

## ハートのアセンション日記

2013.3.20

るみ

ハートに意識を向けると、日常のいろいろなことがとてもシンプルになります。

例えば、仕事で迷った時にも頭だけで考えるのではなく、ハートで感じてハートで決めると大抵良い方向に向かっていきます。

ある時、挨拶や礼儀がうまくできない新入社員がいて、どうしたものかととても悩んでいました。

その時に「よし、とにかく愛だけで接しよう」「怒るとかではなく、愛 100%で包み込もう」と心に決めました。

すると、不思議なことに次に会った時は前回会った時と雰囲気全然違っていました。

私がハートを開き、愛で接すると、相手もハートを開き、笑顔になっていたのです。

前に会った時は「何とかしなければ」と頭で考え、私

のハートが開いていたのでしょう。

私がハートを開いていたので、相手も頑なにハートを開けてしまったのでしょう。

ただ、愛で接しようとして自分が心を決めただけで、相手がこうも変わるものなのだとても驚きました。

ハートは胸の中心にあって、愛の出入り口です。

ハートを開くと、全てが感謝に変わります。

すべてがありがたいこととして受け入れられるからです。

また、ハートを開くとは常にハイアーセルフと繋がっている状態でもあります。

だから迷いがなくなるのです。損得ではなく、ハイアーセルフの望んでいることをハートで感じる事ができるので、その時のベストの選択をできるようになります。

結果的に仕事もうまくいくようになります。

人間関係もよくなります。ハートを開くと相手の良いところが引き出されるようになるみたいです。

相手のことがとても好きになれるのです。

私は仕事で若者と一緒に過ごす時間が多いのですが、とにかくハートで感じて愛で接することを意識しています。

そうすると、それぞれのハートを感じる事が出来ます。純粹でとても清らかな心を感じます。

そこにフォーカスしていると、その心が外に溢れてくるみたいなのです。

ハートが閉じている人がいるとしたら、もしかしたらそれは自分のハートが閉じているのかもしれない。まずは自分からハートを開くこと。自分の経験を通して学んだことです。

これが全てのスタートだと思えます。どんな時も。

ハートを開くと愛が自然に溢れます。

難しいことではなくて、本来の私たちの姿なのかもしれませんね。

これからもハートを全開にして日常の中で愛を実践していきます。全てに感謝して。