



第3章 つながる・受け取る

ハイヤーセルフへ問いかけてみる

■ この章で学ぶこと

前章では、今の自分を観察し、リラックスする感覚を体験しました。

この章では、いよいよハイヤーセルフとの対話を始めます。

セルフチャネリングでは、瞑想を使って意識状態を変え、ハートチャクラのフィールドでハイヤーセルフへ問いかけます。

そして、**最初に届いたものを受け取る。**

ここまでの、この章で行う実践です。

受け取ったものの意味を考える「解釈」は、通常の意識へ戻ってから行います。

■ この章のゴール

セルフチャネリングの基本の型を使って、ハイヤーセルフへ問いかけ、最初に届いたものを受け取る。



1 | セルフチャネリングで起きていること

セルフチャネリングでは、**本来の自分であるハイヤーセルフと、肉体として生きている自分とのコミュニケーション**を能動的に行います。

一方的に答えをもらうのではなく、ハイヤーセルフとのエネルギーの交流を意識的に感じ取り、問いかけ、受け取り、能動的に対話をしていきます。

●言葉だけで交流しているわけではありません

私たちは普段、誰かとコミュニケーションをするとき、主に言葉を使います。

そのためチャネリングについても、

「何か言葉が聞こえる」

「ハイヤーセルフが文章で答えてくれる」

というイメージを持つかもしれません。

けれども、ハイヤーセルフとの交流そのものは、言葉による会話ではなく**エネルギーの交流**です。

セルフチャネリングで受け取るものが、最初から明確な言葉になるとは限りません。

言葉は、そのエネルギーを肉体の自分が理解するための、一つの表現方法です。

イメージとして届くこともあります。

何となく感じることもあります。

言葉になる前の、説明しにくい感覚として届くこともあります。

そして、慣れてくると、それを自然に言葉として理解できるようになることもあります。

どのような形で受け取るのかは、人によって違います。

大切なのは、

「言葉が聞こえなければ、チャネリングできていない」と考えないこと。

まずは、ハイヤーセルフとの間で行われている交流そのものを感じ、受け取ることから始めます。

2 | ハイヤーセルフとのつながりを思い出す

いざセルフチャネリングの実践を始めようとしたとき、「どうすればハイヤーセルフとつながれるのだろう」「ちゃんとつながれるだろうか」とまた考えてしまうかもしれませんが、ハイヤーセルフとはもともとつながっていることを思い出してください。

宇宙講座で見てきたように、肉体の自分とハイヤーセルフは、まったく別の存在ではありません。**肉体の自分も、本来の自分である魂・ハイヤーセルフの一部です。**

セルフチャネリングで行うのは、**新しいつながりを作ることではなく、すでにあるつながりを意識的に確認し、その交流を受け取っていくことです。**

● 「つながれるかどうか」を確認しなくていい

この前提を知っていると、セルフチャネリングの実践も少しシンプルになります。

「今、つながったかな?」「まだつながっていないのかな?」「本当にハイヤーセルフなのかな?」と、つながっているかどうかを何度も確認する必要はありません。その確認を続けるほど、かえって思考が活発になってしまうことがあります。

まずは、「**私は、すでにハイヤーセルフとつながっている**」というところから始めてください。



〔ここに宇宙講座の構造図を簡略化して配置〕

3 | 「もともとつながっている」を前提に

ハイヤーセルフと「もともとつながっている」と考えると、セルフチャネリングは、**特別な状態になって、どこか遠くにいる存在へアクセスすること**ではなくなります。

必要なのは、新しく何かをつなぐことではありません。

普段は思考や外からの情報に向いている意識を少し静かにして、**すでに行われている交流に気づきやすい状態をつくること**です。

ここからの実践では瞑想を中心に活用していきます。

● リラックスするのは「つながるため」ではありません

ここは、とても大切なポイントです。瞑想をしたから、ハイヤーセルフとつながる。変性意識に入ったから、初めてハイヤーセルフとつながる。ということではありません。ハイヤーセルフとのつながりは、その前からあります。

リラックスしたり、意識を静かにしたりするのは、**その交流を受け取りやすくするため**です。

普段の私たちは、日常生活の中でたくさんのことを考えていますが、セルフチャネリングをするときには、その思考をいったん静かにすることで、普段は気づきにくい繊細な感覚を受け取りやすくなります。

