



第4章 受け取ったものを解釈する

受け取ったものを、いろいろな視点からしてみる

■ この章で学ぶこと

前章では、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ところまでを体験しました。

この章では、通常の意識へ戻ってから、

「受け取ったものは、どういう意味だろう？」と考えていきます。

ハイヤーセルフから届くものは、いつもそのまま意味が分かるとは限りません。

言葉、イメージ、身体感覚、雰囲気、なんとなく感じたこと。

それらを通常の意識で、いろいろな視点から解釈してみます。

そして、そ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。

■ この章のゴール

受け取ったものを通常の意識でいろいろな視点から解釈し、自分がどう感じるのかを確認する。

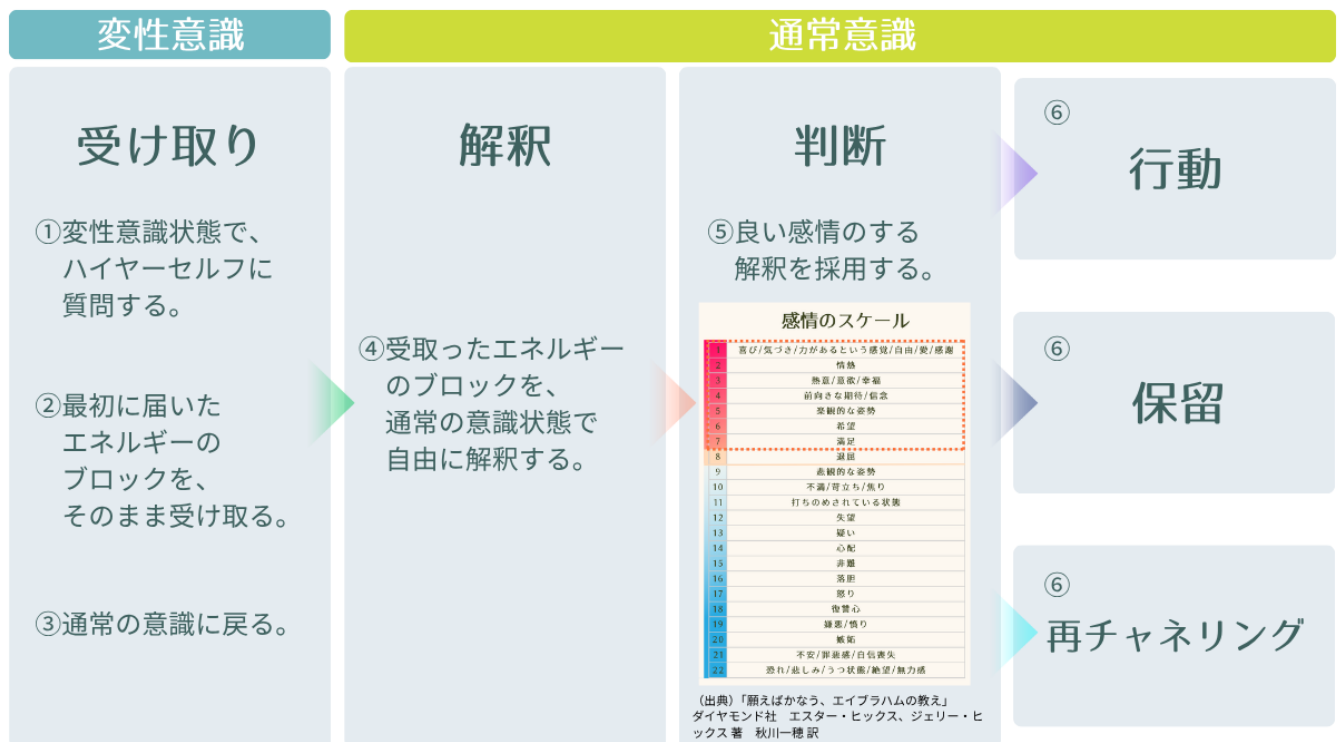


セルフチャネリングの基本の流れ

ここで一度、セルフチャネリングの基本の流れを整理してみましょう。

ハイヤーセルフから受け取ったものは、すぐに答えとして決めるのではなく、通常の意識へ戻ってから解釈し、自分がどう感じるのかを確認していきます。

この章では、この中の「解釈」と「判断」を中心に見ていきます。



1 | 受け取ることと、解釈すること

セルフチャネリングでは、「**変性意識の状態**で受け取る」とこと、「**通常**の意識で**解釈する**」ことの二つに分けて行います。

前章では、ハイヤーセルフへ問いかけたあと、最初に届いたものをそのまま受け取るところまでを実践しました。この「受け取る」段階では、意味を考えること、正しいかどうかを判断すること、答えを完成させることはせず、まずは届いたものをそのまま受け取ることに専念します。

