けていくような感じがあり、やがてその感覚は消えていきます。

その感覚がなくなったなあと感じたら、もう一度その場面を思い出してみてください。

感覚が変わっていれば浄化がうまくいっています。何も感じなくなっていれば完全に浄化されているということです。

☆ セッションに訪れたSさんの体験談 ☆

会社の上司(女性)がいつも私には冷たいような気がしていました。そのことがストレスとなり、上司の反応に一喜一憂してしまう自分がともしんどくて可哀想で嫌でした。

こんなやり方で、本当に楽になれるのだろうか…と思いましたが、目をつむり、上司が私を無視するような態度をとったときを思い浮かべました。

心の中で湧き上がってきた感覚に「どうして? どうして? どうして?」と言い続けながら、そのときの気持ちを感じました。

すると、ある時を境にふっと楽になりました。多分5分はかかっていたと思います。

その後、上司を思い浮かべても何も感じません。

今さっきまであんなに恐れを抱いていたのに、不思議です。びっくりしました。

これからもこの方法で、その都度浄化していこうと思っています。

浄化方法② 紫の炎のワーク

これは非常にパワフルなワークです。

浄化方法①の「感じ切るワーク」と効果は同じですが、感じ切るのがあまりうまくいかないと感じる人でも、このワークでは非常に効果が発揮されることが多いです。

まずは目を閉じて深呼吸をしましょう。

ゆっくりと鼻から息を吸って、ゆっくりと口から吐いていきます。

息を吸う時は、新鮮なエネルギーが入ってくるのをイメージします。
吐く時には、自分の中の不必要なものが出ていくのをイメージしながら吐いていきましょう。
しばらく深呼吸を続けます。
深呼吸を続けていくと、だんだんと体の力が抜けてリラックスしていきます。

それでは自分の内側へ意識を向けていきましょう。

感情が揺れ動いた場面や人物を思い出します。すると、その時に感じた嫌な感覚が湧きあがってきます。

あるいは今自分の中にある不安や恐れなどを感じていきましょう。

その感情や感覚は体のどこに感じられますか？

分かりづらい人は、左手を頭から下腹のあたりまでかざしながら、どこからそのエネルギーが湧いているかを感じてみましょう。

次にその感覚に色をつけてみてください。

あなたが感じるイメージで結構です。直感で思い浮かんだイメージでいいのです。

次にその感覚を形にしてみましょう。

どんな形が浮かんできますか？

トゲトゲしているかもしれません、冷たくて固い感じなのかもしれません、あるいは、煙のようにモヤッとしているのかもしれません。

あなたのイメージを感じてください。

(色や形状をイメージすることで、認識しやすくしています)

本来エネルギーとは常に循環していくものです。そういうかたちで湧き上がってきたということは、もうそのエネルギーは解放の時を迎えています。

「私はこのエネルギーを解放して、自由にしてあげます」と心の中で宣言しましょう。

では、今からそのエネルギーを浄化していきましょう。

今、あなたは白いダウンジャケットを着ています。

そのダウンジャケットは、あなたが今感じているそのエネルギーを吸収することができます。

あなたがそのエネルギーをダウンジャケットへ移そうと決めれば、その感情は体から出てダウンジャケットに自動的に吸収されていきます。あるいは、ダウンジャケットがそのエネルギーを吸い取っ

ていってくれるイメージを描いてもかまいません。

ダウンジャケットがあなたが感じた色に染まっていったり、だんだんと重くなってくる感覚があるかもしれません。

では、はじめましょう。

「このエネルギーをダウンジャケットに移します」

そう心の中で宣言してください。それと同時にそのエネルギーがダウンジャケットにしみ込んでいく様子をイメージしてください。

もう十分にその感情がダウンジャケットにしみ込んだと感じたら、そのダウンジャケットを脱いで両手で持ちます。(ジャケットを脱ぐ動作を実際してみましよう)

少し持ってみた感覚を感じてみてください。(手で持つしぐさをしてください)