● 「つながろう」と頑張らない

セルフチャネリングをしようとする、「もっと集中しなければ」、「もっと深い瞑想状態に入らなければ」、「何か特別な感覚が起きるはず」と、一生懸命になってしまうことがあります。頑張っ

てつなろうとする必要は全くありません。

頑張ってしまうと、思考が活性化してしまいます。
力を抜いて、届いてくるものをゆったりとした気持ちで待つことが、とても大切です。

4 | セルフチャネリングの実践

この章では、②ハイヤーセルフへ問いかける、③最初に届いたものを受け取る、を中心に進めていきます。

①瞑想状態で自分を観察する（第2章）

↓

②ハイヤーセルフへ問いかける（本章）

↓

③最初に届いたものを受け取る（本章）

↓

④通常の意識で、いろいろな視点から解釈する（第4章）

↓

⑤自分がどう感じるのかを見る（第4章）

↓

⑥自分で選ぶ（第4章）

↓

⑦日常で体験する（第4章以降）

↓

⑧また、自分を観察する（第4章以降）

●まずは「受け取る」ところまで

まずこの章で練習するのは、**ハイヤーセルフに問いかけて、届いたものを受け取る**ところまでです。

受け取ったものの解釈や、それを現実の中でどう活かしていくのかは、次の章で詳しく扱います。

まずは、**問いかける。そして、届いたものを受け取る。**

このシンプルな交流から始めていきましょう。

5 | ハイヤーセルフへの問いかけと受け取り

それでは、実際にハイヤーセルフへ問いかけ、受け取る方法を見ていきましょう。

基本的な流れは、とてもシンプルです。

1 | リラックスする

↓

2 | 変性意識に入る

↓

3 | ハートチャクラを意識する

↓

4 | ハイヤーセルフに問いかける

↓

5 | 「何か」が届くのを待つ

↓

6 | 最初に届いたものを受け取る

↓

7 | 通常の意識へ戻る

これが、セルフチャネリングの基本的な流れです。

最初の一つひとつの工程を意識しながら進めていきます。

けれども、何度も実践して慣れてくると、それぞれの工程を細かく意識しなくても、自然に問いかけ、受け取れるようになっていきます。ただしこの後で説明する、「私のハイヤーセルフに質問します」という宣言は、習熟後も毎回行います。

まずは、「正しくやらなければ」と考えすぎないこと。

一つひとつ、自分の感覚を確かめながら進めていきましょう。

このあと、それぞれの工程を詳しく見ていきます。

5-1 | リラックスする

セルフチャネリングを始めるときは、まず身体と意識をリラックスさせます。

第2章で行ったように、呼吸を整え、身体の力を抜いていきましょう。

ここで大切なのは、「深くリラックスしなければならない」と頑張らないことです。

セルフチャネリングのために、特別な瞑想状態を作り出す必要はありません。

普段より少し身体の力が抜け、外側へ向いていた意識が自分の内側へ向きやすくなって
いけば十分です。

●自分がリラックスしやすい環境をつくる

最初のうちは、自分が落ち着きやすい環境を用意すると実践しやすくなります。

たとえば、

- 誘導瞑想や実践音源を使う
- ゆったりとした音楽を流す
- 心地よい椅子やソファに座る
- 横になって身体の力を抜く
- 照明を少し落とす
- 好きな香りを使う
- 入浴中や入浴後など、自然に力が抜けている時間を利用する

など、自分に合った方法で構いません。

「セルフチャネリングをするときは、この環境でなければならない」という決まりはありません。

自分が安心して力を抜けることを優先してください。

●実践音源を活用してください

最初は何び、この講座の実践音源を使いながら進めてみてください。

何度か繰り返して、自分がリラックスしていく感覚がわかってきたら、少しずつ誘導を短くしていきます。

最終的には、音源を使わなくてもよくなりますが、急がなくて大丈夫です。

十分に習熟が進んだ段階でも、音源がある方が心地よいときは、使っても大丈夫です。

5-2 | 変性意識に入る

リラックスした感覚を保ちながら、そのまま自分の意識や身体感覚を観察してみましょう。

セルフチャネリングでは、普段の日常生活とは少し違う、意識が静かになった状態を利用します。この講座では、この状態を**変性意識**と呼びます。

変性意識と言っても、意識もあり、自分が何をしているのかもわかっています。

そのうえで、普段より思考が静かになり、内側の感覚へ意識を向けやすくなっているような状態です。セルフチャネリングを行うのは、とても深い瞑想状態や、意識がなくなるような極端な状態ではありません。

