



不安と恐怖を変換する センタリングと保護 キャパシターの技法



新型コロナウイルスと世界中の経済不安を伴う世界的なパンデミックが起きている今、キャパシターは免疫システムを強化し、不安や恐怖の感情を変え、私たちが光の人として家族や地域社会に手を差し伸べることができるように、内なる知恵や資源とつながる簡単な癒しの実践を提供します。どの瞬間にも私たちは選択肢があります。

どんなときにも、否定的なエネルギーで反応してパニックに陥るか、その時々の実実を見すえ、肯定的な対応や行動を選ぶことによってその瞬間のエネルギーを変えていくか、の選択肢があります。

「緊急時の最良の対応法」参照：www.capacitar.org Capacitar International YouTube videos of the basic practices

センタリングはだれにとっても重要なスキルであり、特に自分ではどうしようもないと感じているときや強い感情を経験しているときに重要です。日々のストレスや暴力に対処している人は、しばしば散漫になり、集中できなくなっています。呼吸法や腹式呼吸は、自分の中心とまた繋がるために使うことができます。通常、エネルギーはからだの左側から入り、循環して右側に流れ出します。暴力や怒り、恐怖などがあると、エネルギーは簡単に散らばったり、不均等になったりします。このとき、私たちの周りの至る所で恐怖や不安を抱えながら生活することは、非常に消耗することになります。困っている人の話を聞いたり、否定的な環境にいたり、暗いニュースを聞いたりすると、エネルギーが消耗したり、分散することがよくあります。通常、話を聴いてもらった人は気分が良くなりますが、聴き手は相手の問題や否定的なものを吸収し“燃え尽きた”と感じたり、疲弊したりします。

練習:

自分を守り、境界線を作り、集中力を高め、エネルギーを抑えるために、足首を組んで座り、指先を合わせます。もしくは、お腹の上に軽く手を置いてください。鼻から深く息を吸って、お腹の奥の真ん中に吸い込まれる感じを想像してください。口からゆっくりと息を吐き、そっと離します。この練習をすることで、その瞬間に自分の中にいることができ、ほかの人の話を深く聞くことができます。センタリングは、サポートする人の問題を吸収する「スポンジ」になるのではなく、その人の痛みの証人になるのに役立ちます。

センタリングの黙想

次の瞑想は、静寂の中で、または音楽と一緒に行うことができます。

楽な姿勢で座り、足首を交差させ、指先を合わせます。

ゆっくりと深く呼吸してください。息を吸い込み、自分自身の中で深く安全な場所で休むことができることを想像してみてください。自分の中心の中で休んで、深い安らぎと安全性、そしてリラックスした感覚を感じてください。自分自身を完全に生きていて、周りで起こっているすべてのことに集中し、意識を向けて、数分間この場所を楽しんでください。日々の生活の中で中心にいるように心がけ、課題が発生したときには、深い呼吸を使って自分の中心に戻り、内なる叡智とつながるようにしましょう。

:

保護と境界:

明確な境界線がないため、または内面の強さと保護の感覚がないために、エネルギーが分散してしまうことがよくあります。中央の位置から、あなたを守るために強く鮮やかな光の輪や卵をあなたの周りに放射できると想像してください。光は金色や白やバラのような色だと想像してください。この輝く光を透過するものは何もないですが、その瞬間の現実をはっきりと見て、ほかの人に愛と思いやりを送ることができます。

