

手放すとは？

夢やストーリーに囚われてしまっているとき、それを手放すとはどういうことでしょうか？

一体あなたは何を手放すのでしょうか？

これは夢やストーリーを否定したり無視することではありません。

そうすることは返って逆効果です。

あなたは夢やストーリーを拭い去ることはできません。

実際にはそれを手放そうとすることもできません。

あなたはただ徐々にストーリーや夢を信じ込むことを手放すようになるのです。

または夢自体や自分が夢の中で誰になってしまうかを真に受け、

それと同化してしまうことを手放していくのです。

それには自分の過去や将来への想像やそれにまつわる様々なストーリーが含まれます。

ストーリーは無くなる必要はありません。

ストーリーが展開したとしても、あなたはもはやそれを信じ込むことがないのです。

あなたはもはやそれを真に受けて、それを何とかしようと躍起になることがないのです。

「これは非常に大事で、絶対に正しくなければいけない...」

「どんなことをしてでも直さねばならない...」と信じ込むことを手放すのです。

ストーリーや夢を手放すのではなく、それを信じ真に受けることを手放していくのです。

ストーリーが無くなる必要はありません。

例えばあなたに願望があるとします。

細やかな望みや願望なら、それを心から楽しんでください。

ただあなたを今の瞬間から引き離し、ストーリーに閉じ込めるような願望があるなら、

それを認めて「願望」「未来」と声に出して言います。

願望があっても問題はありません。ただそれを認識し、自覚し、告白すればいいのです。

浮かんでくる願望をジャッジしたり否定するなら、更にその願望を強めることになります。

ただリラックスして、それを認識し、自覚し、告白すればいいのです。

委ねとは？

完全な委ねとは何でしょうか？

とても大袈裟に聞こえますが、これは実はとてもシンプルなことです。

それは今この瞬間をあるがままに受け入れるということです。

委ねることにフォーカスするのではなく、

あるがままの今の瞬間に安らぐことが最も大切です。

今この瞬間を受け入れることが委ねです。

今この瞬間を完全に受け入れることが完全な委ねです。

あなたはただここに在り、あるがままの現実が存在しています。

そしてあなたは今の瞬間をあるがままに受け入れるのです。
するとあなたは今の瞬間に一瞬ごとに対応していくことができます。
今この瞬間をあるがままに受け入れるとは
現状に対して何もしないで消極的に生きたり
侵害の犠牲者になることではありません。
あなたは現状をまず受け入れ、その状況をジャッジすることなく明確に判断していきます。
その状況をジャッジする代わりに（拒絶することも否定することもなく）
今の状況の適不適や良し悪しを見極め判断し
それに従って調整し対応していきます。
あなたには自分が今の瞬間に何を求めているかをハッキリと知り
それを表現し遂行する権利があります。
聞こえてくる音楽がうるさいのなら、音量を下げるか別の場所に行きます。
そこにはジャッジメントがありません。
もし思うように調整できないなら、その事実を受け入れます。
こうしてあなたは今の瞬間に一瞬ごとに対応していくことができます。
何も問題はありません。とてもシンプルなことです。
物事をあまりシリアスに受け止めず、人生を心から楽しんでください。