

セルフチャネリング講座 Web受講

教材サンプル

※本教材より一部抜粋



本資料の著作権はヴェルデおよび星本晃成に帰属します。
著作権者の許可なく、転載・再配布・共有することを禁止します。

セルフチャネリング講座 3

ヴェルデ 星本晃成

セルフチャネリングの習熟に向けて

基本の流れをマスターしたら、セルフチャネリングの習熟に向けて、次のことを意識して練習してみましよう。

<習熟に向けた9ステップ>

- (1) リラックスする感覚をマスターする
- (2) 受け取る練習
- (3) さらに能動的に受取る
- (4) 素早く入る練習（スイッチング）
- (5) 受け取ったエネルギーの解釈を深める
- (6) 言語化する
- (7) 言葉で受け取る
- (8) 積極的に活用する
- (9) 高い視点で捉える

1. リラックスする感覚をマスターする

繰り返しお伝えすることになりますが、セルフチャネリングの入り口はリラックスすることです。リラックスする鍵は、**あなたにとっての心地良さ**です。

講座の最初の頃は、誘導瞑想でリラックスを導きます。

誘導瞑想は、誘導のガイド音声に意識を向けることで、体の緊張を緩め、思考の勢いを緩やかにしていきます。見えない世界の動きとしては、ガイドのエネルギーに同調していくことで、波動の状態が上がっていきます。

そうしていると、やがて体も緩まり、思考も穏やかな、体も心も心地よくぼんやりした状態となります。この状態が完全にリラックスした状態です。

講義中は、しっかりとリラックスの感覚に浸るように心がけてください。その感覚をしっかりと覚えてくと、ひとりで瞑想をする際にも完全にリラックスする感覚を感じられる時と、あまりそうではない時の違いがわかるようになります。ガイド音声を聞く場合や、あなたの好きな瞑想用音楽を使う場合、あるいは音楽や音は無しで環境音に集中する、ハミングの音を出すなど、あなたの深いリラックスの感覚を導くのに最適な方法を探してみてください。

ポイント 思考を緩める方法

・音に集中する

瞑想用の音楽や、環境音（空調の音や生活音など）に意識を集中していくと、思考が緩まっていきます。

・ハミングの音を出す

口を閉じ「んー」という音を鼻腔に向けてゆっくり出します。声の振動が鼻の辺りを中心にビリビリを感じられます。その感覚に集中していくと、思考が緩まっていきます。

・幸福感、安心感、感謝に繋がるストーリーを考える

心配事などが頭から離れない時は、その問題が解決していくストーリーを考えてみます。そこで感じられる幸福感や、安心感、感謝の気持ちに集中していくと、思考が緩まっていきます。

2. 受け取る練習

深い瞑想状態に入っている感覚の中、ハイヤーセルフに質問すると何かが届きます。

イメージであったり、感覚的なものであったり、言葉であったりと、セルフチャネリングの練習を始めた段階では、毎回受け取り方が異なることも多いでしょう。

しかしそれこそが、ハイヤーセルフから届けられるエネルギーのブロックなので、ゆったりとした気分でそのままに受け取ることが大事です。

人によっては、「受け取る」というよりも、「**エネルギーの変化に気が付く**」と表現した方が分かりやすいかもしれません。

そして、ハイヤーセルフから届けられるエネルギーのブロックは、多くの場合にとっても繊細であることも忘れないようにしてください。鮮明なものを期待していると受け取りやエネルギーの変化に気がつかないことがあります。

上達を急ぐよりも、最初の段階はハイヤーセルフから届けられるエネルギーのブロックを受け取ることだけに集中してください。受け取ったものの解釈は、瞑想状態から通常の意識状態に戻ってから行うよう、意識状態の切り替えを徹底してください。

3. さらに能動的に受取る

ハイヤーセルフは全てを肯定していますから、あなたが質問の時点ですでに「そうしたい」と考えている状態で、「～してもいいですか?」というような、**ハイヤーセルフに許可を求める質問**は、多くの場合「はい」というエネルギーが返ってきます。

また、あなたにとっての質問なのか、それともあなたを含めた全体なのか、あるいはあなた以外にとってなのか、回答を求める対象をはっきりとさせた方が、解釈をするときに迷いが少なくなります。

このように、質問を考える時点で質問内容を精査しておくことはとても重要です。

ポイント1 能動的に受け取れる質問にする

・選択形式

あなたの考えている候補を順番に上げて、質問してみてください。

候補の数に制限はありませんが、セルフチャネリングの前に、候補の数がある程度絞っておいた方が、効率的にセルフチャネリングを活用できる場合があります。

また、ハイヤーセルフは必ずしも、質問にあげた選択肢の中から回答するとは限らないことも想定しておいてください。**柔軟な受け取り姿勢でいることがとても大切です。**

質問例) 私のハイヤーセルフに質問します。次の旅行は「沖縄」か「北海道」のどちらが良いか教えてください。

質問例) 私のハイヤーセルフに質問します。明日の会議では「決定に持ち込む」か「幅広く検討する」か「否決に持ち込む」か、**私にとって**どれが一番良い姿勢なのか教えてください。

・Yes/No形式

2択形式の一つとも捉えられますが、質問を『「はい」か「いいえ」で教えてください。』として、答えを受け取ってください。やはりこの場合も、「はい」か「いいえ」ではない答えが返ってくることも想定し、柔軟な受け取り姿勢でいることが大切です。

質問例) 私のハイヤーセルフに質問します。今日は傘が必要か、はいかいいえで教えてください。

・アドバイスを求める

ハイヤーセルフは基本的に、あなたが「そうしたい」と考えていることは肯定してくれます。もしあなたの中で既にそれを「実行したい」と考えている場合は、そのアイデアをうまく進めるためのアドバイスを求めてみてください。

質問例) 私のハイヤーセルフに質問します。休日を活動的に過ごす方法を教えてください。

ポイント2 質問の対象を明確にする

ハイヤーセルフは、あなたの質問をエネルギーで捉えていますので、言葉として正確に表現しなくても、全てを含んであなたにとって最善の答えを届けてくれます。ただし、その答えを解釈する際には、質問の対象を明確にしておいた方が、自我の部分での迷いが少なくなります。

また、質問内容を精査する段階で、あなたにとっての質問なのか、それともあなたを含めた全体なのか、あるいはあなた以外にとってなのか、回答を求める対象をはっきりとさせることが、あなたの本当の願望を明確にしてくれることもあります。

質問例) 私のハイヤーセルフに質問します。**私**が楽な家族旅行の行き先を教えてください。

質問例) 私のハイヤーセルフに質問します。**子供**が楽しめる家族旅行の行き先を教えてください。