



第6章 日常で使いやすくする

自分に合った方法でセルフチャネリングを使う

■ この章で学ぶこと

ここまで、基本版、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。

基本の型に慣れてきたら、少しずつ、セルフチャネリングを日常の中で使いやすくしていきます。短い誘導を使ってみる。音源を使わずに、自分で瞑想してみる。通常意識から変性意識へ切り替わる、自分なりの体感を使ってみる。方法が変わっても、**ハイヤーセルフとの対話で行っていることは同じです。**

また、この章では、過去や未来、他者について聞く方法についても確認します。

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しながら、セルフチャネリングを日常の中へ広げていきましょう。

■ この章のゴール

基本の型を大切にしながら、自分に合う方法でセルフチャネリングが活用できる。



1 | 基本の型は変わりません

セルフチャネリングに慣れてくると、毎回、基本版の長い誘導を使わなくても、変性意識へ入りやすくなってきます。

そこで、少しずつ誘導を短くしていきます。

ただし、短くなっても、

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

という、問いかけて受け取るまでの基本の型は変わりません。

セルフチャネリングを簡略化するのではなく、**同じことを、より短い時間でもできるよう**にしていく。そんなイメージで進めてみてください。

2 | クイック版を使ってみる

ショート版に慣れてきたら、さらに誘導を短くしたクイック版も使ってみましょう。

基本版からショート版へ進んだときと同じように、誘導する時間が短くなるだけで、行っていることは変わりません。

大切なのは、早く変性意識へ入ることではなく、**短い誘導でも、自分がセルフチャネリングを行う状態へ移れることです。**

基本版の方が心地よい日は、基本版を使っても構いません。

ショート版がちょうどいい日もあるでしょう。

その日の自分に合わせながら、使いやすいものを選んでみてください。

3 | 誘導なし、音源なしでやってみる

誘導の音源を使ったセルフチャネリングに慣れてきたら、誘導のない音源や、音源自体を使わずに行ってみることもできます。

これまで誘導を聴きながら体験してきた流れを、自分で行います。

呼吸を整える → 身体の力を緩める → リラックスする → 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。

そして、「私のハイヤーセルフに質問します」と問いかけます。

最初は、「これで変性意識に入れているのかな？」と覚えることもあるかもしれませんが。そんなときは、これまで音源を使ったときの自分の体感を思い出してみてください。

もちろん、誘導の音源を使った方がやりやすければ、無理にやめる必要はありません。

誘導の音源なしでもできる方法を、一つ増やしてみるくらいの気持ちで試してみてください。

4 | 変性意識へ切り替わる体感を知る

これまで何度かセルフチャネリングをしていると、「**変性意識へ切り替わる**とき、私は**こんな体感がある**」という、自分なりの体感が少しずつ分かってくることがあります。