●感じ方には個人差があります

変性意識へ入っていくときの感覚は、人によって違います。

たとえば、

- 手や足が温くなる
- 手足がピリピリする
- 身体が少し重く感じる、または軽く感じる
- みぞおちのあたりがモヤっとする
- 頭の中が静かになったように感じる
- 身体と周囲との境界が少し曖昧に感じる

などがあります。

ただし、これらはあくまで一例で、**同じ感覚が起きる必要はありません**。はっきりとした身体感覚が起こらない人もいます。その場合も、「さっきより静かになった」「少し意識が内側へ向いた」という程度の変化で大丈夫です。

●自分の「切り替わる感覚」を覚えていく

何度か実践していると、「**この感じになると、いつもの意識とは少し違う**」という、自分なりの感覚がわかってくることがありますので、**その感覚を覚えておきましょう**。

セルフチャネリングを繰り返すうちに、**その感覚が一つの目印になります**。慣れてくると、最初の頃のように時間をかけて瞑想をしなくても、自分の中でその感覚を思い出すことで、セルフチャネリングを始めやすくなっていきます。（第6章で解説します）

●変性意識に「入れたか」を判定しすぎない

ここでも、「今、変性意識に入った？」「まだ浅いのでは？」と確認し続ける必要はありません。

判定しようとする、再び思考の方へ意識が向きやすくなります
少しリラックスできた。

ハートチャクラへ意識を向けられた。

普段より内側へ意識が向いている。

まずは、それくらいの軽い感じで、実践を繰り返してみてください。

実践を繰り返すことで、自分にとっての変性意識の感覚も、少しずつわかるようになっていきます。

補足 | 変性意識は意外と「浅い」

「変性意識」という言葉を聞くと、とても深い瞑想状態や、意識がなくなるような状態を想像される方もいます。

実際にセルフチャネリングを学ばれた受講生からも、

「想像していたより、ずいぶん浅かった」

「割と普通だった」

「こんなに意識が残っているとは思わなかった」

という感想をいただくことが多くあります。

ハイヤーセルフへ問いかけたり、届いたものを受け取ったりするためには、ある程度、自分の意識が保たれている必要があります。

セルフチャネリングの実践では、意識がなくなるほど深い状態を目指す必要はありませんので、**軽く思考が残っているくらいの、浅めの状態を目指してください。**

「まだ考えることができるから、変性意識に入れていない」

「意識がはっきりしているから、失敗している」

と考えなくて大丈夫です。

5-3 | ハートチャクラを意識する

変性意識の状態を保ちながら、ハートチャクラへ意識を向けます。ハートチャクラは、胸の中央付近にある第4チャクラです。

セルフチャネリングでは、このハートチャクラのフィールドを意識しながら、ハイヤーセルフとの交流を行います。胸のあたりへ、そっと意識を向けてみてください。

●手を当ててみる

意識を向けにくい場合は、胸のあたりに手を当ててみましょう。厳密な位置を探す必要はありません。胸の中央付近で、「ここが心地よい」「ここに手を置くと落ち着く」と感じる場所で大丈夫です。手のぬくもりや、呼吸による胸の動きを感じながら、そのあたりへ意識を向けていきます。

体感是人それぞれですから、何か特別な感覚を起こそうとしなくて大丈夫です。ハートチャクラのあたりへ優しく意識を置いて、その状態で少し過ごしてみましょう。

●ハートチャクラを「開く」必要はありません

ここで行っているのは、**ハートチャクラへ意識を向ける**ことです。

セルフチャネリングをするために、「ハートチャクラを開かなければならない」「チャクラを特別な状態にしなければならぬ」と考える必要はありません。

補足 | サードアイチャクラの扱い方

すでにサードアイチャクラが活性化されている方は、セルフチャネリングの際にもサードアイチャクラが自然と連動することがあります。

その場合は、**無理にサードアイチャクラの動きを止める必要はありません。**

ハートチャクラのフィールドの上を、サードアイチャクラをナビゲーションのように使う方法もあります。

サードアイチャクラから得られるイメージや感覚も、そのまま受け取って構いませんが、セルフチャネリングでは、ハートチャクラのフィールドが優位であることが基本です。**ハートチャクラのフィールドの中で交流しながら、必要に応じてサードアイチャクラがナビゲーションとして連動するように捉えてみてください**