ずっしりと重い感覚があるかもしれません。

今、あなたの目の前には、紫色の炎が燃えています。

紫の炎はどんなネガティブなエネルギーをも燃やしてしまう非常にパワフルな浄化の炎です。

今からあなたが持っているそのダウンジャケットを紫の炎に投げ込んで、燃やします。

では、両手で持っているそのダウンジャケットを投げ込みます。

「エイ！」と投げ込みました。(実際に手を使って投げ込むゼスチャーをしてみましよう)

すると、ポツという音とともに、炎は一気に大きくなって、ダウンジャケットが勢いよく燃え始めました。

あなたが自分の中にずっと溜めこんでいたエネルギーをたっぷりと吸い込んだダウンジャケットです。まるでドロドロした重油がしみ込んでいるかのように、ものすごい勢いで燃えています。

しばらく、ダウンジャケットが燃えていく様子を眺めていましよう。

燃え上がる炎の上を見ると、煙がモクモクと上がっていきます。

その煙は上の方で、光となり空へと消えていっています。

その様子をしばらく眺めていましよう。

炎へ意識を戻すと、ほとんどダウンジャケットは燃え尽きようとしています。

すべて燃え尽きたと感じるまで、紫の炎を眺めていましよう。

ダウンジャケットが燃え尽きると、炎は小さくなって、消えていきます。
空を見上げると、最後に上がっていった煙が光となり、空へと消えていきました。

ダウンジャケットが燃え尽きた後を見ると、灰が残っています。
足で踏みつけてその灰を粉々にしてください。(実際に足を動かして床を何度か踏み付けましょう)

ちょうど横にきれいな小川が流れています。その水をバケツで汲んで、粉々になった灰の上にか
けましょう。(これも動作をつけましょう)もういいと思えるまで、水をかけてください。
あなたが長年抱え込んできたエネルギーは燃えて、煙は光となって空へ還り、灰は水と共に大地
へと還っていきました。

もう一度、自分の内側に意識を向けてください。
先ほど、感じていた色がついた形を持った感情のエネルギーはどうなっていますか？

色が変わったり、形が変わっていれば、浄化されています。
それがなくなるまで、何度もやってみましょう。
もうなくなっていれば、完全に浄化されています。
そして、最初にイメージした場面で感じた感情や、不安や恐れのがどうなっているかを感じて
みましょう。
何も感じなくなっていれば、うまくエネルギーブロックが解放されているということです。

また深呼吸をしましょう。
息を吸う時は、新鮮な光のエネルギーが入ってくるのをイメージします。
吐く時には、入ってきた光のエネルギーが全身に広がっていくのをイメージしながら吐いていきま
しょう。
しばらく深呼吸を続けて、もう十分に新鮮なエネルギーに満たされたと感じたら、ゆっくりと目を開
けます。

いかがでしたか？
浄化の方法は無数にありますが、今回はこの2つを紹介させていただきました。
皆さんが自分に合うものをしてもらえればと思いますし、自分なりにアレンジしてやっても
らってもいいと思います。