チャネリングを終了し通常意識へ戻ってからは、「**これは、どういう意味だろう？**」と考えていきます。この章では、この「解釈」の方法を説明していきます。

● 解釈では思考が中心です

受け取るときには、できるだけ思考を静かにしていましたが、解釈するときは思考を使います。

「これは、どういう意味かな？」

「こういう意味かもしれない」

「別の見方をすると、こういうことかな？」

と、いろいろ考えてみてください。

セルフチャネリングでは、「**受け取りは最初に届いたものを受け取る**」「**解釈は視点を変えながらいろいろ考えてみる**」という違いがあります。

● 「受け取ったもの」と「その意味」を分けてみる

たとえば、ハイヤーセルフへ問いかけたあと、「海のイメージ」が浮かんだとします。

この場合、「海が浮かんだ」というところまでが、最初に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ことかな？」

「少し休んだ方がいいという意味かな？」

「広い場所でゆっくりしたいということかな？」

と考えていくのが、解釈です。

受け取ったものを「**それを、どう解釈する？**」と、ゆっくり考えてみましょう。

そうすることで、一つの受け取りから、いろいろな可能性を見ることができるようになります。

2 | 一つの解釈に決めなくて大丈夫

ハイヤーセルフから受け取ったものを解釈するとき、最初から一つの意味に決める必要はありません。

たとえば、ハイヤーセルフへ質問したときに、「**休む**」という言葉が浮かんだとします。その言葉が質問への回答としてそのまましっくりくるのであれば、「**休むということなんだな**」と受け取って大丈夫です。

あるいは、「休むって、どういうことだろう？」と少し曖昧に感じることもあります。

そのときは、通常の意識へ戻ってから、

「今日は予定を減らして休むということかな？」

「身体を休ませるという意味かな？」

「仕事を少し休むということかな？」

「考えることを一度やめてみるという意味かな？」

というように、いろいろな可能性を考えてみます。

● 「正しい意味」を急いで探さない

何かを受け取ると、「これは、何を意味しているんだろう？」と、一つの正しい意味を見つめたいくなるかもしれません。

けれども、解釈の段階では、すぐに正解を決める必要はありません。

まずは、「**こんな意味かもしれない**」という可能性をいくつか出してみます。

一つの言葉でも、視点を変えることで、いろいろな意味を考えることができます。

そして、最初に思いついた解釈だけに限定せず、「**ほかには、どんな見方ができるだろう？**」と考えてみてください。

● そのまま意味が分かることもあります

もちろん、毎回たくさんの解釈を考えなければならないわけではありません。

受け取った瞬間に、「**ああ、これはこういうことだな**」と自然に意味が分かることもあります。

質問と受け取ったものがそのまま結びつき、自分の中で特に迷いがなければ、無理に別の意味を探す必要はありません。

解釈を広げるのは、**受け取ったものの意味が、そのままではよく分からないとき**。あるいは、**ほかの見方もできそうだと感じたとき**です。

●まずは、可能性を広げてみる

この段階では、出てきた解釈について、「これは合っている」「これは間違っている」と選別しなくて大丈夫です。

まずは、**一つの受け取りから、いろいろな可能性を考えてみる。**

そのことを意識してみてください。

どの解釈を採用するのかは、このあと自分の感情も手がかりにしながら見ていきます。

3 | 言葉以外のものも解釈してみる

ハイヤーセルフから届くものは、言葉だけではありません。

前章で見てきたように、

映像や景色。

色や形。

身体の感覚。

誰かの顔。

音やにおい。

温度感。

言葉にはしにくい雰囲気。

など、さまざまな形で受け取ることがあります。

このようなものを受け取った場合も、通常意識へ戻ってから解釈してみます。

●自分にとって、何を意味するのかを考える

たとえば、海の景色が浮かんだとします。そのとき、「一般的に海には、どんな意味があるのだろうか？」と調べることもできますが、まずは、「私にとって、この海は何だろうか？」と考えてみてください。

