

本当の自分と生きる講座

～瞑想とチャネリングを活かす

2026.6.21
VERDE 星本 晃成

はじめに

この講座を手にとっていただき、ありがとうございます。

私はこれまで、多くの方とお話をする中で、自分らしく生きたいと願いながらも、外側に答えを求め続けることで、いつの間にか疲れてしまっている方とたくさん出会ってきました。実際、私自身も、そのような時期を経験しています。

でも少しずつ、自分の内側へ意識を向け、自分自身を信頼する感覚を思い出していくと、不思議なくらい自然に肩の力が抜けていき、物事も少しずつ動き始めることがあります。

この講座は、そのための入り口として作りました。

ここでは、瞑想やセルフチャネリングを通して、「本当の自分と生きる」ことを一緒に体験していきます。

もしかすると、あなたは今、何かを変えたいと思っているのかもしれませんが。

あるいは、自分らしく生きたい、もっと心地よく毎日を過ごしたい、そんな想いを感じているのかもしれませんが。

この講座には、正しい答えを覚えるための内容は、ほとんどありません。

また、急いで身につけなくても大丈夫です。

その代わりに、自分の感覚に耳を傾け、少しずつ自分自身を信頼していくための時間を用意しました。

まずは、この講座で紹介する瞑想やワークを、楽しみながら体験してみてください。

すべてを理解しようとしなくても大丈夫です。

あなたの心地よいペースで大丈夫です。

きっとその体験の一つひとつが、これからのあなたの日常を少しずつ優しく変えていくはずですよ。

それでは、一緒に始めましょう。

第1回

感情に気づく

～感情のガイダンスシステム

この回では、自分の感情に気づく練習をしていきます。
良い・悪いではなく、まずは「気づくこと」を大切にしましょう。

1. 本当の自分（ハイヤーセルフ）と生きるとは

※「ハイヤーセルフ」・「感情のガイダンスシステム」は、【GATE】も参照してください

本当の自分と生きるとは、ハイヤーセルフと同じ視点を取り入れながら生きることです。そして、今考えている内容と、ハイヤーセルフの視点との近さは、あなたの「感情」が常に教えてくれています。

この仕組みを「感情のガイダンスシステム」と呼び、良い感情がする考えを選ぶことで、ハイヤーセルフの視点と近くなり、人生はよりスムーズに、いきいきと、快適に進んでいきます。

2. 感情のガイダンスシステム

感情は、肉体のあなたの思考とハイヤーセルフの思考、方向性との距離感を示してくれています。そして、感情そのものには力はなく、感情とは純粋なシグナル、合図、信号です。

肉体のあなたの思考が、ハイヤーセルフと同じであれば良い感情が感じられ、そうでない場合は悪い感情を感じます。その相関性を22段階で表したものに、「感情のスケール」があります。

図1 感情のスケール

1	喜び/気づき/力があるという感覚/自由/愛/感謝
2	情熱
3	熱意/意欲/幸福
4	前向きな期待/信念
5	楽観的な姿勢
6	希望
7	満足
8	退屈
9	悲観的な姿勢
10	不満/苛立ち/焦り
11	打ちのめされている状態
12	失望
13	疑い
14	心配
15	非難
16	落胆
17	怒り
18	復讐心
19	嫌悪/憤り
20	嫉妬
21	不安/罪悪感/自信喪失
22	恐れ/悲しみ/うつ状態/絶望/無力感

(出典) 「願えばかなう、エイブラハムの教え」
ダイヤモンド社 エスター・ヒックス、ジェリー・ヒックス 著 秋川一穂 訳

3. ハイヤーセルフと同調しているとき

ハイヤーセルフとの繋がりは途切れることはありませんが、あなたの状態によって、つながりの感じやすさは変化します。ハイヤーセルフと波動的に近い状態にあると、ハイヤーセルフからのメッセージを認識しやすくなりますので、そのときの状態から、ハイヤーセルフとの同調の具合を確認することもできます。

<感情の状態>

感情のスケールの7以上

- 1 喜び・気づき・力があるという感覚・自由・愛・感謝
- 2 情熱
- 3 熱意・意欲・幸福
- 4 前向きな期待・信念
- 5 楽観的な姿勢
- 6 希望
- 7 満足

<状況からの見極め>

- ・ そうなるのが当たり前のようなスムーズさを感じる
- ・ シンクロしている感覚がある
- ・ 思いがけない良いことが起きる
- ・ エンジェルナンバーを見るなど、あなたにとって縁起の良いことが起きる
- ・ 良くないこととして捉えていたが、結果的にそれは良いことだったと分かる瞬間

<行動（動的）>

心地よい集中状態にある時

- 例) ・ ジョギングなどの軽い運動
- ・ シャワーを浴びている時
- ・ 心地よさを感じながら作業に集中している、など

<行動（静的）>

- ・ 瞑想
- ・ リラックスしている
- ・ まどろんでいる

<セルフチャネリング>

- ・ ハイヤーセルフからの導きを受け取っている
- ・ ハイヤーセルフからの導きを行動に移している

4. ハイヤーセルフの導きを行動に移している状態

とても情熱に溢れていたり、活発に活動していても疲れる感覚がない、あるいは物事がとてもスムーズに進んでいる感覚があるとき、良いシンクロが沢山起こっていると感じるとき、落ち着いて状況を見極められているときなどは、ハイヤーセルフの導きと同調して行動している証拠です。

