



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てみる**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。

●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しましょう。

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。

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。