- 海を見ると落ち着く
- 子どもの頃の夏休みを思い出す
- 最近、海へ行きたいと思っていた
- 広々としていて自由な感じがする
- 少し怖い感じがする

同じ「海」というイメージでも、そこから感じることや連想することは人によって違います。セルフチャネリングでは、**まず自分自身の中にある意味や連想を見ていきます。**

● 身体感覚や雰囲気も同じです

たとえば、何かを受け取ったときに、胸のあたりが温かくなったとします。

この場合も「胸が温くなるのはなぜだろう？」と正解を探すのではなく、

「この温かさから、私は何を連想する？」

「似た感覚を、どんなときに感じる？」

「この感覚から、何を思い出す？」

と考えてみます。

ある人には「安心」、別の人には「誰かに包まれている感じ」かもしれません。

大切なのは、**受け取ったものから、自分の中に何が浮かんでくるのかを見ることです。**

● 誰かの顔が浮かんだときも

突然、特定の人顔が浮かぶこともあります。

その場合も、「この人について何かが起きる」と、すぐに意味を決める必要はありません。

「なぜ、この人が浮かんだのだろう？」

「この人から何を連想する？」

「この人といるとき、私はどんな感じがする？」

「最近、この人に関係することで何か考えていたかな？」

と、いろいろな方向から見てみます。

その人そのものではなく、その人から連想される何かを示している場合もあります。

● 一般的な意味より、まず自分の連想から

色や景色、動物、数字などには、一般的・象徴的な意味が紹介されていることもあり、それらを参考にすること自体は問題ありません。

ただし、セルフチャネリングでは、最初から一般的な意味へ当てはめるのではなく、

「私は、これをどう感じる？」

「私は、ここから何を連想する？」

という、自分自身の反応を先に見てみましょう。

ハイヤーセルフとのコミュニケーションは、自分自身との間で行われているものです。

だからこそ、**自分にとって、その言葉・イメージ・感覚が何を意味しているのかを見ていくことが、解釈の基本になります。**

4 | イメージを広げてみる

受け取ったものの意味がすぐには分からないときは、そこから**イメージを広げてみる**ことができます。

ここでいう「イメージを広げる」とは、受け取ったものに無理に意味づけすることではありません。受け取ったものを出発点にして「**ここから、私は何を連想するだろう？**」と、自分の中に浮かんでくるものを見ていきます。

●連想をつないでみる

たとえば、「大地」という言葉を受け取ったとします。

通常の意識へ戻ってから、「大地と聞いて、何を思い浮かべる？」と考えてみると、

大地 → 広い土地 → 北海道というように、連想がつながっていくかもしれません。

さらに、「北海道と聞いて、何か思い当たることはある？」と考えると、

「そういえば、最近北海道の映像を見たな」

「旅行先として少し気になっていたな」

というように、自分の記憶や最近の出来事につながることもあります。

このように、**受け取ったものから、自分の中に自然に浮かぶものをたどってみます。**

●質問に直接答えていなくても大丈夫

ハイヤーセルフへ質問した内容と、最初に受け取ったものが、すぐには結びつかないこともあります。

たとえば、「次の休みに、どこへ行こう？」と質問したのに、具体的な地名ではなく、

「温かく包まれるような感覚」が届くかもしれません。

そのとき、「場所を聞いたのに、場所が出てこなかった」と考えて、受け取ったものを捨てる必要はありません。

通常の意識へ戻ってから、「この感覚を、どこかで感じたことはあるかな？」「温かく包まれる感じから、何を思い出す？」と広げてみます。

すると、「岩盤浴にいたときの感じに似ている」「そういえば、最近ゆっくり温まりたいと思っていた」というように、質問と受け取ったものがあとからつながってくることがあります。