そのような感覚で行動した結果は、当初あなたが想定していたものよりもとても良い結果になる可能性が高くなります。

5. まとめ

難しく考えなくても大丈夫です。

まずは、日常のいろいろな場面で、あなたがどんな感情を持っているのか注目してみてください。

そして、落ち着いている状況の時に、気分の良い考えを選んでいくことを試してみてください。

しばらくそのことを続けてみると、ふとした瞬間に、「最近良い感じが続いている」と感じられると思います。

あなたの安心できる範囲で大丈夫です。

焦りが出てくるときは、「今は少し力が入っているのかもしれない」と考えてみてください。そんな時こそ、あなたが安心できる考えを選ぶことを思い出してみましよう。

第2回

緩まる感覚を掴む

～リラックスと瞑想

この回では、心身をゆっくり緩める感覚を育てていきます。
あなたが心地よいと感じる時間を、大切にしてみましょう。

1. 意外とできてない「緩む」こと

心身をゆるめることは、瞑想とチャネリングを実践することの第一歩です。

あなたの1日の中で、「緩める」、「リラックス」している場面を考えてみると、意外と出来ていないことに気づかれるのではないのでしょうか。

あるいは、リラックスしたときに初めて、「あ、気づかなかったけど、結構緊張していたな」と感じることもあるかもしれません。

日頃の緊張状態が続くと、意図的に緩めようとする、「緩めよう」としているのに、かえって緊張してしまうこともあります。

また、緊張状態にあるときには、自発的に「緩める」という発想が起こりにくくなりますので、定期的に「緩める」習慣を持つことは、とてもおすすめです。

2. リラックス状態で起きること

十分にリラックスしていると、人の脳の特性として脳波がアルファ波の状態になります。

また、逆に言えば、脳がアルファ波状態になれば、心身がリラックスします。

瞑想もチャネリングも、この **リラックス=アルファ波** の仕組みを活用し、より良い状態になることやメッセージの受け取りを行います。

ただ、論理的に理解することも大事ですが、体感の方がより重要です。

シンプルにあなたが「心地よい」と感じる状態があればそれで大丈夫です。

3. どんなとき緩んでますか？

あなたが、日常の中で自然とリラックスできている場面を思い出してみてください。

たとえば、こんなときにリラックスしやすくなっているのではないのでしょうか？

リラックスしている場面の例

- ・ゆったりとした音楽を聴いている
- ・座り心地の良い椅子やソファでくつろいでいる
- ・ベッドで横になっている
- ・部屋の照明を暗くしてゆっくりしている
- ・アロマやお香など心地の良い香りを楽しんでいる
- ・湯船に浸かっている
- ・自然の中にいる
- ・誘導瞑想などの音声を聞いている

4. 本講座での進め方

本講座では、リラックスするために誘導瞑想を活用します。

まずは、誘導瞑想の音源を使い、完全に体を緩めて心を穏やかにすることから始めます。リラックスすることに慣れてきたら、誘導瞑想によるガイドを短くしていきます。そして、最終的にはガイドなしに、意図すると完全にリラックスできることを目指します。

5. 音源を聴く前に ~呼吸を整える

今の呼吸はどんな状態ですか？

意識してみると、意外と呼吸が浅いことが多くあります。音源を聴く前に、まずは呼吸を整えてみましょう。

まずは、口からゆっくりとおなかを使って、できるだけ長く息を吐いてみてください。息を吐き切って、お腹を緩めると、スッと息が自然に入ります。これを無理のない範囲で、何回か繰り返します。

次に目を閉じて、鼻を使って、ゆっくりと自然な呼吸をします。

息をしているときの体の動きに意識を向けてみましょう。

鼻を通る空気の間、お腹が膨らんだり、へこんだりする感覚、肋骨や胸が呼吸に合わせて動く感覚など、、、。

それをしばらく感じていると、少し意識がぼんやりしてくるかもしれません。

この感覚が掴めてきたら、次は音源を使ってみましょう。

6. 音源を聴く

5分、10分、15分の音源がありますので、経験に合わせて適度長さの音源を聴きながら瞑想を実践してみてください。15分の瞑想に慣れてきたら、第3回に移ります。

●瞑想に慣れていない方

瞑想に慣れていない方は、短めの音源から徐々に時間を伸ばしてみてください。

例) 5分→10分→15分

●瞑想に慣れている方

瞑想に慣れている方は、15分の音源を使い、星本の誘導音声に慣れるまで聴いてみてください。

7. 瞑想のコツ

リラックスすることが大切です。まずは、あなたに合った環境を整えましょう。

照明が暗い方が良い、香りがある方が良いなど、いろいろと試しながら「これがあると瞑想しやすい」という環境を見つけてみてください。

瞑想自体に慣れてくれば、あまり環境にこだわらなくても、スムーズに取り組めるようになってきます。

瞑想を始めても、いろいろと考えてしまうときは、身体の感覚に意識を集中していきます。

音源に耳を傾けたり、自身の鼓動、呼吸するたびに感じる身体の動きなどに意識を向けたりしてみてください。

それでも思考が止まらないときは、あなたにとって良いストーリーを考えてみてください。そして、そのストーリーの中であなたが感じる高揚感、幸福感、安らぎなどの感情へゆっくり集中してみてください。

瞑想は、「無になる」ことを目指すのではなく、**思考を緩やかにすること**です。

何よりも、あなたが心地よさを感じられることがいちばん大切です。

●それでも瞑想がうまくいかないときは

あなたが瞑想しようと考えた時点で、「整えたい」「内側に触れたい」という、とてもポジティブな思考になっています。もし、瞑想がうまくいかないときは、「瞑想」にこだわらず、呼吸に意識を向けたり、目を閉じてしばらく時間を過ごすだけで大丈夫です。**あなたがいい気分になれることが大切です。**

8. まとめ

瞑想を完璧にしようとしなくて大丈夫です。

また、思考は完全に止まらなくても大丈夫です。

まずは、日常の中にリラックスする時間を意識的に持つようにしてみてください。無理のない、ゆったりとした時間を味わってみてください。

あなたがリラックスした状態のときに、「瞑想したいな」と感じたときに瞑想に取り組んでみてください。

第3回

深まる感覚を掴む

～変性意識

この回では、瞑想を少し深める感覚を育てていきます。
焦らず、自然な変化を味わってみましょう。

1. 瞑想を深める

リラックスを目的とした瞑想と、セルフチャネリングを目的にした瞑想の違いは、瞑想の深さにあります。

ハイヤーセルフとエネルギー的な交流を行うには、変性意識と呼ばれる意識状態になる必要があり、瞑想でそこまで深く入れることができれば、セルフチャネリングでハイヤーセルフと交流できる段階に来たこととなります。