5-4 | ハイヤーセルフへ問いかける

変性意識を保ち、ハートチャクラのフィールドを意識しながら、ハイヤーセルフへ問いかけます。

まず、心の中で、

「私のハイヤーセルフに質問します」

と宣言します。**この宣言は、質問のたびに必ず行なってください。**

そのあとに、聞いてみたいことを問いかけます。

たとえば、

「私のハイヤーセルフに質問します。今の私に必要なメッセージをください」

というように問いかけます。

声に出す必要はありません。心の中で、自分のハイヤーセルフへ向けて問いかけてみましょう。

そして、質問したら、そこでいったん考えるのをやめます。

問いかけたあとは、答えを自分で作ろうとせず、そのまま静かに待つ。

次の工程では、「受け取る」ことの実践に入ります。

●最初は、答えに執着しない質問から

最初の段階では、問いかけたあと、自分に何が届いてくるのかを観察することが大切です。セルフチャネリングを始めたばかりの頃は、できるだけ**気持ちをフラットに保てる質問**から練習することをおすすめします。

たとえば、

「今日のランチは何がいいですか？」

「次の休日は、どんなふうに過ごすといいですか？」

「今の私に必要なメッセージをください」

といった質問です。

「絶対にこういう答えが欲しい」という期待が少なく、どのようなものが届いても、「**そうなんだ**」と受け取れるくらいの質問が、最初の練習には向いています。

●最初は避けた方がよい質問

考えると強く感情が動いてしまうテーマは、最初の練習にはあまり向いていません。

たとえば、「この人と結婚できますか?」「仕事を辞めるべきですか?」「この選択をしたら人生はどうなりますか?」など、**すでに強い希望や不安がある質問**です。

このような質問をすると、最初のうちは、自分の期待、不安、予想、思考と、届いてきたものを区別しにくくなることがあります。

まずは、答えによって大きく気持ちが揺れないテーマを使って、「**問いかける → 待つ → 何かを受け取る**」という交流そのものに慣れていきましょう。

セルフチャネリングに慣れてくれば、もちろん自分にとって大切なテーマについて問いかけることもできますので、ゆっくり練習していきましょう。

●シンプルな一つの質問に絞る

ハイヤーセルフへ質問するとき、特別な言葉も、整然とした説明にする必要もありません。自分が聞きたいことを、自分にとってわかりやすい言葉で問いかけてください。また、一度にいくつものことを聞くよりも、最初は**一つの問いに絞る**方が、届いたものをそのまま受け取りやすくなります。

補足 | 宣言について

セルフチャネリングに習熟してからも、**「私のハイヤーセルフに質問します」という宣言は毎回行ってください。**

これは、質問する相手を、自分自身のハイヤーセルフと特定するためです。

セルフチャネリングに慣れてくると、リラックスから問いかけまでの流れは自然になり、最初の頃のように一つひとつの工程を意識しなくても実践できるようになりますが、この宣言については省略しません。

特に、他のチャネリングを学んだ経験がある方や、普段からさまざまなエネルギーや意識にチャネリングしやすい方にとっては、**「誰に問いかけているのか」を明確にすることが、安全を確保するうえでも役立ちます。**

そのため、この講座では習熟度にかかわらず、

宣言 → 質問

という順序を、セルフチャネリングの基本として使用します。

5-5 | 「何か」が届くの待つ

ハイヤーセルフへ質問したら、そこでいったん問いかけを終えて、静かに待ちます。

このとき、

「答えは何だろう？」

「何か聞こえてこないかな？」

と、自分から答えを探しにいかないようにします。

質問したあとは、

自分の内側に「何か」が届いてくるのを待つ

という感覚で過ごしてみましょう。

● 「メッセージ」は、言葉とは限りません

この講座では、ハイヤーセルフから受け取ったものを便宜上「メッセージ」と呼ぶことがあります。

けれども、それは必ずしも言葉や文章として届くものではありません。

第1節でお伝えしたように、ハイヤーセルフとのコミュニケーションはエネルギーの交流です。

そのため、届き方にはさまざまな形があります。

たとえば、

- 映像が浮かぶ
- 一枚の写真のような静止画が浮かぶ
- 言葉や音が浮かぶ
- においを感じる
- 温かい、冷たいなどの感覚がある
- 身体のどこかに感覚が現れる
- 何となく「こういう感じ」とわかる
- 言葉にはしにくい、ふわっとした感覚がある

