



## 《あなたにも出来るアニマル・コミュニケーションのやり方》

### ①静かな部屋で、座るか横になり、完全にリラックス出来る姿勢をとって下さい。

落ち着いたら目を閉じて、意識を頭から、心の内側へと移動させていきます。

### ②自分自身の姿をイメージしてください。では、これからエレベーターに乗り込んで、意識を頭から下ろしていきます。

ゆっくりと意識を頭の後ろから、首の部分へ、そして肩から胸へと移動させ、心臓の中心（ハートのチャクラをイメージしてもいいでしょう）まで下ろし、そこで止まりましょう。

### ③ここが「静寂のほitori」。あなたの「心が宿る場所」です。

ここにいると、平安と静寂が、自然に流れ込んでくるのがわかるでしょう。

意識を心臓に向け、あなたの心臓の鼓動が一定の速度で拍動する音に耳をかたむけて下さい。それが織りなすリズムを感じて下さい。

呼吸を意識します。息を吸って、吐いて、吐く息と共に、あらゆる緊張を吐き出しましょう。

では、もう一度、心臓に意識し、心臓を通して呼吸しているところをイメージして下さい。

心臓を通して、息を吸って。そう、そして、また心臓を通して息を吐いてみましょう。

今、どんな気持ちですか？　ここが、あなたの特別な場所です。

ここにいると、心に平安が広がるのを感じとって下さい。

心臓を通して呼吸することで、あなただけの特別な場所に、命の息吹を吹き込んでいるのです。

### ④さあ、それでは次に、あなたが「静かで、とってもきれい」と思える場所を自由にイメージしてみてください。海辺でも、高原の草原でも、どこでもいいのです。

思い描けましたか？　では、そこにいってみましょう。

あなたは今、そのとても静かできれいな場所にいます。あたりを見渡してごらん下さい。

どんな色が見えますか？　何の音が聞こえますか？

心臓を通して呼吸を続けながら、この聖なる場所の香りをかいでみてください。

ゆっくりと、あなただけのその場所で過ごしなが、周囲の様子を、出来るだけ詳細に観察して下さい。　自分が本当にその場所にいるのを感じ取ってください。

⑤そろそろ次の段階にはいりましょう。

**あなたは今、その特別な、聖なる場所にいます。さあ、目をあげて。**

**あなたの愛する動物が、あなたのほうへやってきました。**

あなたが慈しみ、いとおしんだ子。愛する子。会いたかった、あなたの愛する動物。

その動物が、あなたのところへやってきます。

そのくつろいだ幸せそうな表情を見てあげてください。

さあ、来ました。今、あなたのかたわらにいます。

その子は、今あなたに会えて何を感じているかしら。想像してみてください。

あなたとその子が同じ場所で、ふたりで一緒に心臓を通して、呼吸をしています。

あなたとその子との、心の結びと強い絆を感じ取ってください。

愛が、そこに満ちているのを、感じ取ってください。

お互いが、一緒にいる歓喜を味わってください。

そのまま呼吸し続けて、喜びの感情をあなたの「心が宿る場所」いっぱいに広げてください。

あなたの愛する動物は、あなたに何か伝えたいことがあるかもしれません。

それは、たわいのないことかもしれません。あるいは、シリアスなことかもしれません。

何も伝わってこなくても、それはそれでいいのです。

こうして、特別なひとときを、一緒に過ごしていることに感謝しましょう。

あなたのほうからその子に伝えたいことがあるのなら、語りかけてみましょう。

⑥もう、そろそろいいかしら？

**それでは、あの子に「ありがとう」と、そして「さようなら」を言いましょう。**

もうここは、いつでも好きなときに戻ってくることの出来る場所です。

あなたの大切な動物と、あるいは、大切な人と、特別な会話をしたくなったら、いつでも戻ってこられる場所なのです。

どんな風に心臓を通して呼吸をしていたか、息を吸って吐くときのあなたの肺のリズムを覚えていて下さい。

そして、あなたが自分の聖なる場所で、どんなふう感じていたかを忘れないで下さい。

\* \* \*

**それでは自分のいる部屋にもどりましょう。落ち着いたらゆっくりと目をあげてください。**