2. 変性意識に入る

人の脳の特性として、リラックスして脳がアルファ波状態になり、シータ波へと脳波が下がっていく過程で、「変性意識」と呼ばれる普段認識していない領域に自然とつながり始めます。

変性意識の状態は、普段の感覚とは違いますが、意識はきちんとあります。意図的な思考をすることもできます。あまり難しく考えず、「深くリラックスして、強い思考がない状態」くらいに考えてみてください。

実際に、セルフチャネリングを学ばれた方の中には「思ったより、普通の状態だった」、「すごく深い状態だと想像していたら、結構浅い段階で良かったことに驚いた」という感想を持たれる方もいらっしゃいます。

変性意識へ切り替わりを判断する重要な点として、変性意識に入る際には、何らかの体感の変化を感じます。（体感は、人それぞれ異なります）この変性意識に入る際の体感を覚えておくと、その体感を思い出すだけで、素早く変性意識に入れるようになります。

● 変性意識に入る際の体感の例

- ・手足が熱く感じる
- ・手足がピリピリする
- ・みぞおちの辺りがモヤっとする
- ・身体が沈む感じがする

3. (応用) スイッチングについて

変性意識に素早く切り替える技術として「スイッチング」があります。

スイッチングとは、変性意識に入る瞬間の感覚を思い出すことで、瞑想をせず瞬時に変性意識に入る技術です。

今はまだ、深い瞑想に慣れていく段階になりますので、スイッチングについては知識程度で大丈夫です。深い瞑想を繰り返す中で、「あれ？これかな？」と切り替わりを感じたときに、その瞬間の体感を覚えておいてください。

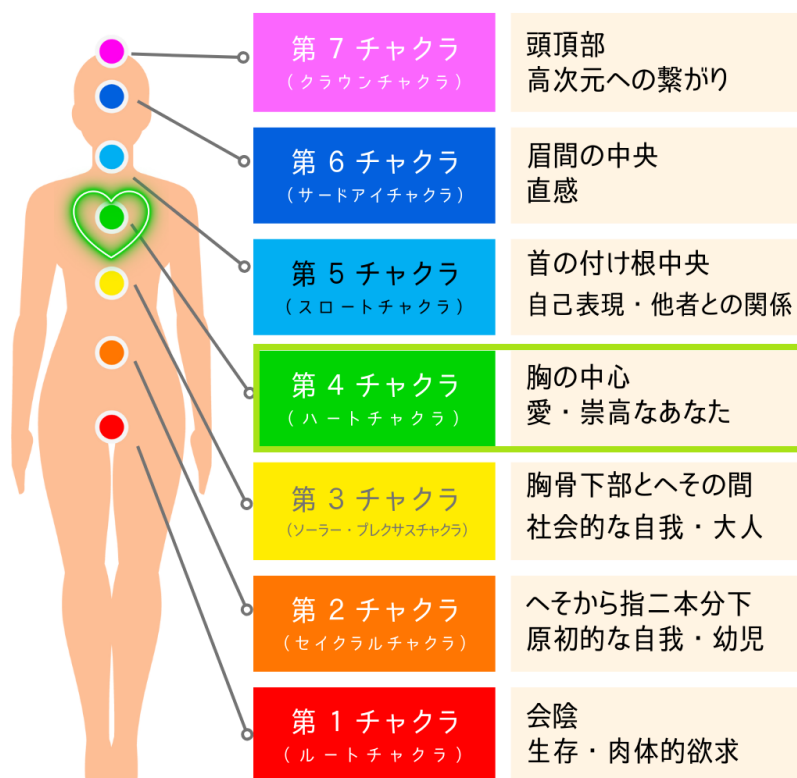
4. ハートチャクラを意識する

ハイヤーセルフとチャネリングする際には、第4チャクラ（ハートチャクラ）を意識して使います。誘導瞑想の音源には、ハートチャクラへ意識を向けるガイドが入っています。音源を聴きながら、ゆっくりとハートチャクラへ意識を向けてみてください。（変性意識に入っていないなくても大丈夫です）

ハートチャクラに意識を向けると、瞑想がより心地よく感じられるかもしれません。ハートチャクラはとても穏やかで、安らぎに満ちていて、とても広大な場所です。この安定したフィールドで、あなた自身のハイヤーセルフとエネルギー的な交流を持つことができます。

ハートチャクラを感じやすくするために、慣れるまでは胸の辺りの心地よく感じるポイントに手を当てることもおすすめします。

図 チャクラのイメージ



(参考) 自身のハイヤーセルフ以外へのチャネリングについて

自身のハイヤーセルフではない存在へチャネリングする場合は、**第6チャクラ**（サードアイチャクラ）を中心に使いますが、繊細なコントロールが必要なため実践には注意が必要です。

5. まとめ

深い状態に入ろうと頑張らなくて大丈夫です。

まずは、自然と切り替わりを感じられるまで、あなたの無理のないペースで瞑想を続けてみてください。

あなたがゆったりと瞑想に取り組んでいると、あるときとても深い瞑想状態になることがあります。もしかすると、そのまま眠ってしまうこともあるかもしれません。

そうやって、いつもよりとても深く入る瞑想を何度か体験しているうちに、「あ、深くなりそう」という瞬間が掴めるようになります。

瞑想は心地よいものです。

技術の習得は、その心地よさの延長にあることを、忘れないでください。

第4回

自分とつながる①

～受け取る体験

この回では、ハイヤーセルフへ質問し、受け取ることを体験してみます。
正しくできることより、まずは感じてみる体験を楽しんでみましょう。

1. セルフチャネリングとは

セルフチャネリングは、瞑想をベースにしてあなた自身と深くつながることで、人生がより生きやすくなることを助けてくれます。あなたの心地よさをベースに、ハイヤーセルフに質問して受け取った答えを、実際に行動に移していくという現実的な動きが、瞑想よりも能動的であり行動的であることが特徴です。

また、「チャネリング」と聞くと、対人セッションのような精密さや、詳細なメッセージを想像されるかもしれませんが、セルフチャネリングではあなたが理解できるくらいの内容で十分です。ぜひ気楽に、ご自身のハイヤーセルフとの交流を楽しんでみてください。