などです。

また、最初から言葉として届く方もいます。

どの受け取り方が優れているということではありません。

そのとき最初に届いたものを、そのまま観察してみてください。

●とても繊細なことがあります

初めてセルフチャネリングをするとき、「もっとはっきりしたものが来ると思っていた」と感じる場合があります。

けれども、実際に届くものは、想像していたよりずっと繊細なことがあります。

一瞬だけ何かが浮かんだ。

なぜかわからないけれど、ある言葉が頭にあった。

ふと誰かの顔を思い出した。

一瞬だけ景色が浮かんだ。

何となく温かい感じがした。

そのくらいのこともあります。

このとき、

「こんなものは自分で考えただけだろう」

と、すぐに打ち消さないようにしてみましょう。

今はまだ、それが何を意味しているのかを判断する必要はありません。

まずは、「**今、これが届いた**」として受け取っておきます。

●強いものを期待しすぎない

「ハイヤーセルフからのメッセージ」と聞くと、

突然はっきりと声が聞こえる。

鮮明な映像が見える。

身体に強いエネルギーを感じる。

そのような体験を想像することがあります。

もちろん、はっきりと受け取ることもあります。

しかし、**強く感じる**ことが、セルフチャネリングができている証拠ではありません。

強いものを期待していると、その前に届いていた小さな感覚を見落としてしまうことがあります。

「もっと何か来るはず」と待ち続けるのではなく、**最初にふっと現れたものにも注意を向けてみる**ことは、今後の習熟のためにもとても大切です。

●先入観や期待をいったん横に置く

質問によっては、「きっこう言われるだろう」「この答えであってほしい」という予想や期待が出てくることがありますが、ハイヤーからの「何か」を受け取るときには、それをいったん横に置いてみましょう。

セルフチャネリングを実践してみると、自分が予想していたものとは、まったく違うものが届くこともあります。この「受け取る」段階では、届いたものをそのままに受け取ります。

- ・意味を考えない。
- ・正しいかどうかを判断しない。
- ・答えを完成させない。

そんな心持ちで、届いたものを受け取ります。

その意味をどう理解するのかは、次の章で扱います。

5-6 | どれくらい待つ？

ハイヤーセルフへ質問したあと、どのくらい待てばよいのでしょうか。

質問した直後に、すぐ何かが届くこともあれば、少し時間が経ってから、ふっと何かが浮かんでくることもあります。

すぐに届かない場合は、最初のうちは**1～2分程度**を一つの目安にしてみてください。

それ以上待っても何も届かない場合は、無理に待ち続けなくて構いません。

その回のセルフチャネリングはいったん終了しましょう。

●「届くまで待たなければ」と考えない

何も届かないと、「もう少し待てば来るかもしれない」「ここでやめたら失敗なのは？」と思うかもしれませんが、何かを受け取るまで待ち続ける必要はありません。

長く待つほど、「まだかな？」「何か来たかな？」「これかな？」と思考が動き始めることもあります。

セルフチャネリングでは、**何かを受け取ることを無理に成立させようとしない**ことも大切です。

すぐに届くこともある。少し待って届くこともある。何も届かないこともある。

まずは、**そのどれでも良い**という、穏やかな気持ちで実践してみましょう。

5-7 | 何も届かなかったら？

セルフチャネリングをしても、「何も届かなかった」と感じる場合があります。
特に練習を始めたばかりの頃には、珍しいことではありません。
何も届かなかったように感じる場合、大きく二つの可能性があります。

① すでに届いていたけれど、気づかなかった

ハイヤーセルフから届くものは、とても繊細なことがあります。
そのため、「もっとはっきりしたものが来るはず」「言葉で聞こえてくるはず」「何か特別な感覚が起こるはず」というイメージを持っていると、すでに届いていたものを見落としてしまうことがあります。
一瞬浮かんだイメージ、何となく思い出した言葉、ふっと感じたこと、身体に現れた小さな感覚などを、「これは自分で考えただけ」とすぐに消してしまっていることもあります。実践を重ねていくと、「あの感じが、受け取っていた感覚だったんだ」と、あとからわかってくることもあります。

