

【リーディングって？ どんなふうに活用できるの？】

今回は、リーディングって？ どんなふうに活用できるの？ です。

リーディングとは「自分を知ること」です。

Inspirit ワークショップでは、3つのリーディングを体験していただきます。

(オーリング、パワーフードサーチ、オーラリーディングの3つです。)

3つのリーディングでわかるのは、自分がどのような状態なのか、です。

オーリングでは、項目を決め、YES・NOで答えがみえてきます。

パワーフードサーチは、ちょっと気分を上げたいな、という時に食べるといいものがわかりません。

オーラリーディングは、自分の状態、どの部分が弱っているのかなどがわかります。

その時に、あれ？ と首をかしげてしまう答えが出ることがあります。

それはなぜでしょうか。

私達は常に問い掛けをして答えを出しています。

朝起きて顔を洗うのか、先に着替えるのか。

→ まず顔を洗う。

どの服を着ていくのか、朝ご飯を食べるのか食べないのか。

→ 青い服を着て、朝ご飯を食べる。

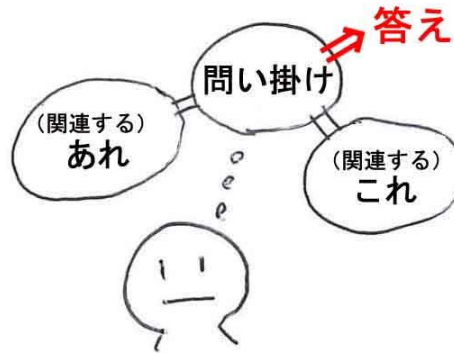
あれはどうすればいいのか、これはどうすればいいのか。

常に問い掛けがあり、答えが生まれています。

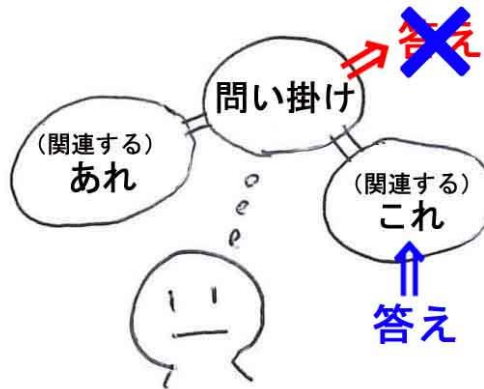
問い掛けに対する答えは一つではなく、関連するあれこれと繋がっています。



その中から、自分で答えを選んでいきます。



問いに対する答えを選べばするすると進むのですが、価値観や損得から選ぶことがあります。



例えば、講座を受けたい！と思ったけれど、お金がなかった。だから受けない。

「しょうがないよねー、まいつか。」

と後腐れなく進めればいいのですが、講座の開催日が過ぎてから、参加した人達の声や当日の様子などを見て、

「どうして参加しなかったんだろう。お金なんかなくなつたかも。

何とかして行けばよかった。何で行かなかったんだろう。」

というように落ち込んだりしたなら。

講座を受けたいというのは問いに対する直接の答えだったのに、自分の価値観や損得勘定で別の答えを選んでしまったのかもしれない。

出た答えがすべてであり、これが正解か間違いなのかという話ではありません。

しかし、答えを出す時に指針となるものがあれば、ちょっと心強いと思いませんか？

そんな時に、リーディングです。

問いに対する答えは自分の中にあります。