2. 進め方

セルフチャネリングの具体的な方法は、「質問と受け取り」と「解釈」の2つに分かれます。

(質問と受け取り)

瞑想で変性意識の状態になり、あなたからハイヤーセルフに質問し、ハイヤーセルフからの答えを受け取ります。「答え」といっても言葉だけではなく、エネルギーのブロックを受け取るようなイメージです。

(解釈)

ハイヤーセルフから受け取ったエネルギーのブロックを、通常の意識状態に戻ってから解釈していきます。(次回の内容)

3. 質問と受け取り

「質問と受け取り」の方法については、次の3つのポイントがあります。

▶POINT 1 瞑想は深くなくてOK

一般的な瞑想は、深く入るほど効果的ですが、セルフチャネリングでの瞑想は意外と浅めです。リラックスして、思考が緩やかになるくらいの深さで大丈夫です。

▶POINT 2 質問の精査は大切

ハイヤーセルフは、あなたの質問に対して答えてくれますので、質問する前に「私は何を聞きたいのか？」ということを十分に掘り下げた方が、答えの受け取りが深くなります。

▶POINT 3 そのままを受け取る

ハイヤーセルフは、今のあなたに最適なものを返してくれます。言葉ではないことや、答えが返ってこない場合もあります。何を届けてくれるかは限定せず、ハイヤーセルフを信頼して、そのまま持ち帰って「解釈」することが大切です。(受け取った内容は「解釈」は、次回で詳しく扱います)

3. 瞑想の深さは「ほどよく」でOK

一般的な瞑想は、深く入り思考を止めることが効果的と考えますが、セルフチャネリングの場合は「質問と受け取り」を行うために、ある程度思考できる状態を保つ必要があります。

瞑想する際は、十分にリラックスして、**思考が緩やかになるくらいの深さ**までで大丈夫です。

4. ハイヤーセルフへの質問

あなたは、ハイヤーセルフに何を聞いてみたいですか？

ハイヤーセルフと言われると、少し緊張してしまいますか？

ハイヤーセルフは、あなたのことはすべて把握しています。あなたはハイヤーセルフが物質化した部分であり、あなたの自由意志による選択の結果を、いつでも最大限にサポートしてくれています。あなたが「聞いてみたい」と感じたことは、**何でも聞いて大丈夫**です。

●質問方法

変性意識に入り、声に出さず、心の中で次のように質問します。

「私のハイヤーセルフに質問します。・・・・（以下、質問内容）」

これには、質問する先をあなた自身のハイヤーセルフへと特定するためのものです。

質問内容にかかわらず、質問の冒頭に必ず毎回宣言してください。

▶POINT 最初の頃の質問内容について

最初の段階では、受け取りがしやすくなるように、どういう答えが返ってきても、フラットな状態で受け取れる質問内容を選ぶように工夫して下さい。質問自体が複雑であったり、それを考えると心が動揺するような質問は、セルフチャネリングに十分に慣れてからにしましょう。

(質問の例)

- ・今の私に必要なメッセージをください
- ・今日は何をされるといいですか？
- ・今日気をつけることはありますか？
- ・今日のランチは何がいいですか？
- ・どちらの服の方がいいですか？
- ・〇〇と△△では、どちらの方が良いですか？
- ・□□へ行くのは、今週か来週だと、どちらが良いですか？
- ・次の休暇はどんな風に過ごすといいですか？ など

4. ハイヤーセルフからの回答を受け取る

心の中でハイヤーセルフに質問すると、エネルギーのブロックを返してきてくれます。

あなたがそれを受け取ると、あなたが理解できる内容に自然と変換されます。

(受け取ったものの「解釈」の方法については、次回で詳しく説明します)

「何か」を受け取った際は、一番最初に受け取ったものがハイヤーセルフからのメッセージです。

その「何か」は、言葉で理解できるものとは限りません。

受け取ったものが何であれ、最初の段階ではそれで十分ですから安心して下さい。

映像、静止画、音、におい、熱いとか冷たいなどの温度感、あるいは、風のような説明が難しい何かふわっとした感覚を感じるだけかもしれません。

このように、そのときのあなたの状態がいろいろな方法で受け取りますから、届く前からあなたの中に特定のイメージがあると、ハイヤーセルフがエネルギーのブロックを届けてくれても、それに気づかない場合があります。何が届くかは決めつけず、全方位に意識をめぐらせて受け取るようにしてみてください。

もちろん、最初の頃は受け取れないことがあっても大丈夫です。

気楽に、「今はそのときではないのだ」と、考えてみてください。

あなたが瞑想できたことだけでも、十分に素晴らしい体験です。

そして、あなたがハイヤーセルフに繋がろうと意識を向けたことを、ハイヤーセルフはとても嬉しく感じています。

まずはハイヤーセルフから届けられるものを、その届け方も含めて、純粹に「楽しみ」「味わう」ことを第一にして下さい。

▶POINT 一問一答にする

最初の段階では、回答をシンプルに受け取れるよう、質問もシンプルに、ひとつにしてみてください。瞑想状態で、受け取った回答もとに、そのまま質問を続けようとする、思考が活性化して変性意識から通常の意識に戻りやすくなります。

