



第5章 もっと話してみる

ハイヤーセルフとの対話を楽しむ

■ この章で学ぶこと

ここまで、①ハイヤーセルフへ問いかける → ②最初に届いたエネルギーのブロックを受け取る → ③通常の意識へ戻る → ④いろいろな視点から解釈する → ⑤自分がどう感じるのかを見る → ⑥心地よく感じられるものを選ぶ、という、セルフチャネリングの基本を体験してきました。

ここからは、この基本の型を使って、もっといろいろなことをハイヤーセルフと話してみます。人生について。仕事について。人間関係について。そして、毎日のちょっとしたことについて。

セルフチャネリングを特別な時間だけに使うのではなく、**あなたの日常の中で、ハイヤーセルフとの対話を楽しんでみましょう。**

■ この章のゴール

いろいろな質問や対話を通して、ハイヤーセルフと話すことに慣れていく。



1 | まずはたくさん使ってみる

セルフチャネリングができるようになったら、最初はたくさん使ってみてください。

「こんなことを聞いてもいいのかな？」と、あまり考えなくて大丈夫です。

たとえば、人生について、仕事について、人間関係について、今日の予定について聞いてもいい。あるいは、「これ、美味しいよね」と話しかけてもいいです。

最初の頃は、**好奇心のままにいろいろ試してみる**くらいでちょうどいいと思います。

実際に使ってみることで、自分の受け取り方や、ハイヤーセルフとの対話の感覚が少しずつ分かってきます。

2 | 大切な質問だけでなく大丈夫

「ハイヤーセルフに質問する」と考えると、人生の目的、これからの仕事、大切な人との関係、何かを決断するときなど、少し大きなテーマを想像するかもしれません。

もちろん、それについて聞いても構いませんが、それだけではありません。

「今日、何しようか？」「この服どう思う？」「今日は何を食べようかな？」「さっきの出来事、どう思う？」そんな日常の小さなことも、対話のきっかけになります。

重大な質問をするときだけ、ハイヤーセルフと話すわけではありません。

必要なときに話せる。何となく話したいときにも話せる。

そんな身近な存在として、少しずつ対話を重ねてみてください。

3 | 質問だけが対話ではありません

ハイヤーセルフとの対話は、「**質問をして、答えをもらう**」だけではありません。

「今日、気持ちいい天気だね」「これ、美味しいよね」「今日はちょっと疲れたな」そんなふうに、自分が感じていることを話しかけてみても構いません。

何か反応を感じるかもしれません。特に何も感じないかもしれません。

どちらでも大丈夫です。

たとえば、誰かと話すときも、いつも何か重要な答えを求めて話しているわけではないと思います。ハイヤーセルフとの対話も、少しずつそんな感覚になっていきます。

「答えが必要だから話す」だけでなく、「話したいから話す」

そんな時間も楽しんでみてください。

4 | 質問の仕方

ハイヤーセルフとの対話に慣れてきたら、質問の仕方についても少し意識してみましょう。

セルフチャネリングでは、質問をする時点で、「私は、何を聞きたいんだろう？」と、質問の内容を一度確認してみることも大切です。

たとえば、「これをやってもいいですか？」と聞きたいことがあります。

このとき、すでにあなた自身が、「私は、これをやりたい」と思っているのであれば、その気持ちも一度確認してみてください。

ハイヤーセルフは、あなたの選択を必ず肯定した上で、その選択に基づいた次の最善を提案します。そのため、「私はこれをやりたいけれど、やってもいいですか？」と質問すると、「はい」というエネルギーが返ってくることが多くあります。

もし、すでに自分がやりたいことが分かっているのであれば、「これをうまく進めるために、何かアドバイスはありますか？」と聞いてみることもできます。

このように、質問を精査することで、ハイヤーセルフから受け取るものも、より具体的に活用できるようになります。

●選択形式で聞いてみる

いくつかの選択肢で迷っているときは、選択形式で質問することもできます。

たとえば、「旅行へ行くなら、沖縄と北海道のどちらがいいですか？」というように、選択肢を挙げて質問します。

ただし、ハイヤーセルフが、必ずその選択肢の中から答えるとは限りません。

沖縄でも北海道でもない、別のものが届くこともあります。

質問は選択形式でも、**受け取るときは、最初に届いたものをそのまま受け取ります。**

●Yes / Noで聞いてみる

「はい」「いいえ」で確認したいときは、「はい、いいえで教えてください」と指定して質問することもできますが、この場合も、**必ずYes / Noだけが届くとは限りません。**

質問の形を決めることと、届くものを限定することは別です。

ハイヤーセルフから別のものが届いたと感じたら、それもそのまま受け取ってみてください。

●誰にとっての答えなのか

質問するときは、「誰にとって、どうなのか」を確認してみることも大切です。

たとえば、家族旅行について聞く場合でも、「私が楽に過ごせる旅行先はどこ？」と、「子どもが楽しめる旅行先はどこ？」では、質問している内容が違います。

ハイヤーセルフは質問をエネルギーとして捉えるため、言葉を完璧に整える必要はありません。

ただ、質問する自分自身が、「私は、何について聞いているのか」を明確にしておくことで、ハイヤーセルフから受け取ったものを通常の意識で解釈するときにも、迷いが少なくなります。