② 今は「答えがない」

この講座では、**何も届かないことも、一つの応答として受け取ります。**
ハイヤーセルフが答えないこと、沈黙が答えの場合もあります。

この二つの可能性はあるものの、はじめのうちは「今は答えを受け取るタイミングではないのかもしれない」くらいに考えて、その日は終了して構いません。
無理にもう一度質問したり、答えを作ったりする必要はありません。
どちらなのか、厳密に判断しなくても大丈夫です。
まずは、**ハイヤーセルフへ意識を向け、交流する時間そのものに慣れていくこと**を大切にしてください。
繰り返していくうちに、自分にとっての「受け取る感覚」も少しずつわかるようになっていきます。

5-8 | 最初に届いたものを受け取る

ハイヤーセルフへ問いかけたあと、何かが届いたら、最初に届いたものを、まずそのまま受け取ります。それが言葉でも、映像でも、感覚でも構いません。

たとえば、

「青い空が浮かんだ」

「『休む』という言葉が浮かんだ」

「胸のあたりが温かくなった」

「なぜかわからないけれど、海を感じた」

この段階では、それだけで十分です。

●すぐに次の質問を探さない

何かを受け取ると、

「これだけ？」

「もっと続きがあるのでは？」

「もう少し詳しく聞いてみよう」

と思うことがあります。

慣れてくれば、一つの問いからさらに質問を重ね、対話を続けていくこともできますが、最初のうちは、何度も問いかけを重ねないようにしましょう。

質問を繰り返すうちに思考が活発になり、**受け取っているのか、自分で答えを考えているのか**わかりにくくなることもあるからです。

まずは、

問いかける

↓

最初に届いたものを受け取る

↓

そこで一度終える

というシンプルな実践に慣れていきます。

●「これで合っている？」と確認しない

最初に何かが届いたあと、

「本当にこれがハイヤーセルフから届いたもの？」

「私が勝手に考えただけでは？」

と確認したくなることもあります。

けれども、この段階では、その答え合わせをする必要はありません。

まずは、「**今、最初にこれが届いた**」という事実だけを受け取っておきます。

すぐに正しい・間違っていると判断しないことも、セルフチャネリングの練習の一つです。

●受け取ることと、解釈することは別です

ここは、とても大切なポイントです。

たとえば「海のイメージ」が届いたとします。

このとき、

「海が浮かんだ」

までが、まず受け取ったものです。

そこから、

「海へ行った方がいいという意味かな」

「もっとゆっくり休みなさいという意味かな」

「昔行った場所を思い出しているのかな」

と考えるのは、受け取ったものを解釈する段階です。

この二つを、いったん分けて考えてみましょう。

第3章では、

まず、届いたものをそのまま受け取る。

ここまでを練習します。

その意味をどのように広げ、自分にとって何を意味しているのかを理解していくかは、次の章で詳しく扱います。

●最初は「受け取れた」で十分です

セルフチャネリングを始めたばかりの頃は、分かりやすいメッセージや、整ったものを
受け取る必要はありません。

一枚の映像。

一つの言葉。

一瞬の感覚。

それだけでも構いません。

まずは、

「問いかけたあとに、自分の中へ何かが届いた」

という体験そのものを重ねていきます。

ハイヤーセルフがどのような形で自分へ届けてくるのか。

その感覚は、実践を繰り返す中で少しずつわかるようになっていきます。

5-9 | 通常意識に戻る

何かを受け取ったら、セルフチャネリングを終了して、通常意識へ戻ります。

ゆっくりと目を開けましょう。

必要であれば、

- 手や足を動かす
- 身体を伸ばす
- 深呼吸をする
- 周囲をゆっくり見渡す

など、自分が普段の感覚へ戻りやすい方法を試してみてください。

急いで動き始める必要はありません。

自分の意識が普段の状態へ戻ってきたことを感じてから、次の行動へ移りましょう。

必要を感じたら、受け取ったものを簡単に記録しておくのも良いでしょう。

●ここまでが、一回の実践です

最初のうちは、受け取る内容よりも、基本の流れができていることを意識して取り組んでみてください。

(基本の流れ)