●どこまで広げればいい？

連想は、いくらでも広げることができます。

けれども、すべての連想を最後まで追いかける必要はありません。

いくつか広げていく中で、**心地よく感じられるところが、立ち止まるポイントになります。**

5 | 判断は感情を見る

受け取ったものから、いくつかの解釈を考えてみたら、それぞれについて、「**私は、この解釈をどう感じる？**」と、自分の感情を見てみます。

宇宙講座で確認したように、感情は、ハイヤーセルフと肉体である自分の思考との関係を知るためのガイダンスです。

ハイヤーセルフの方向と、今の自分の思考が調和しているほど、心地よさとして感じることができます。

ここで、宇宙講座で学んだ「**感情のスケール**」をもう一度確認してみましょう。

セルフチャネリングでは、この「**満足**」より上にある心地よさを、一つの目安として使います。いくつかの解釈が出てきたら、「**この解釈をしたとき、私はどう感じる？**」と、それぞれについて確認してみてください。

安心する。

ほっとする。

楽になる。

少し気持ちが明るくなる。

しっくりくる。

楽しみになる。

そのような心地よさを感じられる解釈があれば、その解釈を選んでみてください。

感情のスケール

（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

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

●いちばん心地よく感じられるものを選んでみる

一つの受け取りから、いくつもの解釈が出てくることがあります。

そのときは、それぞれの解釈を考えたときの感情を比べてみます。

たとえば、

「今日は家で休む」と考えると、ほっとする。

「海へ行ってみる」と考えると、少し楽しみになる。

「予定どおり仕事をする」と考えると、少し気持ちが重くなる。

そんな違いが感じられるかもしれません。

その中から、今の自分が、**より心地よく感じられるものを選んでみます。**

セルフチャネリングでは、

受け取る

↓

いろいろな視点から解釈する

↓

それぞれをどう感じるか見る

↓

心地よく感じられるものを選ぶ

という流れで、受け取ったものを自分の選択へつなげていきます。

6 | 「ハイヤーから来たか」を考えすぎない

受け取ったものをいろいろな視点から解釈していると、「これはハイヤーセルフから来たものなのかな?」「それとも、自分で考えただけなのかな?」と気になることがあるかもしれません。

けれども、通常の意識へ戻って解釈しているときは、**ハイヤーセルフから来たものなのか、自分の思考なのかを、一つひとつ判定しなくて大丈夫です。**

解釈では、もともと自分の思考を使うので、最初に受け取ったものをきっかけに、

「こういう意味かな?」「そういえば、こんなことがあったな」「もしかすると、こっちかもしれない」と、自分の記憶や経験も使いながら、いろいろな可能性を考えていきます。

ですから、解釈している途中に浮かんだものまで、

「これはハイヤーセルフ？」

「これは自分？」

と分ける必要はありません。

●大切なのは、そこから何を選ぶか

最初にハイヤーセルフから受け取ったものを出発点にして、いろいろな解釈を広げてみる。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を見してみる。

その中に、「これなら心地よく感じられる」というものがあれば、その解釈を選んでみてください。

それが、最初に受け取ったものをそのまま解釈したものだったとしても、解釈していく途中で自分の思考から出てきたものだったとしても、**心地よく感じられるのであれば、採用してみても大丈夫です。**

大切なのは、「これは本当にハイヤーセルフから来たのか？」と検証することではありません。受け取ったものをきっかけにして、**自分がどんな可能性を見つけ、そこから何を選ぶのか。**そこまでが、セルフチャネリングの一つの流れです。