☆ セッションに訪れたHさんの体験談 ☆

私の場合は、いつも何か起きた時に自分を責めてしまうような癖があり、理由もなく訪れる不安感に悩まされていました。

そのブロックの原体験をカウンセリングで探っていただきました。

私は3人姉妹の末っ子で、上2人が女だったため、両親はどうしても男の子が欲しかったようです。でも私は女として生まれてきました。

漠然とした不安感と罪悪感は、生まれた時に感じた、両親のガッカリした思いと、期待に添えなかった自分への罪悪感が潜在意識に残っているということがわかりました。

体のどの部分に感じられますか？と聞かれて、感じていくと胸の辺りに、灰色の漬物石のようなかたまりのエネルギーが感じられました。どうしてだか、涙が出てきました。

そして、そのエネルギーをダウンジャケットに染み込ませて、燃やしました。

ダウンジャケットが異常に重たく感じられたのを覚えています。

燃やした後は、胸の石の感覚がなくなりましたが、少し煙みたいなモヤが残っていました。

そのことを伝えると、それを胸から取り出して、虹色の光に包んで天に還しましょう、と言われ、その通りにイメージしました。

そうすると、もう煙もなくなり、空洞になっていたのでびっくりしました。

そこに新鮮なエネルギーを入れて、ワークは終わりました。

あまりにもスッキリしたので、驚きました。モヤモヤだった思いが一瞬で晴れ渡ったような感覚がありました。

その後は、自分が悪いんだという思いが徐々に薄れて、本当に苦しくなるような不安感には襲われなくなりました。たまに少し不安になる時もありましたが、それはその都度浄化ワークをして、今ではほとんどそれもなくなっています。

6. 好転反応について

イメージというのは、実際は目に見えない世界です。目に見えないだけに、それが本当にあるのかどうか分かりません。イメージワークをしていても、自信がないと感じる方も、大勢いらっしゃるでしょう。

でも考えてみてください。

私たちには感情というものがあります。でもそれは目には見えません。でも確かにそれは存在しているのです。

イメージワークも同じように考えてもらえば、分かりやすいと思います。

イメージしたことで、本当にエネルギーは動きます。実際にこの浄化ワークをやってもらえれば、それは実感として感じられることでしょう。

先ほども書いたように、実際にエネルギーが動くので、人によっては好転反応が起こります。書いて字のごとく、「好いほうに転じる際の反応」ですが、私たちは、ブロックを光に還すことで、自分も光により近くなる、ということから「光転反応」だと思っています。

過去から溜めこんで、しっかりと心の奥底に居座っていたブロックがなくなることで、波動が変わります。周波数が変わるのです。

テレビやラジオなどで考えてもらおうと分かりやすいと思いますが、例えば、今まで3000という周波数だったものが、ブロックを浄化することにより5000に変わったのです。

心と体は、その突然の変化にチャンネルを合わせようとして、揺れ揺れになります。

この「揺れ」が好転(光転)反応と呼ばれるものです。

それは、眠気や体のだるさ、頭痛、イライラや不安感などのネガティブな精神状態などで顕れることがあります。

でも安心してください。

チャンネルを合わせるために揺れているだけです。2、3日で終わるので、気にせずリラックスして過ごしてください。

7. 感謝して浄化する

ブロックは、何も意味なくあなたの心に居つづけていたわけではありません。

そのことによって、魂だけでは経験できないことを経験し、気付けたことがたくさんあったはずで

す。間違いなく、あなたはその経験により、深みを増し、魂の成熟度を増したはずで

すべては無駄ではないのです。そのことを知ってください。

ですから、まるで悪者のようにブロックを心から追い出すのではなく、感謝の気持ちを込めて光に還してあげてください。

浄化したい！と思ったときが、その感情や出来事からの「卒業どき」です。

もう魂が十分にその経験を積んだので、もうあなたにそれは必要ないのです。

「今までどうもありがとう。お陰でたくさん経験できました。たくさんの気づきがありました。どうか宇宙に還ってください」そういう気持ちで浄化してください。

あなたの心から解き放たれたブロックエネルギーは、瞬時にニュートラルなエネルギーに変わります。

す。

8. たくさんのブロックが付随している

ブロックが外れるにつれて、どんどんと楽になっていきます。しかし、一方で今までは反応しなかった人や出来事に、反応してしまうようになり、ネガティブな思いがどんどんと溢れてくるようになることがあります。

これは決して後退してしまっているわけではなく、ブロックが外れることで、今までは蓋がされて気付けなかったその他のブロックがどんどんと出てきやすくなっているということです。

ブロックとは自分の中にある小さな子供のようなものです。一人の子供が癒されれば、その他の子供も「私も、私も」という感じあなたに訴えかけてくるのです。

「そうかそうか、こんなところにもいたんだね」と、その存在を認めてあげて、浄化という癒しを与えてあげましょう。

また浄化したと思った感情が、また顔を出したりすることもあるかもしれません。これは、同じブロックによる作用に見えますが、実は、**別のブロックがある**というお知らせなのです。

