

## モーニングページ

「書くこと」は、あなたの考えと行動に力を与え、創造性を発揮する強力な方法です。

ジュリア・キャメロンが考案したモーニングページは、意識をクリアにして、インスピレーションや集中力を呼び起こす素晴らしいメソッドです。

この自己変容の練習を、以下のガイダンスに沿って実践してみましょう。



毎朝、半分目覚めているけれども、まだ半分は眠っている、そんな、意識がまだ完全ではない状態の時があります。

この時に、私たちは、自分の無意識の領域、内面にアクセスすることができます。

しかし、それは草の上の朝露のように、すぐに消え去ってしまいます。

この微かな朝の囁きを聞くことで、内面の奥深くに触れることができ、この深層部分に触れることが、自己変容への道のガイドとなって、私たちの歩みを助けてくれます。

モーニングページは、朝一番に綴る意識の流れです。

最初に、夢で覚えていることを書き留めましょう。

初めのうちは、何も思い浮かばないかもしれませんが、もしくはとても小さな断片かもしれませんが、しかし、何度も何度も繰り返して行くうちに、どんどんこの感覚を鍛えることができます。

自分の脳に「私は自分の無自覚の考えや感情を受け止める準備ができた、もっと全てを明らかにして行く用意ができた」というメッセージを送ります。

次に、昨日からこの瞬間まで、感謝していることを10個書き出します。

大抵の場合、私たちは平和な国に住んでいることを忘れて、うまく行っていないことにフォーカスしがちです。

あなたの意識は、良い友達がいる、住む場所があり、たくさん食べるものがあり、教育を受けられ、仕事や自由があるということを簡単に忘れてしまいます。

昨日も無事に過ごせたことに感謝する時間を持つてみましょう。

次は、意識の流れに焦点を当ててみます。

少なくともノート1ページ、もしくは2ページに、あなたの頭に思い浮かんだことを書いていきます。

ノートに書き出す事柄に、小さすぎたりダメだったり、馬鹿げていたりということは何もありません。

誰もノートを読まないのだから、全て書き出しましょう。

あなたは、無垢な心から出てくるものにびっくりするかもしれません。

素早く、もしくはゆっくり、あなたに合うペースで書いていきましょう。

朝に書いた、すべての怒りや醜い感情は、あなたがベストな状態でいられるように、今はそこにあるのかもしれない。

モーニングページを行うことで、自分自身の人生を生きていくために、このような抑圧した感情を自分の外へ吐き出して、自分と、自分の思考や感情は同一ではないと理解することの大切さを学ぶでしょう。

あなたは物質世界に生きる精神的な存在であり、この世界にきた本来の目的を生きるために、いるべき場所へ向かっているのです。

呼吸を感じ、意識に集中してみましよう。これは瞑想のようなものかもしれません。

そのまま、頭に浮かぶすべてのことを、紙の上書き出していきましょう。