●質問を考えているうちに、答えが分かることもある

質問を精査していると、「あ、私は本当はこうしたいんだ」と、自分の願望に気づくこともあります。そのときは、自分の感情を確認してみてください。

その考えが、感情のスケールで「満足」より上にある心地よさとして感じられるのであれば、その時点でハイヤーセルフと同じ方向を見ていることになります。

その場合は、必ずしもセルフチャネリングをする必要はありませんので、それをそのまま選んでも大丈夫です。

それでも、「ハイヤーセルフにも聞いてみたい」と感じるのであれば、

「これをすると、私は何を得ますか？」

「私はこうしたいと思っているけど、どうですか？」

「ほかに何かあれば教えてください」

など、質問を変えて聞いてみてください。

5 | 会話を続けてみる

一つの質問に対して何かを受け取ると、「それは、どういうこと？」「もう少し詳しく聞いてみたい」と、次の質問が出てくることがあります。

そんなときは、そこからさらに質問を重ねて、ハイヤーセルフとの対話を続けてみましょう。

対話を続ける方法には、大きく二つあります。

A | 一度、通常の意識へ戻ってから質問する

まず基本となるのは、

最初に届いたものをそのまま受け取る

↓

通常の意識へ戻る

↓

受け取ったものを解釈する

↓

次に聞きたいことを確認する

↓

もう一度、変性意識へ入る

↓

ハイヤーセルフへ新しい質問をする

という方法です。

一度通常の意識へ戻ること、受け取ったものをいろいろな視点から解釈しながら、

「次は、何を聞きたいんだろう？」

と、質問を精査することができます。

最初のうちは、こちらの方法をおすすめします。

受け取る時間と、考える時間を分けることで、

変性意識では受け取る。

通常の意識では解釈する。

という基本の型を確認しながら、対話を続けることができます。

B | 変性意識のまま、次の質問をする

対話に慣れてくると、ハイヤーセルフから受け取った後に、**次に聞きたいことが自然に浮かぶ**ことがあります。

その場合は、通常の意識へ完全に戻らず、変性意識を保ったまま、続けて質問することもできます。

質問する → ハイヤーから受け取る → 次の質問が自然に浮かぶ → また質問する

こんなふうに、対話が続いていくことがあります。

ただし、この方法では、**変性意識を保ちながら、質問を考えるための思考も使う**ことになります。

最初のうちは、この意識状態のバランスが分かりにくいこともあります。

そのため、まずは一度通常の意識へ戻り、受け取ったものを解釈してから、次の質問を考える方法で練習してみてください。

慣れてきたら、自分の場合はどちらがやりやすいのか、実際に試してみてもよいでしょう。

●同じ質問を繰り返すこととは違います

ここで行っているのは、**自分が欲しい答えが出るまで、同じ質問を繰り返すことではありません。**

一つの質問から何かを受け取り、それを解釈したことで、新しい疑問が生まれる。

そして、その疑問を新しい質問としてハイヤーセルフへ問いかける。

一つの答えから、次の質問へ。そんなふうに対話を深めていきます。

6 | 自分なりの対話の仕方を知っていく

ハイヤーセルフとの対話を重ねていくと、少しずつ**自分なりの感覚が分かってきます。**

「私は、言葉で感じることが多いな」

「身体の感覚だと分かりやすいな」

「このくらいの変性意識がちょうどいいな」

「一度通常の意識へ戻った方が、質問を考えやすいな」

感じ方や、対話しやすい方法は、人によって違います。

最初から、自分に合った方法を見つける必要はありません。

あるいは、最初の頃と変化しても大丈夫です。

いろいろな質問を試してみる。

いろいろな受け取り方を体験してみる。

対話を続けてみる。

その中で、「**私の場合は、こんな感じなんだな**」と、自分なりのセルフチャネリングの感覚を少しずつ知っていきましょう。

7 | 対話そのものを楽しんでみる

セルフチャネリングは、必要な答えを受け取るためだけのものではありません。
最初のうちは、

「これも聞いてみよう」

「こんなことも話してみよう」

と、いろいろ試してみてください。

大切なことを聞いてもいい。

日常の小さなことを聞いてもいい。

何となく話しかけてみていい。

対話を重ねることで、ハイヤーセルフとの関係も少しずつ身近なものになっていきます。

そして、セルフチャネリングで大切なのは、答えを素早く受け取れるようになることではありません。

あるいは、詳細な情報を得ることでもありません。

自分自身との対話のプロセスを体験することです。

今はまず、ハイヤーセルフとの対話を、いろいろな形で楽しんでみてください。

実践 | ショート版で、いろいろ話してみる

セルフチャネリングのショート版音源を使って、ハイヤーセルフといろいろな対話をしてみましょう。

基本版でセルフチャネリングの流れに慣れてきたら、少しずつ誘導の時間を短くしていきます。

ショート版でも、基本の型は変わりません。

(基本の型)