例えば、自分に自信がないという思いの場合は、

「誰かに自分を否定された」「言いたいことを言えなかった」「積極的に行動できなかった」「大きな失敗をした」など、様々な体験が伴って自信がないという思い込みを創りあげていますので、その一つ一つの体験に伴う感情を浄化していく必要があります。

もうひとつ例を挙げてみましょう。

「会社にイヤな上司がいて行きたくない」

この思いを浄化してもうまくいかない場合は、

「この世にはイヤな人がいる」「会社に行って働かなければ生きていけない」「人とはうまくやっていかなければならない」「目上の人の言うことは聞かなければいけない」「仕事はしなければいけない」、これらの思い込みがあります。

これらをひとつひとつ浄化していく必要があるのです。

一見、しんどそうに思えるかもしれませんが、表面意識に顔を出してきたときにしか浄化は出来ない、ということは冒頭に書きました。

湧きあがってきたときこそが、浄化のチャンスです。

浄化すればするほど、心は軽く、ニュートラルになっていきます。

今まで問題だと感じていたことが、何とも感じなくなるのです。

何とも感じなくなったのなら、その経験は必要ではなくなるので、もう同じことは引き寄せられなくなります。

潜在意識にあるブロックがひとつ、ふたつ、と消えていくことで、顕在意識と超意識の行き来がしやすくなります。

つまりハイヤーセルフと繋がりやすくなるのです！

常にハイヤーセルフとつながった状態になると、直感がどんどんやってきます。

直感に従っているだけで、私たちが本来望んでいる人生を歩むことになります。

魂から望んでいる現実が勝手に向こうからやってくるように感じるようになるのです。

浄化はやらなければ意味がありません。

頭でいくら理解していても、実践しなければ意味がないのです。

私たち人間に与えられた一番素晴らしい能力、それは「自由意思」です。

あなたの自由意思で「やる！」と決めてください。

誰に強制されたわけでもありません。あなたが決めてください。

この「決める」という行為が、とても大切なのです。**宇宙への大いなる宣言です！**

あなたが過去世も含めて溜めこんできたブロックです。過去世からの持ち越しだからこそ、もう一度今世でも引き寄せることになった、と私たちは考えています。

そしてそれは「今世こそは浄化・解放する！」とあなたの魂が決めてきたことに他ならないのです。

なぜなら、今世はとても浄化がしやすい時代だからです。あれもこれも浄化したい！と願ってあなたはたくさん宿題を抱え、この世に生まれてきたのです。

もう誰かに頼る必要も、なにか怪しげな壺や掛け軸(笑)に頼る必要もありません。

自分がやっていきさえすればいいことなのだ、と知ることで、外側へ何かを求め放浪することはなくなるのです。

9. 継続は力なり

私たちは毎日クライアントさんに浄化のセッションを対面、電話、スカイプなどで行っています。

カウンセリングしながら大元となるブロックを発見し、浄化のプロセスをサポートしています。
またその際は、私たちも浄化のヒーリングも加えながら、一緒にイメージワークをするので、よりパワフルに浄化をすることができます。
多くの方が「すごく楽になりました」と言って喜んでくださるのですが、それは元々その方が持っている力を発揮し、自分自身を癒し、ブロックを浄化したからなのです。

もともと幸せになる力は十分すぎるほど皆さんの中に備わっています。
誰かに頼ったり、依存しすぎることは、その自ら幸せを切り開く力を放棄してしまうことにもなります。
浄化ワークは、本来あなたに備わっている力を思い出し、自らの力で幸せの道を切り開いていくことにもつながっていくのです。

あるがままでよい、私たち生まれながらにして完全である、とよくいわれます。
浄化をしているとあたかも、自分には浄化すべきものがたくさんあって、まだまだ自分は不完全な存在だと思ってしまうかもしれませんが、そうではありません。

私たちは、いろいろな体験から、「すべきこと」や「ねばならないこと」、あるいは自分の中の「直さなければならぬ部分」や「変えなければいけない性格」などを抱え込んできました。