たとえば、

身体が少し重たくなる。

反対に、身体が軽くなる。

手や身体が温かくなる。

手足がピリピリする。

身体が少し揺れるように感じる。

身体の感覚が少し遠くなる。

胸のあたりに何か変化を感じる。

など、変性意識へ切り替わる時に感じる**体感**は、人によって違います。

また、とてもはっきりした体感とは限りません。

「いつも、このあたりで少し身体の感じが変わるな」

というくらいの微かな変化の場合もあります。

また、その体感は最初の頃と変化しても大丈夫です。

繰り返し体験しながら、「**私の場合は、この体感が分かりやすいな**」というものを少しずつ見つけていきましょう。

5 | スイッチング

変性意識へ切り替わるときの自分なりの体感が分かってきたら、その体感を使って、通常の意識から変性意識へ切り替えてみます。

この講座では、これを「**スイッチング**」と呼びます。

スイッチングは、セルフチャネリングの際に、通常の意識から変性意識へ切り替わるときの**体感を再現することで、通常の意識から変性意識へ切り替えます**。

変性意識に切り替えた後は、これまで通りの手順でハイヤーと対話をします。

6 | スイッチングでも基本の型は同じ

スイッチングができるようになって、「**私のハイヤーセルフに質問します**」という基本の型は変わりません。

通常の意識から変性意識へ切り替える → 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

変わるのは、変性意識へ入るまでの方法です。

問いかける相手や、受け取るときの基本は変わりません。

スイッチングができるようになると、セルフチャネリングを短い時間でも使いやすくなりますが、素早くチャネリングできることは選択肢の一つです。

基本版を使って、ゆっくり対話したい日もあります。

音源を使って、リラックスする時間そのものを楽しみたい日もあるでしょう。

クイック版が使いやすいときもあれば、スイッチングで少し聞いてみたいときもあります。そのときの自分に合わせて、使う方法を選んでみてください。

7 | 過去について聞いてみる

今の自分にとって、過去の出来事が気になることもあると思います。

「あのときの選択は、どうだったんだろう？」

「ほかに選択肢はあったのかな？」

「あの出来事について、ハイヤーセルフはどう見ているんだろう？」

そんなときは、過去についてハイヤーセルフに質問してみることもできます。

ここで思い出してほしいのは、**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する**ということです。

ハイヤーセルフは、あなたが過去に選んだことを否定して、「あのとき、こうすればよかった」と過去に留まり続けることはありません。

あなたがどんな選択をしていたとしても、そこを現在地として、その先にある最善を提案し続けます。

そのため、過去について質問したときも、届くものが、**過去の出来事そのものについての答えとは限りません**。

今のあなたへのアドバイスかもしれません。これからについての提案かもしれません。

ハイヤーセルフは、過去について質問されたときも、**今のあなたにとっての最善を見ながら答えてくれます**。

●過去に力を持たせない

過去の出来事は、非物質世界の領域に記録されているデータです。その記録そのものが、今のあなたに力を及ぼし続けているわけではありませんが、今の自分がその過去へ意識を向けることで、その記録が活性化し、今の自分に影響を与えることがあります。過去に起きた出来事そのものは変わりません。

でも、**今の自分が、その過去をどう解釈するのかは変えることができます**。

過去についてセルフチャネリングをするときは、過去のエネルギーをもう一度活性化させるためではなく、**今をよく生きるためのヒントとして、過去の情報を活用する**、ということを意識してみてください。

受け取ったあとは、これまでと同じです。通常の意識へ戻り、届いたエネルギーのブロックをいろいろな視点から解釈してみます。

そして、「**私は、これをどう感じる？**」と、感情のガイダンスを使って確認してみてください。

8 | 未来について聞いてみる

セルフチャネリングでは、未来についてハイヤーセルフに質問することもできます。

「このまま進んだら、どうなるんだろう？」

「これから、どんなことを体験するのかな？」

「この選択をしたら、どんな未来につながるんだろう？」

未来について気になることがあれば、ハイヤーセルフに聞いてみてください。

ただし、未来について質問する際には、**未来とは確定したものではない**ことを忘れないでください。

私たちは今も、自由意志によってさまざまな選択をしていて、その選択や、今の自分のエネルギー状態によって、これから体験する未来も絶えず変化していきます。

そのため、ハイヤーセルフから未来について何かを受け取ったとしても、**「必ず、この未来になる」**ということではありません。未来について受け取るものは、**今の時点で体験する可能性が一番高い未来**として捉えてみてください。