変性意識のまま、質問を繰り返して、掘り下げることは、セルフチャネリングに十分に慣れてから、徐々に行うようにしてください。

技術的にさらに深めていきたいと思われた際は、「セルフチャネリング講座」の受講をお勧めします。

● 回答の受け取りに対するよくある質問

Q エネルギーのブロックを受け取るとどのように感じますか？

A とても繊細なことが多いので、強い印象を期待しすぎないでください。

また、必ずしも言葉で理解できるとは限りません。

映像、静止画、音、におい、熱いとか冷たいなどの温度感、あるいは、説明が難しい何か感覚的なものかもしれません。

微細な変化を受け取れるように、質問した後は思い込みをなるべく持たないで、オープンな状態で、リラックスしながら待つようにしてみてください。

Q 質問してからどれくらい待つと受け取れますか？

A すぐ届くこともあれば、1分くらいかかる場合もあります。

それ以上待っても届かないようであれば、すぐに目を開けて終了してください。

Q 何も届きませんが、何か間違っていますか？

A 受け取れないように感じるのは、2つのことが考えられます。

①今は答えがない

伝えるべきタイミングではない場合、沈黙が答えになります。

②受け取りに気づいていない

期待や想定が強すぎると、ハイヤーセルフが届けるものに気づかない場合があります。

最初の段階は、あまり両者を正確に判断しなくても大丈夫です。

何も届かない場合は、「受け取りはなかったけど、リラックスする感覚を楽しめた」くらいに、ゆったり捉えてください。

何度か練習し、慣れてくると、次第に受け取りの感覚がつかめてきます。

Q 質問する前に、答えを受け取ったように感じました

A あなたがその「答え」に満足できれば、そのまま受け取ってください。

あなたが受け取れる状態にあれば、瞑想を行う前、変性意識に入る前後、質問しようとした瞬間など、どんな時でもハイヤーセルフからのエネルギーのブロックは受け取れます。

あなたとあなたのハイヤーセルフとは常に繋がっていますから、それはとても自然なことなのです。

※受け取った答えの「解釈」については、次回で詳しく説明します。

6. 変性意識から通常意識に切り替える

届いたものを受け取ったら、すぐに目を開けて、通常意識に戻って大丈夫です。

あなたの良いタイミングで、変性意識から通常意識状態に戻ってください。

必要であれば、身体感覚と意識をはっきりさせるために、必要な時は両手を軽く振ったり、身体を軽く動かすと良いでしょう。

通常意識に戻った後は、変性意識の状態を受け取った「何か」を解釈していきます。

この「解釈」については、次の回で詳しく説明します。

7. 「受け取り」に慣れるまでは

セルフチャネリングでは、次の回で説明する「解釈」も大切ですが、変性意識の状態で質問し、受け取ることに十分慣れることから始めてみてください。

実践するときは、次の点を意識してみてください。

▶CHECK POINT

①瞑想は程よい深さですか？

意外と浅くて大丈夫です。リラックスして、思考が緩やかになるくらいの深さで大丈夫です。

②事前に質問の精査ができていますか？

あなたが何を聞きたいのかをはっきりとさせておくと、受け取りや、そのあとの解釈を行う際に役立ちます。プレやすいときは、質問を紙に書き出すなど、事前に整理しておくとう良いでしょう。

③「私のハイヤーセルフに質問します。」と、毎回宣言していますか？

あなたのハイヤーセルフ以外に間違えて繋がらないように、質問の冒頭には宣言してください。

④そのままを受け取っていますか？

何が届けられるかは、前もって考えないでください。

また、受け取った瞬間に判断せず、そのままを受け取って目を開けてください。

それがあなたにとってどういう意味を持つのかは、瞑想を終えてからゆっくり解釈します。

※受け取った答えの「解釈」については、次回で詳しく説明します。

⑤ハイヤーセルフを信頼できていますか？

あなたが期待した答えではないかもしれませんが、そもそも答えがないこともあります。

ハイヤーセルフはあなたの全てを見ながら、次の最善の方向を見据えています。

まずは、あなたのハイヤーセルフを信頼することから、始めてみてください。

8. フロー

「質問と受け取り」の具体的な流れをまとめています。

図 基本の流れ

1 リラックスする

2 ハートチャクラを意識する

3 変性意識に入る

※切替り時の体感を掴むようにする

4 ハイヤーセルフへ質問する

「私のハイヤーセルフに質問します。 (以下、質問内容) 」

5 何かが届くまで待つ

6 最初に届いたものを受け取る

7 変性意識から通常の意識に切り替える



■ 解説

①～③ 準備

誘導瞑想の音源を使い、チャネリングができる状態（変性意識）に整えます。

④ 質問

変性意識に入ったら、声に出さず、心の中でハイヤーセルフに向けて次のように質問します。
質問内容にかかわらず、質問の冒頭に必ず毎回宣言してください。

「私のハイヤーセルフに質問します。・・・・（以下、質問内容）」

⑤ 「何か」が届くまで待つ

先入観を持たず、ゆったりとした状態で待ちます。
何も感じない場合は、最長で1分くらい待ってみてください。
それでも感じないようであれば、すぐに目を開けて終了します。
その場合は、別な機会にするか、質問の内容を工夫してみてください。

⑥ 最初に届いたものを受け取る

「何か」を受け取った際、一番最初に受け取ったものがハイヤーセルフからのメッセージです。
不明瞭だからといって、読み取ろうと無理に集中しないようにしましょう。
受け取ったものが、その時点では「よくわからないもの」であっても、最初の段階ではそれで十分です。通常の意識に戻って解釈する際に掘り下げていきます。

▶POINT ハイヤーセルフを信頼する

最初の段階では、まずはハイヤーセルフからのメッセージを、その届け方も含めて、純粹に「楽しみ」「味わう」ことを第一にしてください。
ハイヤーセルフは、今のあなたに最適なものをいつも届けてくれていることを信頼して下さい。

▶POINT 「軽い質問」には軽く返って来るかもしれません

今のあなたにとって重要ではないものかもしれません。
練習のために準備する質問の場合、そのような傾向がありますので、受け取りが弱いのではなく、ハイヤーから返されるエネルギーが軽めだと考えてください。

⑦ 変性意識から通常の意識に切り替える

届いたものを受け取ったら、すぐに目を開けて通常の意識に戻って大丈夫です。
ぼんやりする場合は、両手を軽く振ったり、身体を軽く動かして、身体感覚と意識をはっきりさせてみてください。

5. まとめ

正しい答えを受け取ろうとしなくて大丈夫です。
答えが受け取れなくても大丈夫です。

瞑想にゆっくりと慣れていったように、今はうまく受け取れなくても、繰り返すうちに自然とできるようになります。

瞑想できたことだけでも、十分に素晴らしい体験です。
あなたがハイヤーセルフに繋がろうと意識を向けるたびに、あなたのハイヤーセルフはとても嬉しく感じています。

あたまで考えすぎず、あなたの心地よさを大切にしてください。

第5回

自分と繋がる②

～可能性を探す体験

この回では、受け取ったものを解釈することを体験してみます。
間違わないようにと考えすぎず、可能性を探す体験を楽しんでみましょう。

1. 「解釈する」とは

この回では、ハイヤーセルフから受け取ったものを「解釈」し、実際の行動につなげていくことを体験してみます。

セルフチャネリングでは、変性意識の状態を受け取ったエネルギーのブロックを、**通常意識に戻ってから**、あなたの質問に対するハイヤーセルフからの回答としてゆっくり解釈していきます。