7 | 解釈の具体例

ここまでの流れを、いくつかの例で見してみましょう。

たとえば、ハイヤーセルフへ、「**次の休みは、どこへ行こう？**」と質問したとします。

同じ質問でも、受け取るものや、そこから広がる解釈はさまざまです。

CASE 1 | 「大地」という言葉が届いた

変性意識の状態で、「**大地**」という言葉を受け取りました。

その場では意味を考えず、そのまま受け取って、通常の意識へ戻ります。

そこから、解釈を広げてみます。

大地 → 広い土地 → 北海道

「北海道かもしれない」と思ったところで、さらに自分の中を見えます。

「そういえば、最近北海道の映像を見たな」

「北海道へ行ってみたいと思っていたけれど、その映像を見てかなり満足したな」

といったことを思い出すかもしれません。

すると、「**今回は、実際に北海道へ行かなくてもいいのかもしれない**」という解釈も出てきます。

「どこへ行く？」と質問したからといって、必ずしも具体的な旅行先を示しているとは限りません。

受け取ったものから連想を広げることで、質問したときには考えていなかった選択肢が見えてくることもあります。

CASE 2 | 静かな海の景色が浮かんた

次は同じ質問に対して、「**人のいない静かな海と、太陽の景色**」が浮かんたとします。通常の意識へ戻ってから、その景色について考えてみます。

「海を見ると、私は落ち着くな」

「そういえば、今年はまだ海へ行っていない」

「久しぶりに、静かなところでゆっくりしたいのかもしれない」

というように、いろいろな連想が出てきます。

そこから「**次の休みに、海へ行ってみようかな**」という解釈につながるかもしれません。

この場合は、受け取った景色と、実際の行動が比較的そのままつながっています。

CASE 3 | 温かく包まれる感覚が届いた

同じ質問をして、今度は場所や言葉ではなく「**温かいものに包まれているような感覚**」を受け取ったとします。

通常の意識へ戻ってから、「この感じ、どこかで知っているかな？」と考えてみます。すると、

「岩盤浴にいたときの感じに似ている」

「そういえば、スーパー銭湯へ行くのが好きだったな」

「最近、ゆっくり身体を休めていなかったな」

というように、連想が広がっていくかもしれません。

そこから、「**今日はスーパー銭湯へ行って、ゆっくりしてみよう**」という解釈につながることもあります。

最初に届いたものは「場所の名前」ではありませんでした。

それでも、その感覚を自分の経験とつなげていくことで、具体的な選択肢が見えてきます。

●同じ質問でも、答え方は一つではありません

3つの例はすべて同じ、「次の休みは、どこへ行こう？」という質問から始まりましたが、届いたものは、**言葉、景色、身体で感じるような感覚**と、それぞれ違います。

さらに、そこからたどり着いた解釈も、

- 行かなくてもいいかもしれない
- 海へ行ってみよう
- スーパー銭湯へ行ってみよう

と違っています。

ハイヤーセルフから受け取るものが、質問に対する直接的な回答になるとは限りません。だからこそ、「**質問に対する答えは、これのはず**」という形に無理に当てはめるのではなく、最初に受け取ったものから、自分の中にどんな連想が広がっていくのかを見てみてください。

そしてその中に、「**これなら心地よく感じられる**」というものがあれば、その解釈を選んでみてください。

8 | 保留にしても大丈夫です

受け取ったものをいろいろな視点から解釈してみても、「よく分からない」「どれもしっくりこない」ということもあります。

そのときは、**今は分からないまま、いったん置いてみても大丈夫です。**

セルフチャネリングで受け取ったものは、必ずその場で意味が分かるとは限りません。その日のうちには分からなくても、あとになって、「あれは、こういう意味だったのかもしれない」と気づくこともあります。

また、日常の中で何かを体験したときに、以前受け取ったものと自然につながることもあるでしょう。

ですから、無理に意味をつけたり、答えを決めたりする必要はありません。

保留にすることも、重要な選択の一つです。

分からないものは、「**今は、よく分からない**」として、そのまま置いてみてください。あとから思い出したときに、もう一度いろいろな視点から考えてみても大丈夫ですから、安心してください。

9 | もう一度聞くことについて

受け取ったものを解釈してもよく分からなかったり、思っていたものとは違う答えだったりすると、「**もう一度聞いてみようかな**」と思うこともあるでしょう。

再度チャネリングすること自体に問題はありませんし、チャネリングに回数の制限があるわけでもありません。

ただし、同じ質問を繰り返すときには、少しだけ自分の状態を観察してみてください。

● 欲しい答えを探していないかな？

たとえば、一度受け取ったものが自分の期待していたものと違ったとき、「もう一度聞いてみよう」「今度は違う答えが来るかもしれない」と、何度も同じ質問を繰り返したくなることがあります。

これを続けていると、**自分が納得できる答えが出るまで、欲しい答えを探している**という状態になることがあります。これは、カードリーディングで、自分が納得できるカードが出るまで何度も引き続けることと似ています。