リラックスする

↓

変性意識に入る

↓

ハートチャクラを意識する

↓

「私のハイヤーセルフに質問します」と宣言する

↓

質問する

↓

届くものを待つ

↓

最初に届いたものを受け取る

↓

通常の意識へ戻る

何か特別な答えを得ることや、すぐに意味を理解することを目標にしなくて構いません。

まずは一回の交流をきちんと終えて、「問いかけて、受け取る」という基本の流れに慣れていきましょう。

6 | 受け取り方は、人によって違う

ハイヤーセルフから届くものの受け取り方は、人によって違います。

①イメージなどで、そのまま受け取る

映像や感覚など、言葉になる前の状態で受け取るタイプです。

何かの景色が浮かんだり、色や形が見えたり、身体感覚として感じたりすることがあります。

②イメージを受け取り、言葉へ変換する

最初に映像や感覚などが届き、チャネリング中に「これは、こういうことだな」と言葉として理解していくタイプです。

③最初から言葉として受け取る

届いたものが、ほとんど同時に言葉として認識されるタイプです。

文章のように浮かぶこともあれば、短い言葉として届くこともあります。

●どの受け取り方でも構いません

セルフチャネリングというと、③のように、「ハイヤーセルフの言葉が、そのまま聞こえてくる」状態をイメージしやすいかもしれませんが。

けれども、それだけがセルフチャネリングではありません。

映像で受け取る人もいます。

感覚として受け取る人もいます。

いくつかの受け取り方が組み合わさる人もいます。

また、同じ人でも、毎回同じ形で届くとは限りません。

あるときは映像だったものが、別のときには言葉として届くこともあります。

大切なのは、**自分の受け取り方を、誰かの受け取り方と比べないことです。**

「映像が見えないから苦手」「言葉が聞こえないから、まだできていない」と考える必要はありません。

●自分の受け取り方を知っていく

実践を繰り返していると、

「私は映像で受け取ることが多い」

「最初は何となく感じて、あとから言葉になることが多い」

「短い言葉がふっと浮かぶことが多い」

というように、自分なりの傾向がわかってくることがあります。

それも、セルフチャネリングに慣れていく過程の一つです。

最初から、「私はこのタイプ」と決める必要はありません。

まずは、問いかけたあとに自分へ何が届いてくるのかを、そのまま観察してみてください。

その積み重ねの中で、ハイヤーセルフとの交流を、自分がどのように受け取りやすいのかが少しずつわかってきます。

●言葉として受け取ることが、ゴールではありません

実践を続けていると、受け取ったものを言葉として理解するまでの時間が短くなる場合があります。そのため、慣れた人のチャネリングを見ると、最初から言葉が次々と届いているように見えることがあります。

しかし、流暢に言葉として受け取れるようになることが、セルフチャネリングの目的ではありません。この講座で大切にするのは、自分のハイヤーセルフとの交流を、自分自身が受け取れることです。

どのような形で受け取るかではなく、ハイヤーセルフとの交流に少しずつ慣れていきましょう。

7 | 受け取ったあと、どうする？

では、受け取ったものは、そのあとどうすればよいのでしょうか。

たとえば、

「海のイメージが浮かんだ」

としても、それだけでは、

「海へ行くということ？」

「休んだ方がいいということ？」

「何か別の意味があるの？」

と、まだよくわからないこともあります。それも大丈夫です。

ハイヤーセルフから何かを受け取ることと、**受け取ったものが、自分にとって何を意味しているのかを理解することは、別のプロセスです。**

セルフチャネリングでは、受け取ったものをそのまま「答え」として扱っても良いですし、そこから自分なりにイメージを広げていくこともできます。そして、その過程では自分の感情も大切な手がかりになります。