受け取ったものを、変性意識の状態では解釈しない理由は2つあります。

一つは、変性意識の状態が続くほど、ハイヤーセルフと同調していき、ハイヤーセルフと同じ立場になっていきます。そうすると、「なんでも大丈夫」という状態になり、質問に対する回答がどんどんと全体に溶け込んでいくような、ぼんやりとしたものになってしまいます。

もう一つは、ぼんやりするのは反対で、思考が優位になることで、変性意識の状態が解け、単純に通常意識状態で思考している状態になります。セルフチャネリングをしていると思い込んで、通常意識状態で思考していた場合でも、良い感情があれば、ハイヤーセルフの考えている方向性とブレてはいないので結果的には問題はないのですが、普通に思考するのであれば、瞑想状態から脱した方が効率的です。

解釈を行う際も、あなたの心地よさを大切にしてください。

また、受け取ったものを、通常意識に戻ってからゆっくり解釈していく際は、正解を求めすぎないようにしましょう。

仮に、あなたのイメージする「正解」を、解釈として選ばなかったとしても大丈夫です。

セルフチャネリングは、一回きりではなく、何度でもできますし、あなたのハイヤーセルフも、あなたが選ぶものを常にサポートしています。

あなたの可能性は無限にありますから、安心してください。

2. 解釈する際のポイント

「解釈」の方法については、次の3つのポイントがあります。

▶POINT 1 「正解」は、あなたが選ぶもの

ハイヤーセルフは、あなたの選択を最大限に尊重します。導くことはあっても、絶対的に「これ」と決めることはありません。あなたが選んだもの「正解」として、次の導きを準備しています。

▶POINT 2 感情で判断する

解釈を選ぶときにも、ハイヤーセルフは「感情」という優しいサポートを用意しています。あなたの良い感情がするものを選べば大丈夫です。

▶POINT 3 行動に繋げる

セルフチャネリングの結果、それを行動に移したくなったら、ぜひ行動に移してください。ハイヤーセルフと同じ目線で行動すると、思いがけない良い展開に繋がることが多くあります。

3. 解釈は「良い感情がする」ものを選ぶ

受け取った内容から、自由に想像し、連想してイメージを膨らませていく際は、そのときの感情を丁寧に観察し、良い感情がする解釈を選んでみてください。良くない感情がするものであれば、その解釈はハイヤーセルフの意図とは離れています。

【ポイント】 良い感情がするものを採用する

良い感情がする → 「感情のスケール」の7より上の感情に該当するもの

良くない感情がする → 「感情のスケール」の9より下の感情に該当するもの

図 感情のスケール

1	喜び/気づき/力があるという感覚/自由/愛/感謝
2	情熱
3	熱意/意欲/幸福
4	前向きな期待/信念
5	楽観的な姿勢
6	希望
7	満足
8	退屈
9	悲観的な姿勢
10	不満/苛立ち/焦り
11	打ちのめされている状態
12	失望
13	疑い
14	心配
15	非難
16	落胆
17	怒り
18	復讐心
19	嫌悪/憤り
20	嫉妬
21	不安/罪悪感/自信喪失
22	恐れ/悲しみ/うつ状態/絶望/無力感

(出典) 「願えばかなう、エイブラハムの教え」ダイヤモンド社
エスター・ヒックス、ジェリー・ヒックス 著 秋川一穂 訳

4. たとえばこんな風に解釈していく

セルフチャネリングは、自由で楽しいものです。

解釈を行う際も、あなたの心地よさを大切にしてください。

自由にイメージや思考を広げていってください。

最終的には、あなたが「これだ！」と、納得できたり、ピッタリ収まるような解釈に辿り着きます。

例えば、「次の長期休暇でどこに旅行に行くと良いですか？」と質問した際に受け取ったイメージを、どのように解釈していくのか、3つのモデルケースでご紹介します。

●言葉で受け取った場合

<受け取った内容> 大地

<イメージの広がり> 大地？ → 広い大地?? →あ！動画で北海道の広い景色見た！

<最終的な解釈> 動画で満足したから、今回は旅行はやめて貯金しよう

●映像で受け取った場合

<受け取った内容> 誰もいない穏やかで静かな海 水平線近くに太陽が見える

<イメージの広がり> 海は落ち着くよなあ → そういえば、今年は海行ってない

<最終的な解釈> 長期休暇まで待たずに、今度の週末に旅行に海を見に行こう

●感覚で受け取った場合

<受け取った内容> 暖かく包み込まれる感覚

<イメージの広がり> この感覚は岩盤浴だ → そういえばあそこのスーパー銭湯よかったな

<最終的な解釈> 旅行の計画よりも、今日はとりあえずスーパー銭湯行こう

5. 行動に移してみる

あなたが解釈した内容を行動に移したくなったら、ぜひそれを行動に移してみてください。ハイヤーセルフと同じ視点で行動すると、楽に進んだり、良いサポートが入ったり、想定以上の良い結果に繋がることが多くあります。

実は、先ほどのモデルケースでは、すべて質問と最終的な解釈が一致していません。

ハイヤーセルフは、あなたの質問の言葉に合わせるより、もっと本質的な部分を捉え、あなたが今この瞬間に必要なものを的確に回答してくれます。

ですから、もしも質問と最終的な解釈が一致しなくても、あなたが解釈した内容に良い感情がすれば、ハイヤーセルフの導きを信頼し、実際の行動に移してみることが大切です。

6. 「はずれる」こともある

時間が経ってから振り返ると、セルフチャネリングで解釈した内容と現実が違っていることもあります。客観的に見れば、それは「はずれた」と表現される状況かもしれませんが、セルフチャネリングに取り組んでいる瞬間だけを捉えて結論づけてしまうのは、とてももったいないことです。

