エッセンシャル・バロメトリック・アファメーション(EBA)

　18のエッセンシャル・バロメトリック・アファーメーションは、「私達を私達自身から」「心を身体から」「思考体を肉体から」切り離し、潜在意識や身体の細胞の記憶の中深くに押し込み、隠されてきた「回避」を取り扱っています。

　そうです。過去のある時点で、私たちは自分を正当化したいと思いました。それで、思考体の信じ込みの体系と肉体の筋肉回路の中に、この回避を引っかけてしまったのです。

　その時以来、それが自分の振る舞いを正当化するための手口になってしまったのです。

　エッセンシャル・バロメトリック・アファメーションは、問題について隠されている“真実”を教えてくれます。そして、もう一度真実を生きるキッカケを与えてくれます。

18のエッセンシャル・バロメトリック・アファメーション

1-受け入れる　“自分の本質的自己と絶縁している”

　私は自分の力、本質的な力です。この力を通して、自分の最善が見つかります。私は確信しています。自分の力が限界無しに表現されると、活気があふれ、満たされることを。

　そのためにこそ、私は生きることを選んだのですから。

2-反感　　“屈服する”

　私は本質的自己の気づきを受け入れることを選びます。そうすれば、もう一度喜びに満ちた気持ちの足かせを取り外して、この人生で本質的な進歩を妨げているかもしれない未完の事柄を、完成させるように調和同調していけるのです。

3-意欲　“欲しい物を求めて手を伸ばす”

　私は身体も心も、魂も、健康に値します。肉体的存在としての私には、生のあらゆる様相で回復し、癒していく驚くほどの力があるので、生き生きとしてきます。私は自分のやりたいことを成し遂げるのに必要なエネルギーだけを使います。人の嫌みな言葉なんて、私の脇を通り抜けて行くのです。

4-怒り　“性的な混乱、信頼、そして親密さ”

　選ばなければならないと分かっているのに、選ぶことをこれ以上遅らせる理由なんてどこにもありません。道をきれいにするためには、無理強いだけに頼るよりは、すぐ行動に出て、気づきの力と強さのバランスを取る方が良いのです。私は自分が選んだことの、どんな結果にも対処することができます。

5-興味　“本質的なつばさを広げる”

　強さを表現したり気づきの力を働かせるのを止めたって、傷ついた魂は癒されません。私は自分の内側で、ひとつである状態を創り出す責任を果たします。すると、自分の外の世界とも、ひとつになることができるのです。

6-恨み　“胎児の怒り；子宮の中での分離感”

　どんなにいろんな出来事が挑んでくるとしても、私には十分な強さがあります。私が知覚している脅威も、私が自分の内側でひとつになっていさえすれば力を持ちはしないのです。私が私であることがそのまま励ましでもあるし、それに私は勇気に満ちているのです。

7-喜びに満ちた　“性暴力に基づいた闘うか逃げるか”

　私の片割れは私自身です。すでに私の中にあるものを他人の中から探そうとするのは、的外れです。安全と安心は、私だけが私に与えられる贈り物なのです。

8-敵意　“性と性的役割の障害のおおいを取る”

　私は犠牲者でもないし、勝者でもありません。自分の中にあるもの以外には、勝ち取るもの

　も失うものもないからです。私は自分が聞きたい歌を歌います。自分が楽しくなるような踊り

　を踊ります。私は魅力的なので、自分を楽しむことができます。私は独立していて、自分の意思で存在しているのです。

9-確信して　“熱意情熱の肉体的表現”

私の筋肉と心は、力を合わせて、完全に調和して働いています。思考とも呼ばれている知性のメロディーは、筋肉からも心からも、同じように表現されます。この二重唱で、私は周囲から喜びに満ちた気持ちを惹き付け、そのおかげで命あふれた気持ちになるのです。

10-失う恐怖　“性的屈服”

暗闇が内側の光を飲み込む時、落ち込んで愛への希望全てが打ちのめされる時、悲観論が濃い霧のようにあたりに漂う時、私の望む安全を美の中に見出すのです。自然は自由という真実を示してくれます。花は値札もつけずに愛を与え返してくれるのです。

11-同格　“自分自身のために立ち上がる”

　バランスが取れていれば、私は柔軟でいられます。バランスが取れていれば、想像力豊かになれます。外側に脅威を感じた時は、内側の静かな声に、私の魂からの“沈黙して知りなさい”というささやきと調和します。

12-悲痛と罪の意識　“過去はあんまりで自分の手に負えない”

　“私には分からない”という、しつこく胸を突く疑いは、愛がもたらしてくれる安全の感覚すべてを破壊します。しかし、安全を作り出せるのはただ、安全を失うことを恐れている人だけだということも知っています。内側でひとつであることを知っていることは、どんな“理解”よりも、ずっとずっとすばらしいことなのです。

13-調和　同調　“性的攻撃性・同格であることと闘う”

　他の人々が選んだことに取り囲まれてしまっていて、私にも選ぶ力があることを忘れてしまいそうです。自分で選ぶことができるのに、それを知らないことが、あまりに多くの問題をぼかしてしまうのです。そういった選択を見つけられれば、安定した感じが取り戻せるし、限界があるといった感覚を越えていく勇気が生まれてくるのです。

14-麻痺　“本質的自己から閉ざす”

　“あなたの望んでいることを唱えなさい。得ているものを減らさないで。”敵意は、本物の喜びに満ちた気持ちの代わりにはなりません。手渡された人生の筋書きが気に入らないなら、自分で書けば良いのです。人をうんと楽しませるほど愉快になって、それで自分まで喜びを感じるほどになってください。あまりにも長い間、誰かさんの創ったものの中で脇役を演じてきたのです。もう今は、スターになる時です。

15-ひとつである　“がんじがらめに杭に縛られている”

　受け入れられないほどの病気や不安（dis-ease）、“兆候”のために、心も魂も疲れ切ってしまった人々には、“穏やかになって。悲痛な恐怖から湧きあがる嵐のような感覚のただ中にいても、台風の目の中にある穏やかさを見つけてください。この感じを受け入れてください。穏やかであれば準備ができるし、穏やかであれば守られている感じが持てるのです。”と私は助言します。

16-分離感　“性または性的役割の否定”

　敵がこちらの守りの鍵を握っている時は、守ろうとしてもうまくいくわけがありません。自分がすきだらけで傷つきやすいと感じるために、落胆して苦しむよりは、直に関わって危険を冒す方がずっと良いのです。種は、はじけてこそ花になるのです。罪の意識を手放して、その代わりにハートの中に庭を育ててください。

17-選ぶ　“喜びに充ちた生のダンス”

　今の問題は、自分を正当化して正しい者にするために、　　私たちが選ぶことを避けていることです。ポジティブな変化を起こさなければと思いながら、頑固にもやろうとしないなんて、顔が険しく陰気になっていくだけです。“私達を選ぼうなんて思わない”選択がどんなものであっても、本当に選ぶべきことは、もっと現在の時点で楽しく過ごすことなのです。さあ、始めて！

18-選べない　“心の欲するところへ向かって行く”

　病気や事故のために本質的自己と調和同調が破壊され、自分を破壊したいという考えが大きくなって行く時、大抵は親切心がもたらしてくれる手助けを拒んでしまいます。この生の中での死は、自分に対しても他の人々に対しても、優しさが終わったことを意味しています。ハートが癒されれば回復が始まり、その最初の兆しとして、関係する人々すべてに対して優しい心遣いを向け始めます。