# １１日目．中を意識する　マスター5

## １．広がりを感じてみる

広がりを感じてみましょう。（マスター2でやりました）
自分の手の2倍の距離まで、自分のエネルギーを広げてみます。
さらに、もっともっと広げることもできます。

## ２．俯瞰すると・・・

俯瞰で自分の範囲を大きくすると、少々のことが許容範囲内で、
待っていられたり、見守ることができたりします。

心をばたばたと動かすこともなく、安心していられる。もう動揺しません。
つまり、俯瞰とは、ドラマがドラマでなくなるということです。

小さい範囲で小さいことに目を向ければ、ドタバタを体感してします。
けれど、大きな自分だと、それは、ほんの小さな竜巻にすぎません。

目の前の物事をゆっくり見つめて、感じて、そして動いてみる。
すると、無駄がなくなります。
時間に余裕が生まれます。
焦る気持ちがないからゆったりしていられます。
なるようになることを信じることができます。
つまり、いい流れに乗ることができるということです。

## ３．真上に意識を広げてみましょう

①上に向かって呼吸をしてみる
②頭の上に広がりを感じる
③意識を天に広げる
④心を広げる
⑤心の大きさが豊かさになる

==========

## ４．自分の中の自分を、探してみましょう

自分の中にいる自分は、どんな人？　俯瞰の目で見てみましょう！
ふっと、思い浮かんだイメージで大丈夫です。
そして、あなたに何か言っていますか？　赤いペンで、浮かんだ言葉を書いてみましょう。