ここで少し、私の失恋のエピソードを具体例として挙げさせていただきます。

当時とても好きだった人と突然LINEで連絡が取れなくなり、ハイヤーセルフに「その人とはもう会えないのか」と、質問すると、回答は「今世では会えない」でした。

私は、その答えをそのまま受け取ると、意外とさっぱりその人のことに諦めがつきました。

すっかりその人のことも忘れていた数ヶ月後、突然ショートメッセージが届き、その人とは普通に友達としての関係が復活しました。（機種変でデータが飛んだだけのようでした）

私はそのとき一瞬「あれ？あのときの回答外れてた？」と考えたものの、あの回答が私を前に進む大きな後押しになったので、結果的には当時の私には最善の答えだったと納得し、ハイヤーセルフの大きな愛を感じました。

これは一例に過ぎませんが、ひとつの行動の先に、また別の何か良いものが待っていることを、ハイヤーセルフは見通しています。受け取ったエネルギーを自分なりに解釈し、実際の行動を積み重ねていくことが、現実をよりよく変えていきます。

解釈とは、答えを当てることではありません。

ハイヤーセルフと一緒に、あなたらしい未来を選んでいく時間です。

7. コンディションを整えましょう

安定したセルフチャネリングのためには、コンディションに配慮することはとても大切です。瞑想が基本になりますので、瞑想ができない状態の場合は、まずは瞑想できるコンディションに整えてから、セルフチャネリングを実践するように心がけてください。

8. まとめ

解釈を間違えないようにしなくて大丈夫です。

あなたの心地よさを大切にしてください。

あなたの可能性は無限にあります。

正解を求めすぎなくても、セルフチャネリングは何度でもできます。

そして、あなたのハイヤーセルフも、あなたが選ぶものを常にサポートしています。

セルフチャネリングは、自由で楽しいものです。

第6回

本当の自分と生きる

～本来ある良い流れ

この回では、日常をハイヤーセルフの視点を保って生きることにも触れます。
本来ある良い流れを、ハイヤーセルフと探す体験を楽しんでみましょう。

1. これまでの体験を活かす

これまでに体験した瞑想やチャネリングを、日常の中で、その時の気分で取り入れることを続けてみてください。

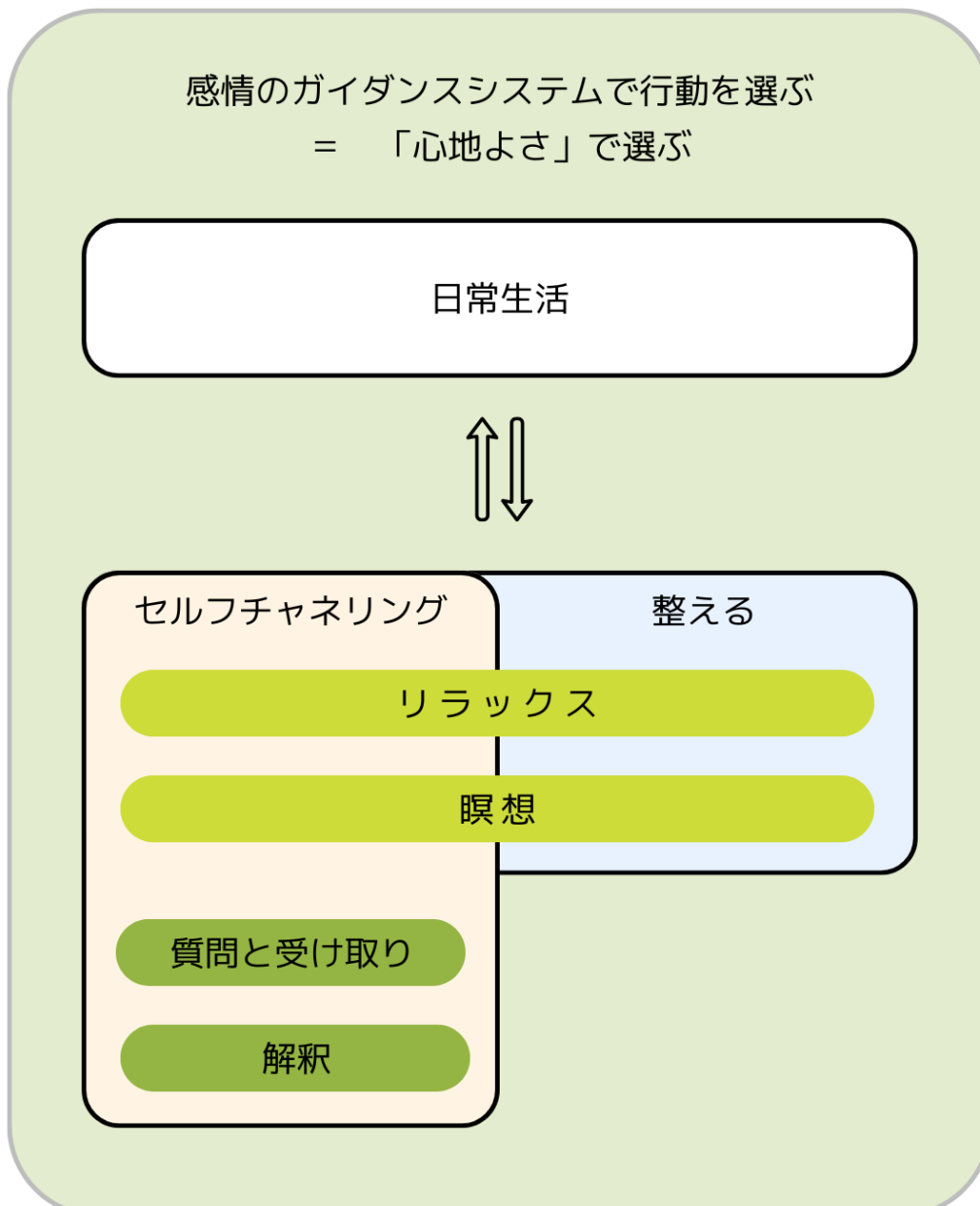
その際は、感情のガイダンスシステムを活用することをおすすめします。

今何をするのかを、義務感ではなく、あなたの心地よさを基準に選ぶことが大切です。

常にセルフチャネリングを行う必要はありませんし、毎晩必ず瞑想しなければいけないものでもありません。そのときの気分や状況で、「リラックス」を意識するだけでも、十分に変化が起きてきます。