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

↓

最初に届いたエネルギーのブロックを受け取る

↓

通常意識へ戻る

誘導が短くなっても、行っていることは同じです。

●今、自分が聞いてみたいことを質問してみる

大切なことでも、日常の小さなことでも構いません。

ショート版を活用して、ハイヤーセルフにたくさん話しかけてみてください。

必要に応じて、

選択形式で聞いてみる

Yes / Noで聞いてみる

アドバイスを求めている

など、いろいろな質問の仕方も試してみてください。

●質問を掘り下げてみる

一つの質問から次に聞きたいことが出てきたら、そのまま対話を続けてみましょう。

A) 毎回通常の意識に戻る

最初のうちは、

一度通常の意識へ戻る

↓

受け取ったものを解釈する

↓

次に聞きたいことを確認する

↓

もう一度、変性意識へ入る

↓

新しい質問をする

という方法で進めてみてください。

B) 変性意識のままで質問を続ける

慣れてきたら、変性意識を保ちながら、質問を考えるための思考も使い、そのまま対話を続ける方法も試すことができます。

この実践では、上手に質問することや、たくさんの答えを受け取ることが目的ではありません。

いろいろ話してみながら、「**私の場合は、こんな感じなんだな**」と、自分なりの対話の感覚を体験してみてください。

■ よくある質問

Q1. 一度答えを受け取ったあと、さらに質問してもいいですか？

はい。最初に受け取った答えについて、もう少し知りたいことや、分からないことがあれば、続けて問いかけてみてください。

一度の問いかけですべてを理解しようとせず、対話を重ねながら少しずつ確認していくことができます。

Q2. 次に何を質問すればいいのか分かりません。

無理に質問を作る必要はありません。

受け取ったものを見ながら、「もう少し知りたいことはあるかな？」「ここで分からないことは何だろう？」と確認してみてください。

自然に疑問が浮かんだところから、もう一度問いかけてみます。

Q3. 同じことを何度も質問しても大丈夫ですか？

質問すること自体に問題はありません。

ただ、すでに答えを受け取っているのに、「もっと違う答えが欲しい」「安心できる答えが出るまで聞きたい」と繰り返している場合は、いったん立ち止まっていてもよいでしょう。

まずは、すでに受け取ったものを確認してみてください。

Q4. 対話を続けていると、自分で話を作っているように感じます。

対話を続ける中では、次の質問を考えたり、受け取ったものを解釈したりするために、自分の思考も使います。

最初のうちは、受け取る時間と思考を使う時間のバランスが分かりにくいこともあります。

そんなときは、一度通常の意識へ戻り、受け取ったものを解釈してから、次の質問を考えてみてください。

慣れてきたら、変性意識を保ちながら次の質問をして、対話を続ける方法も試してみましよう。

Q5. 途中で分からなくなったら、どうすればいいですか？

そこで一度終えて大丈夫です。

無理に対話を続けたり、答えを出したりする必要はありません。

分からなくなったところを残しておいて、別の機会に改めて問いかけることもできます。

Q6. どのくらい対話を続ければいいですか？

決まった長さはありません。

ひとつの問いかけで十分なときもあれば、いくつか質問を重ねることで理解が深まることもあります。

「もう少し聞いてみたい」と感じる間は続けてもよいですし、「今日はここまで」と感じたところで終えて大丈夫です。

■ 次に進める前に

第6章「日常で使いやすくする」に進む前に、確認してみましょう。

- 大切なだけでなく、日常のちょっとしたこともハイヤーセルフに話しかけてみましたか？
- 質問するときに、「私は、何を聞きたいんだろう？」と一度確認してみましたか？
- 一つの問いかけから新しい疑問が浮かんだとき、次の質問として対話を続けてみましたか？
- 受け取る時間と考える時間を分けながら、対話を続ける基本の方法を試してみましたか？
- 自分にとって、受け取りやすい・話しやすい感覚が少しずつ分かってきましたか？
- 答えを得ることだけでなく、ハイヤーセルフと対話することそのものを楽しめましたか？

すべて「はい」でなくて大丈夫です。

いろいろなことを話してみながら、「**私の場合は、こんな感じなんだな**」と、自分なりの対話の感覚が少し分かってきたら、次の章へ進んでみましょう。

次の章 | 日常で使いやすくする

ここまで、基本の瞑想、ショート版の音源を使いながら、セルフチャネリングを繰り返してきました。

次の章では、セルフチャネリングを、**もっと日常の中で使いやすくしていきます。**

クイック版を使ってみる。

音源なしで行ってみる。

そして、通常の意識から変性意識へ切り替える「**スイッチング**」を練習する。

基本の型はそのままに、自分の状態や、そのときの状況に合わせて使える方法を増やしていきます。