

生きる目的と方法

ここまで、宇宙の成り立ちから、物質世界と非物質世界、そして私たちが現実を体験する仕組みまでを見てきました。それでは、私たちは何のために生きているのでしょうか。そして、この世界をどのように生きていけばよいのでしょうか。

宇宙は優しい

まず知っておいてほしいことは、**宇宙は優しい**ということです。

宇宙には、源へ向かう大きな流れがあります。

より明るい方へ。より心地よい方へ。より愛に満ちた方へ。より充実した方へ。

私たちは、その流れとは別のところに生きているわけではありません。すでに、その大きな流れの中にいます。

生きる目的は、愛を基盤に拡大すること

「生きる」という言葉には、いろいろな意味があります。

生物学的に見れば、肉体が生命活動を続けている状態を「生きている」と言うことができます。肉体には、生き続けようとする自律的な仕組みも備わっています。

生まれ、そしていつか肉体としての活動を終える。それも、宇宙の大きな流れの中で起きていることです。

ただ、ここで考えたいのは、その意味での「生きる」ではありません。

私たちが、「**私は何のために生きているのだろう**」と考えたときの「生きる」です。

その問いに対する答えは、**愛を基盤に、世界を拡大していく**ことです。

02で見たように、宇宙は拡大を続けています。そして、その拡大は、なんとなく自然発生的に起きているだけではありません。

宇宙には、**拡大していくという明確な意図があります**。

愛を基盤として、新しいものを知り、新しい体験を加えながら、世界そのものを広げていく。その意図を持って、宇宙は拡大しています。

体験を通じて、世界は拡大していく

肉体を持った皆さんは、その拡大の先頭にいます。

皆さんが何かを体験することで、それまでになかったものが加わり、世界が広がっていきます。

ですから、**体験することだけが、生きる目的なのではありません。**

体験を通じて、世界が拡大していく。

私たちは肉体としてさまざまな体験をすることで、その拡大に関わっています。

存在しているだけで大丈夫

では、世界を拡大するために、私たちは何か特別なことをしなければならないのでしょうか。

そうではありません。**存在していれば、それで大丈夫です。100点満点です。**

自らが大きく拡大することもあれば、誰かの拡大にとって協力的な要素になることもあります。誰かの体験に関わることもあります。ただそこに存在していることが、何かの体験の一部になることもあります。

ですから、「私は何を成し遂げなければならないのだろう」「何のために生まれてきたのだろう」「私にはどんな使命があるのだろう」と、必ずしも答えを探し続ける必要はありません。

生きている。ここに存在している。

まずは、それでいいのです。

宇宙は、あなたを否定していない

源は、あなたを否定していません。

宇宙も、あなたを否定していません。

ハイヤーセルフも、あなたを否定していません。

何を選んだからダメ。違う方向へ進んだからダメ。うまくできなかったからダメ。

そのように、あなたを否定することはありません。

源も、宇宙も、ハイヤーセルフも、あなたを全肯定しています。

むしろ、否定することが多いのは肉体側です。

「こんな自分ではいけない」「こうしなければならない」「こんなことを望んではいけない」「誰かの期待に応えなければならない」。

そのように、自分自身の感覚や望みを否定していきます。

そして、その否定が、もともとある大きな流れへの抵抗になります。

「何をしてもいい」と言われると困る

宇宙は、すべての存在に対して自由意志を肯定しています。

ところが、「**存在していればいいですよ**」「**何をしてもいいですよ**」と言われると、困ってしまう人は少なくありません。「それでは困ります」「何か目的をください」「何をすればいいのか教えてください」となることがあります。

その原因は、私たちが日頃から、「**私は何をしたいのか**」「**私はどうありたいのか**」ということを、自分自身に問いかけたり、心の声に耳を傾けることに慣れていないからです。

