

ハートのアセンション日記

グレース校 愛鈴



アセンションを学び始めて1年がたちました。

これからも愛を拡大していきたいと思う中、

家族との関わりについて考えていました。

特に、毎日一緒にいる主人について、

どうしても主人といるときは、

自分のわがままが出てしまい、
勉強会などで「よし、がんばるぞ」と思っても
家に帰るとまた日常の感覚に戻ってしまいます。

それはなぜかと考えてみると、
主人といるときは
「もっとこうしてほしい」や
「もっと自分のことを分かってほしい」という思いから
相手のことより自分のことを愛してほしいという
自分主体になっていることに気付きました。

そして、そのときの自分の状態を見ると、
「ああしてほしい、こうしてほしい」と
頭で考えている状態だとわかりました。

そこで、そのことが頭に浮かんだとき、
ハートに意識を向けると

ハートはそんなこと考えていませんでした。
ハートはどんなときも温かく優しい光を出しており、
ハートを意識するととても落ち着いていられ、
自分のわがままな気持ちはどんどん薄れていきました。

すると、主人の話に素直に耳を傾けたり、
いつも笑顔でいられたり、
前の自分だと気になっていたことも
あまり気にならなくなりました。

ハートに意識に意識が向いていないときは、
自分の中心がなく、自分の損得を考え、
相手の言動や行動に左右されている状態だと
思いました。

ハートに意識を向け、ハートで考え、
ハートで行動すると、

自分の愛が出てくるようで、
自分のことも、相手のことも
受け入れられる感じがします。

主人は以前よりもさらに穏やかになった気がします。
そして、ハートのエネルギーが真の自分のエネルギー
なのだと思うとうれしくなります。

これからも、自分の中心であるハートを確立し、
拡大していきたいと思います。