そのため、この講座では、分からなかったからといって、**すぐに同じ質問でもう一度チャネリングすることは推奨していません**。

まずは、最初に受け取ったものを通常の意識でいろいろな視点から解釈してみる。

それでもよく分からなければ、いったん置いてみる。

そのうえで、もう一度聞きたいと思ったときは、「**私は、欲しい答えを探していないかな？**」と、一度自分を観察してみてください。

● 「本当はどうしたい？」が見えてくることもあります

「この答えではなく、**こっちの答えが欲しい**」と思っていることに気づいたのであれば、それは自分の願望が明確になってきたとも考えられます。

たとえば、「AとB、どちらを選んだらいい？」と質問したあと、「やっぱりBと言っているほしい」と思っている自分に気づいたとします。それなら、「**私は、Bを選びたいんだな**」という自分の願望が見えてきます。その場合は、同じ質問を繰り返すのではなく、「**私はBを選びたいと思っているけれど、どうですか？**」というように、今の自分の願望を含めた質問に変えて、改めてハイヤーセルフへ問いかけてみることもできます。

セルフチャネリングでは、答えを受け取るだけでなく、**問いかける過程で、自分が本当はどうしたいのかに気づくことも、大切な対話の一つです**。

10 | 解釈がうまくまとまらないとき

受け取ったものをいろいろな視点から考えていると、

「考えすぎて、よく分からなくなってきた」

「解釈がたくさん出てきて、どれを選べばいいのか分からない」

ということもあります。

そんなときは、無理に解釈をまとめようとせず、いったん基本の流れに戻ってみましょう。

●最初に受け取ったものへ戻ってみる

解釈を広げているうちに分からなくなったときは、まず、**「最初に、何を受け取った？」**と確認してみます。

言葉だった。

景色だった。

身体の感覚だった。

何となく感じたことだった。

まずは、解釈を加える前の最初に受け取ったものへ戻ります。そこから改めて、**「ここから、私は何を連想する？」**と考えてみます。

たくさんの可能性を出すことが目的ではありません。

いくつか考えてみて、自分にとって意味がありそうなものが見つかれば十分です。

●それぞれをどう感じるか見てみる

いくつかの解釈が残ったら、**「私は、この解釈をどう感じる？」**と、それぞれについて確認してみます。

その中に、

安心する。

ほっとする。

楽になる。

少し明るい気持ちになる。

しっくりくる。

というような、**心地よく感じられるもの**があれば、その解釈を選んでみてください。

それでもよく分からなければ、前に確認したように、**「今は、よく分からない」**として、いったん置いておいても大丈夫です。

●一人で整理しにくいときは

実践を続けていると、

「受け取れていると思うけれど、どう解釈したらいいのか分からない」

「いつも同じところで迷ってしまう」

ということもあるかもしれません。

そのようなとき、Web受講の方は**個別サポートで一緒に確認することもできます。**

「できている・できていない」を判定するためではなく、最初に何を受け取り、そこからどのように解釈しているのかを一緒にたどりながら、**どこで分かりにくくなっているのかを整理していきます。**