答えになりうる選択肢はたくさんあって、その中から問いに対する答えを見つけます。

答えを見つけるのがどのような感じかという、池をイメージしてみてください。

池には魚がいます。

池に向かって石を投げると、池に石が落ち、魚が何事かと水面に顔を出します。

このような感じです。

池は問いに対する答えになりうる選択肢を保管している場所です。

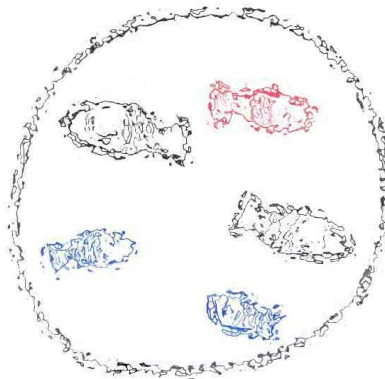
そこには、選択肢（魚）がたくさんあります。

そこに問いかけをすると（石を投げると）、答えである選択肢（魚）が浮かんできます。

問い掛けをしてすぐは、水面が波だって選択肢が見えづらいますが、波はすぐに落ち着いて見えやすくなります。

ところが、価値観や損得など、問い掛けに続いてどんどん投げ続けると、水面は波立ったままだったり、水面が歪んで見えにくくなったりします。

【問い掛けると ちょっと波立つ】

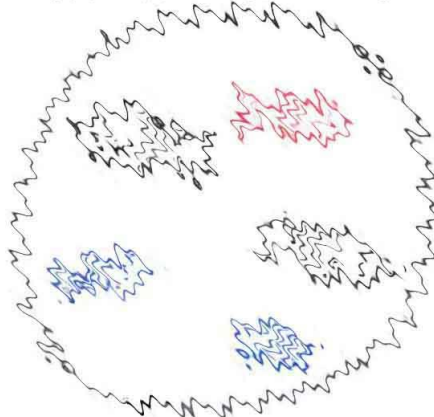


【水面が歪んで見えづらい】

形変わってる

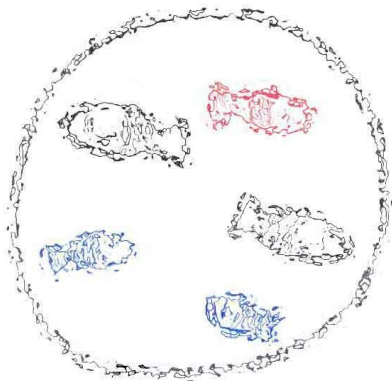


【水面が波立って見えづらい】

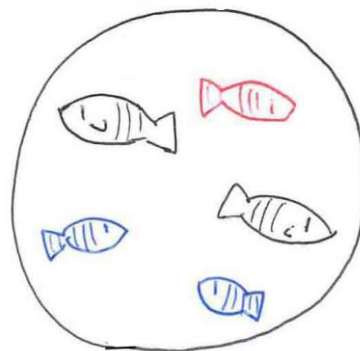


Inspirit ワークショップでは、リーディングの前にクリアリングを行います。
クリアリングとは、問いかけた時に起こる波を、できる限り小さくして答えを見つけやすくするために行うものです。
クリアリングをすることによって、問いに対する答えを見つけやすくなります。

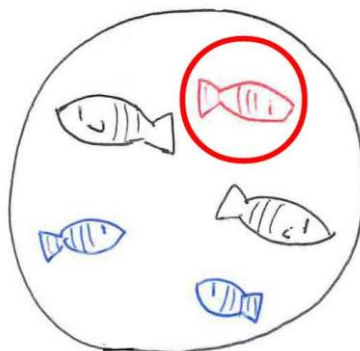
【問い掛けると ちょっと波立つ】



【波が落ち着くと見えてくる】



【問いに対する答えはこれ】



リーディングは、問い掛けによって生まれる、数ある選択肢の中から答えを見つける方法です。
出てきた答えに引っ掛かりを感じた時や答えを決めかねた時。
自分の状態を知りたい時などに使える方法です。
クリアリングなどをして自分の状態を整えると、さらにリーディングの精度が上がります。
リーディングも多種にわたります。
やりやすいものやしっくりくるものがあると思いますので、みつけて活用いただければと思います。
ここまで読み進めていただきまして、ありがとうございました。

使おうと思ったけれど、文章をつづっていくうちに使えなかった、
けれど気に入っている絵を最後に。