誰かを基準にして生きることを覚えていく

誰かの基準を、自分の基準にしてしまう傾向は、幼い頃から少しずつ始まります。

気分よく何かしているとお母さんに怒られる。私がしたいようにすると、誰かが嫌な顔をする。相手の機嫌がよくなりそうなことを、先回りして選んでしまう。

そのような経験の中で、「**誰かの機嫌を取るために、私は行動しなければならない**」という行動原理を覚えていきます。

やがてそれが習慣になると、「**私のために生きる**」ということが難しくなります。

究極の自己肯定

私のために生きることは、**究極の自己肯定**です。

究極の自己肯定とは、**自分を愛し、私を中心に生きる**ことです。

「私はどうしたいのだろう」と感じてみる

それにはまず、「**私は何をしたいのか**」「**私はどうありたいのか**」ということに、敏感になる必要があります。当たり前のように、何気なく選んでいる行為にも、「私のため」ではなく、「誰かのため」が優先されていることもあります。日常の小さな行動から意識を向けてみると、「誰かのため」がたくさん隠れていたことに気がつくかもしれません。

大きな摩擦を生むような変化よりも、このような小さな積み重ねが無理のない変化を促していきます。

「何をしてもいい」と言われたときに困るのは、自分の望みがないからではありません。

自分の望みを感じることや、**それを認める**ことに、これまで制限をかけてきたからです。

まずは、その制限を少しずつ外していきます。

抵抗が少なくなると、流れに乗っていく

また、「**私を中心に生きる**」と聞くと、とても利己的な振る舞いを想像するかもしれません。しかし、心の声にしっかり耳を傾けて選ぶ行動は、宇宙の大きな流れに沿った行動になりますので、宇宙とは違う方向へ、自分勝手に進んでいくということにはなりません。**宇宙がすでに自分に対してしている全肯定を、肉体側でも少しずつできるようになっていきます。**

そうすると自然と、何かやりたいことが出てくる。それを行動に移す。実際に体験する。楽しいと感じる。すると、その状態に協力的な要素が集まってきます。そして、また次の体験が起きていく。

このように、だんだんと、願望と行動がうまく噛み合う体験が頻繁に起きるようになります。

無理に人生を動かそうとしなくても、良い流れが自然と生まれていきます。

コントラストも、拡大の一部

もちろん、大きな流れに乗っていれば、嫌なことが一切起きなくなるわけではありません。

ときどき、**コントラスト**が起きます。

嫌なことを体験する。そこで、「**これは嫌だ**」と分かります。

すると、その対極にある「**私はこうしたい**」という新しい願望が生まれます。

このように、コントラストによって、これまでよりも気分が良くなるような、新しい願望が生まれます。その願望は、08で見たように非物質の領域へ届きます。そこに協力的な要素が集まり、新しい体験のパッケージがつくられる。そして、自分の状態がそこに合ってくると、また新しい体験として現実に展開されていきます。

この繰り返しによって、さらに世界は拡大していきます。

宇宙は優しいから、抵抗しない方がうまくいく

宇宙には、源へ向かう大きな流れがあります。

より明るい方へ。より心地よい方へ。より愛に満ちた方へ。より充実した方へ。

そして、**源も、宇宙も、ハイヤーセルフも、あなたを全肯定しています。**

私たちは、すでにその中にいます。

だから、自分で人生の流れをすべて作ろうとしなくても大丈夫です。

誰かの期待する自分になろうとする。自分の望みを否定する。自分の感覚を否定する。「こうしなければならぬ」と、自分を押さえ込む。そのような肉体側の抵抗を、少しずつ減らしていきます。

自分を認める。自分を愛する。「私はどうしたいのだろう」と感じる。そして、そこから生まれたものを選び、体験していく。

宇宙は優しいから、流れに抵抗しない方が人生はうまくいきます。

生きる方法を難しく考える必要はありません。

宇宙がすでにあなたを全肯定しているように、肉体のあなたも、自分自身を少しずつ肯定していく。

そうやって抵抗を少なくしていくことで、もともとそこにある大きな流れに、自然と乗っていくことができます。