セルフチャネリングは、実践を重ねながら、自分なりの受け取り方や解釈の仕方に少しずつ慣れていくものです。

もし分からなくなったときは、

最初に受け取ったものへ戻る。

いくつかの可能性を考える。

それぞれをどう感じるか見る。

この基本に戻ってみてください。

実践 | 受け取ったものを解釈してみる

03の実践音源「基本の瞑想 01 ガイドあり」「基本の瞑想 02 ガイドあり」を使って、もう一度セルフチャネリングを行ってみましょう。

今回は、ハイヤーセルフから何かを受け取ったあと、通常の意識へ戻ってから、受け取ったものを解釈するところまでを実践します。

① 何が届いた？

まず、最初に受け取ったものを確認します。

言葉だった？

イメージだった？

身体の感覚だった？

音やにおいだった？

雰囲気だった？

何となく分かった？

ここでは、まだ意味を考えなくて大丈夫です。

「最初に何を受け取ったのか」を、そのまま確認してみましょう。

↓

② どんな意味だと思う？

次に、受け取ったものをいろいろな視点から解釈してみます。

「これは、どういう意味だろう？」

「ここから、私は何を連想する？」

「ほかには、どんな見方ができる？」

一つの意味に決めず、いくつかの可能性を考えてみてください。

言葉ではないものを受け取った場合も、自分の記憶や経験、最近の出来事などをつながけながら、イメージを広げてみます。

↓

③ それぞれの解釈を、どう感じる？

いくつかの解釈が出てきたら、それぞれについて、「私は、この解釈をどう感じる？」と確認します。

安心する？

ほっとする？

楽になる？

少し気持ちが明るくなる？

しっくりくる？

楽しみになる？

それぞれを考えたときに、自分の感情がどのように変化するのを感じてみてください。

↓

④ 何を選ぶ？

その中に、「これなら心地よく感じられる」という解釈があれば、その解釈を選んでみます。

一つに絞れなくても構いません。

また、どれもよく分からなければ、「今は、よく分からない」として、そのまま置いておいても大丈夫です。

この実践では、答えが分からないからといって、チャネリングを何度もやり直す必要はありません。

まずは一度受け取ったものについて、

受け取ったものを確認する

↓

いろいろな解釈を考える

↓

それぞれをどう感じるか見る

↓

心地よく感じられるものを選ぶ

という一連の流れを体験してみてください。

■ よくある質問

Q1. 受け取ったものの意味が分かりません。

すぐに意味が分からなくても大丈夫です。

まずは、最初に受け取ったものと、そのあとに考える「解釈」を分けてみてください。
たとえば「海のイメージ」を受け取ったのであれば、「海が浮かんた」ところまでが受け取ったものです。

そこから「休んだ方がいいという意味かな?」「広い場所でゆっくりしたいということかな?」など、いろいろな可能性を考えてみます。

Q2. 正しい解釈を見つけるには、どうすればいいですか?

最初から一つの「正しい意味」を決める必要はありません。

「こういう意味かもしれない」「別の見方もできるかもしれない」と、まずはいくつかの可能性を考えてみてください。

そのまま意味が分かるときには、無理に別の解釈を探す必要もありません。

Q3. イメージや身体感覚は、どう解釈すればいいですか?

まずは一般的な意味を調べるより、「私は、これをどう感じる?」「ここから何を連想する?」と、自分自身の反応を見てみてください。

同じ海のイメージでも、「安心する」「自由を感じる」「少し怖い」など、人によって意味は違います。セルフチャネリングでは、まず自分自身の中にある意味や連想を見ることを基本にします。

Q4. いくつかの解釈が出てきたら、どれを選べばいいですか?

それぞれの解釈について、「私は、この解釈をどう感じる?」と確認してみてください。
安心する、ほっとする、楽になる、少し気持ちが明るくなる、しっくりくる、楽しみになるなど、**より心地よく感じられるもの**をひとつの目安として選んでみます。

Q5. 解釈しているうちに、自分で考えたものなのか分からなくなります。

解釈の段階では、自分の思考を使って大丈夫です。

最初に受け取ったものを出発点として、自分の記憶や経験なども使いながら、いろいろな可能性を考えていきます。

その途中で浮かんだものまで、「これはハイヤーセルフ？」「これは自分？」と一つひとつ判定する必要はありません。

Q6. いろいろ考えても、どの解釈もしっくりきません。

その場合は、いったん保留にして大丈夫です。

受け取ったものは、必ずその場で意味が分かるとは限りません。

あとになって意味に気づいたり、日常で何かを体験したときに自然につながったりすることもあります。

「今は、よく分からない」と、そのまま置いて少し様子を見てみてください。

■ 次に進める前に

第5章「もっと話してみる」に進む前に、確認してみましょう。

- 「最初に受け取ったもの」と「そのあとに考えた解釈」を分けて見られそうですか？
- 一つの正しい意味を急いで決めず、いくつかの可能性を考えられそうですか？
- 言葉だけでなく、イメージや身体感覚なども、自分自身の連想から解釈できそうですか？
- いくつかの解釈について、「私はどう感じる？」と確認できましたか？
- より心地よく感じられるものを、自分で選べそうですか？
- よく分からないものは、無理に意味を決めず保留にしておけそうですか？

すべて「はい」でなくて大丈夫です。

まずは一度、受け取ったものについて、いくつかの解釈を考え、それぞれをどう感じるのか確認する。

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 | もっと話してみる

ここまでで、

ハイヤーセルフへ問いかける

↓

最初に届いたものを受け取る

↓

通常意識へ戻る

↓

いろいろな視点から解釈する

↓

自分がどう感じるのかを見る

↓

心地よく感じられるものを選ぶ

という基本の流れを体験しました。

次の章からは、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。

大切なだけでなく、日常のことや、ちょっと気になったこと。

「これ、美味しいよね」というようなことでも構いません。

セルフチャネリングを、少しずつあなたの日常の中へ広げていきましょう。