それは、ハイヤーセルフの視点、つまり「**本当の自分と生きる**」ということなのです。

図 これまで体験を活かすイメージ



2. 本当の自分と生きる

「本当の自分 = ハイヤーセルフ」と同じ視点を理解するには、**感情のガイダンスシステム**を活用することで簡単に判断できます。

感情のガイダンスシステムを活かしながら生活していると、「本当の自分 = ハイヤーセルフ」と同じ視点を保って生きている状態に近づいていきます。

ハイヤーセルフの視点では、過去からの連続性ではなく、今この瞬間から始まる最善の道のを常に思考していますから、過去からの流れに影響された、思い込みのある視点にならないことも大切です。

「本当の自分 = ハイヤーセルフ」と同じ視点を保って思考や行動を選んでいくと、いろいろなことがスムーズに進んでいく体験が少しずつ増えてきます。これは、ハイヤーセルフは常に「本来ある良い流れ」を見ているからです。

3. 「本来ある良い流れ」とは？

宇宙は愛が基盤であり、常に愛の方向へ拡大を続けています。
本来ある良い流れとは、その宇宙の大きな流れです。

困難や苦しみの状態は、愛の方向に拡大することに抵抗している状態とも言えますから、あなたがそれを感じているときは、宇宙の良い流れに抵抗している状態であることを教えてくれています。

これは法則ですから、難しく考える必要はありません。

例えば「重力」という法則は、それを理解していなくても等しく作用するように、圧倒的な宇宙の良い流れに抵抗すると困難や苦しみを感じ、宇宙の流れに乗れば人生は快適になります。

ハイヤーセルフはこの「本来ある良い流れ」を常に見ているので、あなたがハイヤーセルフと同じ視点を保って思考や行動を選んでいくと、あなたの人生はどんどんと快適になっていくのです。

4. これからの方向性

あなたがこの「本来ある良い流れ」に乗る生き方、つまりこの講座で体験したことを繰り返していくと、さまざまな良い変化が加速していきます。

もちろん、変化のスピードは人それぞれです。

先を急ぎすぎず、ご自身の状態を丁寧に観察しながら、あなたの心地よさが感じられるペースで取り組んでみてください。

(1) 導きを受け取りやすくなる

これからは、自然と「こちらの方がいいな」とか「あ、今はこれをやろう」といった、ハイヤーセルフが見ている方向性を自然と感じられることが増えてきます。

また、セルフチャネリングを行う際も、受け取りと解釈が自然と早くなっていきます。

あるいは、すでに考えていたことと、セルフチャネリングでの受け取りと解釈とが、同じになることを体験することもあるかもしれません。

これらの状態は、自然と「本当の自分 = ハイヤーセルフ」と同じ視点で生きている、とても素晴らしい状態です。

(2) ときどき「ゆらぐ」こともある

不安感が強くなったり、無気力な状態から、瞑想やセルフチャネリングとの距離ができることもあります。その場合は、無理に瞑想やセルフチャネリングを実践しようとせず、そのときのあなたの状態に合わせた適切なケアを行なってください。

ゆらぎは自然に起きるものです。そしてゆらぎから、あなたはかならず戻ってきます。その繰り返しの中で、あなたはより、あなた自身への信頼感が増していきます。

落ち着いて見渡せば、あなたに必要なものは、すでに準備されていることに気が付きます。ひとりで解決が難しいときは、個人セッション グループセッションなどもぜひ活用してください。

あなたひとりで悩んだり、頑張りすぎる必要はありません。

(3) 安心感の中で距離が生まれる

さらに「本当の自分 = ハイヤーセルフ」と同じ視点で生きる状態が進んでくると、ハイヤーセルフと同じ視点で考えられるような感覚がさらに強くなり、あるときは「ハイヤーならこうするだろう」と予測できるようになってきます。

そうなってくると、安心感が保たれた状態が長く続き、セルフチャネリングを実践する必要をあまり感じなくなる段階が来ます。これは、思考とセルフチャネリングが同質になる状態が、かなり定着した段階とも言えます。

その先は、日々を瞑想で整えながら、必要なときにセルフチャネリングで方向性を確認しながら、あなたの自由意志をより信頼して生きる日々がはじまります。

そのときのあなたは、いまはまだ体験していない、新たな発見を日々体験するでしょう。

5. さらに深めたい方へ

この先の方向性として、「セルフチャネリング講座」では、セルフチャネリングの技術を深めて、素早く変性意識に入る「スイッチング」という技術や、受け取ったエネルギーを瞬時に言葉に変換する言語化の技術も深めていくこともできます。

あるいは、エネルギーワークと組み合わせたり、対人セッションを学ぶ方向性もあります。

この講座をベースにして、あなたがより深い体験、より広い世界への拡大に興味が出てきたときは、VERDEの提供するさまざまな講座も体験してみてください。

まとめ

可能性の探究は、急がなくて大丈夫です。

目の前の素晴らしいものを、ゆっくり味わうことを大切にしてください。

本来ある良い流れは、いつでもそこにあります。

日々を過ごす中で、ハイヤーセルフと良い流れを探す体験を楽しんでいきましょう。

最後に

この講座を終えられて、あなたはどんな未来が広がっているのを感じますか。

これからは、新たな世界があなたを待っています。
でも、あまり急がないでください。

毎日のふとした瞬間に感じる、偶然の発見や、喜びを味わうことも素晴らしいことです。
また、あるときはゆっくり時間をかけて、ハイヤーセルフとコミュニケーションを取ることも、貴重な時間です。

あなたが自由意志をもって体験を広げていくことが、この世界を生きる最大の目的であることを忘れないでください。

これからも、あなたの視点が少しでも軽やかで、前向きなものになっていけると嬉しいです。