本来、あるがままで自由で豊かな存在である私たちが、それらの思い込みから、実に不自由で、未完成な存在であると勘違いしてしまっています。
浄化とは、崇高な、理想とする自分に近づいていくというようなものではなく、本来のあるがままの存在を思い出していくプロセスなのです。
続けていけば行くほど、あるがままで良い、そのままでも良かったんだという感覚が強くなっていきます。
優しい自分も、意地悪な自分もいても構わない。怒りっぽい自分も、穏やかな自分もいても構わない。どちらが良くて、どちらが悪いなんてことはない。
そんなふうにとてもニュートラルな感覚が芽生えていくのです。まるで体中はめられたギプスを外していくような作業。それが浄化だと私たちは考えています。

その結果、何に縛られることもなく、本来の自分であることができるようになります。人の目や義務感から、行動を起こすことがなくなっていきます。
そして、もともと大丈夫だったんだ、自分はただ自分の心地よい選択をしていけばいい。あとは宇宙がやってくれるという、何ともいえない安心感に包まれながら、過ごせるようになっていきます。

いつも過去や未来に意識が向いていたのが、「今」に定まるようになってきます。そしてただ、目の前のことに集中し、それを楽しみ、受け取ることができるようになっていくのです。

もしも、ブロックがどこにあるのかよく分からない、または、イメージワークしたけれどうまくいかない、という場合は、是非一度セッションを受けてみてください。

自分ではうまくできなかった方も、私達の誘導のもと一緒にワークを行うと、うまくイメージが湧き、ずっと蓋をしてきた感情が解放され、涙される方も多くいらっしゃいます。またセッションでは、浄化のヒーリングも取り入れながらやりますので、よりブロックが解放されやすくなります。

(詳しくはこちらをご覧ください→<http://shiwasebiyori.net/project/counseling.html>)

経験上、継続して受けてもらうのが一番効果がある、と感じます。浄化のプロセスや考え方、ニュートラルな視点に立つ癖を付ければ付けるほど、本来の自分に戻っていきやすくなるからです。

そのために本当の自分を思い出す、本当の自分に戻っていくための長期的なプログラム「TRUE SELFPROGRAM」もはじまりました。

(詳しくはこちらをご覧ください→<http://shiwasebiyori.net/trueself/trueself.html>)

とにかく実践あるのみです。

そして継続あるのみです。

個人的には、お風呂での浄化がおすすめです。

リラックスできて、一人になれるところ。寝る前なんかもおすすめです。

このレポートが、少しでも皆様のお役に立てることを心から願っています。

自分自身でハイヤーセルフとつながれば、もう闇雲に悩む必要もなく、どこかに駆け込んで身の上相談する必要もありません。

「どうしてこうなったのか？何が原因なのか？」はこの際、考えなくていいのです。

それよりも今、心にずっしりとある重い感情を浄化することが先決なのでから！

そして浄化をしながら、本当にワクワクすることに情熱を傾けてください。

一人でも多くの方が、潜在意識をクリアーにし、楽に楽しく生きられることを願っています！！

ありがとうございました。心からの感謝を込めて。

しあわせびより。ぐるぐる&よっつ

※ このレポートで紹介した浄化方法は、故・津留晃一さんが実践されていたものに私たちなりのアレンジを加えたものを、津留さんの実姉である集合人編集局の山口さんのご厚意のもと掲載しております。

※ このレポートの転載及び転送は自由です。いいなと思われたら、是非たくさんの方々に教えてあげてください。

◆ しあわせびより。ホームページ <http://shiwasebiyori.net/>

ぐるぐる&よっつのブログ

◆ ぐるぐるのお笑いスピリチュアルセラピー <http://ameblo.jp/guruguru-shiwase/>

◆ スピリチュアル・エレガンス <http://ameblo.jp/lib-yottsu/>

◆ お問い合わせ→shiwasebiyori@iris.eonet.ne.jp