

【偉大さ深呼吸】 ハワード・グラッサー

「偉大さ深呼吸」は、自分のハートにアクセスして育てる方法です。

いつでも活用してください。

瞑想中でも、人生で苦しいときでも使えます。

目を開けていても、閉じていても、座っていても、横になっても使えます。

<基本的な順番>

1. **吸い込む**： あなたの偉大さの性質を考えながら、感じながら、ハートに直接呼吸を吸い込みます。
2. **意識して**： ハートがこの偉大さの性質を深め、感じられるように意識して、あなたの体、存在のすべての細胞に、この偉大さが染み渡るように意識して呼吸をします。ハートが偉大さの性質を深く感じてつながれるように、また、効果を倍増させるため、あなたの献身さと決意の強さを意識することに、この瞬間意識してみましょう。
3. **はき出す**： あなたの身体、心、たましいのすべての器官、組織、繊維、機能を通して、あなたのハートからエネルギーをはきだします。吸い込んで、意識してきたあなたの偉大さの性質が、あなたの全存在を満たすように、ハートを深めていきましょう。そして、世界にはき出していきます。
4. **リセット**： 必要なだけリセットしましょう。もし、感情、不安、苦しみ、疑いがでてきて、いつもの道からそれていると思ったら、この思考や感情にエネルギーを与えないことを選び、そのエネルギーの強さだけを感じます。むしろ、この思考や感情のエネルギーを、さらにステップアップできるよう、自分の偉大さを改めて気づき、深めるために使うように、より決意を固めてみましょう。これらの感情のエネルギーを本来の自分に活力をさらに与えるだけではなく、あなたの偉大さを育てるジェット燃料としてつかいましょう。
5. **繰り返す**： 自分の呼吸に意識することを続けます。また、自分が居心地がいいと思うまでこのプロセスを続けます。毎日でも。