

赦しのワークの呼吸法と唱える文言

呼吸瞑想の中に出てくる順番に記述してあります。

スラッシュの前が吸う息、あとが吐く息に合わせて唱える言葉です。

英語の **IAM** は最強のマントラと言われ日本語では「**我あり**」にあたりますが、瞑想をなさる時には、息を吸う時に「**私は**」と単純に唱えてもかまいません。**我あり**と唱えた場合には、息を吐く時には、「**私は**」を冒頭に付けて唱えてください。

それぞれ、心の中で文言を唱えながら呼吸を3回呼吸します。

瞑想を行う時には、指示がない限り、できるだけ体を動かさず静止した状態で行います。

ジャッジされた感覚とつながりながら…

① I AM /Whole and Complete

私は/全体性であり完了している

② I AM /A body spirit and soul as reflected as Universal Mind

私は/ ボディ・スピリット・ソウルであり、ユニバーサルマインドの映しである。

③ I AM /Content and Safe as I am now

私は/あるがままの私自身で満たされ安全である

過去において特にジャッジされたという体験の瞬間とつながり…

④ I AM / Forgiving myself for allowing myself to feel judged

私は/ジャッジされたと感じた私自身を赦します

⑤ I AM /I forgive the person who wanting me to feel judged

私は/ジャッジされたと私に感じてほしいと思った相手（人）を赦します

⑥ I AM / Forgiving myself for intentionally or unintentionally causing others to feel judged

私は/意図的にまたは無意識に相手にジャッジされたと感じさせた自分を赦します

⑦ I AM / Loving myself in every aspect of my being, any faults any joys all of it together as me

私は/私のすべての側面、欠点も喜びも含めた私のすべてを愛します

リラックス。通常の呼吸にもどり、自分には**赦す力**があることを認めてください。

自分自身を裏切ってしまう自分を赦す必要があります。

- ⑧ I AM /Forgiving myself and all others
私は/私自身とすべての他者を赦します

完全にリラックスし姿勢を調整します。

深く呼吸すること

自分がジャッジされたと感じることを許してしまった自分や、意識、無意識的に他者をジャッジしてしまった自分を赦すことが大切

一度赦しが起きたなら、自分を傷つけようとする人、あるいは傷つけるかもしれない人に対して冷淡であったり、無関心である自分を赦す

- ⑨ I AM /Forgiving myself feeling indifference for people who would have hurt me
私は/自分を傷つけるあるいは傷つけようとした人に対して冷淡であった自分を赦します。

- ⑩ I AM /Whole and Complete
私は/全体性であり完了している

自分自身に正直になることが大変重要。 自己正当化から、過去から自由になれるからそして、自分の感情は全て自分自身の感情であることを受け入れる

リラックス。過去から完全に自由になり、未来のリハーサルからも自由になっている自分を感じながら

I AM /Whole and Complete 私は/全体性であり完了している の呼吸を継続する

- ⑪ I AM /Releasing all judgement
私は/すべてのジャッジを手放す

- ⑫ I AM /Releasing the need to feel judged
私は/ジャッジされたと感じる必要性を手放す

- ⑬ I AM /Need to be right is released
私は/正しくある必要性を手放す

- ⑭ I AM /in Joy and contentment
私は/歓びと満足のなかにいる

砂浜の誘導瞑想

ジャッジのない自然、すべてのジャッジから自由であり、
赦しのまったく必要のない世界を感じる瞑想

砂浜の水際をあるいている自分
自然は赦しを必要としていない… いっさいのジャッジがないから
ジャッジがなければ赦しもない
ノンジャッジの感覚を他の人たちへ広げていくのを想像してみる
ノンジャッジーそれは喜びに満ちたギフト。
ノンジャッジから大いなる感謝が生まれる
無条件に与えたときに自身が感じる大いなる感謝

呼吸に意識をむけて 以下を何度も繰り返す

- ⑮ I AM /Whole and Complete
私は/全体性であり完了している
- ⑯ I AM / No longer to feel judged
私は/もうジャッジされたと感じる必要はない
- ⑰ I AM / Compassion personified
私は/慈愛(共感)を体現している
- ⑱ I AM / Compassion Manifested
私は/慈愛(共感)を具現化している
- ⑲ I AM / Forgiveness Manifested
私は/赦しを具現化している

体に戻ってください

Thank You!