ここから先は、

受け取る

↓

解釈する

↓

感じる

という次の段階へ進みます。

この方法については、次の章で詳しく実践していきましょう。

実践 | セルフチャネリング 基本

ここまで確認したら、音源を使って、セルフチャネリングの基本の型を実際に体験してみましょう。

実践音源

次の2種類の音源から、使いやすい方を選んで実践してください。

- 基本の瞑想 01 ガイドあり
- 基本の瞑想 02 ガイドあり

実践方法

瞑想する

↓

変性意識へ入る

↓

ハートチャクラのフィールドを意識する

↓

「私のハイヤーセルフに質問します」

↓

質問する

↓

最初に届いたものを受け取る

↓

通常の意識へ戻る

という流れを体験します。

この段階では、受け取ったものの意味を、変性意識の状態を考えなくて大丈夫です。

まずは、最初に届いたものを受け取る。

そこまでを体験してみてください。

通常の意識へ戻ったら、実践は終了です。

■ よくある質問

Q1. 変性意識に入れているのか分かりません。

はっきりと「変性意識に入った」と感じられなくても大丈夫です。

この講座でいう変性意識は、とても深い瞑想状態ではありません。意識はあり、自分が何をしているのかも分かっている状態です。少しリラックスできた、普段より思考が静かになった、少し意識が内側へ向いているくらいの感覚から実践してみてください。

「入れたかどうか」を何度も確認するよりも、実践を繰り返しながら、自分なりの切り替わる感覚を少しずつ覚えていきましょう。

Q2. 何も受け取れないように感じます。

はっきりとした何かを、期待しすぎないでください。明瞭さや強い何かは重要ではありません。ハイヤーセルフから届くものは、とても繊細なことがあります。一瞬浮かんだイメージや言葉、身体感覚、「なんとなくこういう感じ」というものも、まずはそのまま観察してみてください。

それでも何も届かないと感じたら、無理に答えを作ったり、届くまで待ち続けたりする必要はありません。その日はそこで終えて、また別の機会に実践してみましょう。

Q3. 受け取ったものが、自分の思考なのかハイヤーセルフなのか分かりません。

何かが届いたときに、「本当にハイヤーセルフから届いたもの？」「自分で考えただけでは？」という疑問が生まれることは自然ですが、明確に区別しようとしなくて大丈夫です。次章で受け取った内容の解釈を行いますので、今の段階では判断するよりもまず、「最初にこれが届いた」としてそのまま受け取ってみてください。

Q4. 言葉やメッセージとして聞こえなくても大丈夫ですか？

はい、大丈夫です。

ハイヤーセルフとの交流は、言葉だけで行われているわけではありません。

映像や色、身体感覚、音、言葉になる前の「なんとなく分かる」という感覚など、受け取り方にはさまざまな形があります。

言葉として受け取ることを目標にせず、そのとき自分にどのようなものが届いたのかを観察してみてください。

受け取り方は人によって違いますし、同じ人でも毎回同じとは限りません。

Q5. 最初は、どんなことを質問すればいいですか？

最初は、答えに対して強い期待や不安がない質問から始めてみてください。

たとえば、

「今日のランチは何がいいですか？」

「次の休日は、どんなふうに過ごすといいですか？」

「今の私に必要なメッセージをください」

といった質問です。

「絶対にこの答えが欲しい」という気持ちが強いテーマよりも、どのようなものが届いても「そうなんだ」と受け取れるくらいの質問の方が、最初の練習には向いています。慣れてきたら、少しずつ自分にとって大切なテーマについても問いかけていきましょう。

■ 次に進める前に

第4章「受け取ったものを解釈する」に進む前に、確認してみましょう。

- ハイヤーセルフへ問いかける基本の流れを、一度は実践してみましたか？
- 言葉だけでなく、イメージや感覚なども「受け取り」として観察できそうですか？
- 最初に届いたものを、すぐに解釈せず、そのまま受け取ることができましたか？
- 「自分の思考かもしれない」と感じて、すぐに否定せず受け取っておけそうですか？
- 何も届かないときに、無理に答えを作ったり、届くまで待ち続けたりしなくてもよいと思えていますか？
- まだ確信がなくても、「問いかけて、受け取る」という実践を続けてみようと思えていますか？

すべて「はい」でなくて大丈夫です。

まずは一度、ハイヤーセルフへ問いかけ、**最初に届いたものをそのまま受け取る。**

そこまでを体験できていれば、次の章へ進んでみましょう。

次の章 | 受け取ったものを解釈する

ハイヤーセルフへ問いかけて、最初に届いたものを受け取る。
ここまでの、変性意識の状態で行うことです。

次の章では、通常意識へ戻ってから、
受け取ったものを、いろいろな視点から解釈してみます。

一つの受信に、一つの正解を探すのではなく、
「こんな意味かな？」
「こういう見方もできるかな？」
と、いろいろな可能性を考えてみます。

そして、それぞれの解釈をしたときに、自分がどう感じるのかも見ていきます。