●未来は変わっていきます

たとえば、未来について質問して、何かを受け取ったとします。

そのあと、その答えをどう解釈するのか。

何を選ぶのか。

どんな行動をするのか。

その経験から何を感じ、また何を選ぶのか。

それによって、自分のエネルギー状態も変わっていきます。

そして、それに応じて未来も変化していきます。

そのため、**同じことについて質問しても、聞くタイミングによって、届く未来が変わることも十分にあります。**

以前受け取った未来と、今受け取った未来が違うからといって、どちらかが間違っていたと考える必要はありません。

そのとき、そのときの自分の現在地から、**体験する可能性が一番高い未来**を受け取っていると考えてみてください。

未来について受け取ったものを、**変えることのできない未来の決定事項**として扱わないようにしてください。

●未来そのものが届くとは限りません

未来について質問したときも、ハイヤーセルフが未来の出来事そのものを伝えるとは限りません。

今のあなたに必要なこと。

今、意識を向けた方がよいこと。

これからの選択についての提案。

そんなものが届くこともあります。

ハイヤーセルフは、未来を当てることを目的に答えているわけではありません。

あなたの現在地から、その先の最善を提案します。

そのため、「未来について聞いたのに、未来の出来事が分からなかった」と考えなくて大丈夫です。

今の自分に何が届いたのか。まずは、それを受け取ってみてください。

●未来を知るためだけのものにしない

未来について聞けるようになると、

「どうなるの？」

「これはうまくいく？」

「いつ起きる？」

と、未来を確認したくなることもあると思いますが、セルフチャネリングで大切なのは、未来を正確に予測することではありません。

未来について受け取ったものも、**今の自分が、これから何を選ぶのか**を考えるために使ってみてください。

未来は、自分の選択やエネルギー状態によって変化していきます。

だからこそ、**未来について聞いて終わるのではなく、そこから今の自分がどうするのか**を意識しながら、ハイヤーセルフとの対話としていきましょう。

9 | 他者について聞いてみる

セルフチャネリングでは、自分以外の人についてハイヤーセルフに質問することもできます。

家族、パートナー、友人、仕事で関わる人など、誰かについて気になることがあるとき、自分のハイヤーセルフに聞いてみるができます。

ただし、ここで大切なのは、**あなたが対話している相手は、あなたのハイヤーセルフである**ということです。他者について質問するときも、相手のハイヤーセルフへ直接問いかけるわけではありません。

基本の型は変えず、**「私のハイヤーセルフに質問します」**と、自分のハイヤーセルフへ問いかけます。

●「今の私が知るべきこと」として聞く

他者について質問するときは、**「今の私が知るべき内容として」**という視点を持って質問してみてください。

たとえば、

「あの人は、本当は何を考えていますか？」

と、相手の内側を知ろうとするのではなく、

「この人との関係について、今の私が知るべきことはありますか？」

「この人と関わる上で、今の私に必要なことを教えてください」

というように、自分自身を起点に質問します。

他者について聞く場合でも、セルフチャネリングは、**あなたと、あなたのハイヤーセルフとの対話です**。誰かについて聞くことが、その人をチャネリングするわけではありません。

●なぜ、その人について聞きたいのか

他者について質問するときは、質問する前に、**「私は、なぜこのことを聞きたいんだろう？」**と、自分の状態を観察してみてください。

純粋に知りたい。

今後の関わり方を考えたい。

何となく気になった。

ということもあるでしょう。

一方で、

不安だから知りたい。

相手の気持ちを確認して安心したい。

自分の望んでいる答えが欲しい。

ということもあるかもしれません。

どちらが良い、悪いということではありません。

まずは、**今、自分がどんな状態から質問しようとしているのか**を、丁寧に確認してみてください。

●ネガティブな感情があるとき

相手について考えたときに、不安や恐れ、怒りなど、ネガティブな感情が強くある場合は、その状態のまま相手について質問する前に、まず自分を観察してみます。

「私は、何を不安に感じているんだろう？」

「私は、本当はどうしたいんだろう？」

「この状況について、今の私が知るべきことは何だろう？」

と、自分自身についてハイヤーセルフと対話してみることもできます。

他者について知ろうとすることよりも、**その人について気になっている自分自身を、まず見てみる**。そこから質問を考えてみてください。

●他者について聞いても、選ぶのは自分です

他者に関する情報を受け取った場合でも、それをどう解釈し、どう扱うのかは自分で選びます。

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。

いろいろな視点から解釈する。

そして、

「私は、これをどう感じる？」

と、自分の感情を確認します。

そのうえで、相手とどう関わるのか。

何を伝えるのか。

何もしないのか。

最後に選ぶのは、あなたです。

他者に関する情報を受け取った場合でも、自分がどうするのかを考えるために活用してみてください。

10 | 自分に合わせて使っていく

ここまで、セルフチャネリングを日常の中で使いやすくするために、いろいろな方法を確認してきました。

基本版を使う。

ショート版を使う。

クイック版を使う。

音源なしで行う。

スイッチングを使う。

どの方法を使っても、セルフチャネリングの基本の型は変わりませんし、どれか一つの方法だけを使う必要もありません。

時間をかけて、ゆっくりハイヤーセルフと話したいとき。

少しだけ聞いてみたいとき。

音源を使ってリラックスする時間も楽しみたいとき。

日常の中で、すぐに問いかけてみたいとき。

そのときの自分や状況に合わせて、使いやすい方法を選んでみてください。

スイッチングができるようになったから、基本版を使わなくなるわけではありません。

使える方法が増えることで、そのときの自分に合った方法を選べるようになります。

また、この章では、**過去・未来・他者**というように、質問する範囲も広げてきました。質問する内容が変わっても、**「私のハイヤーセルフに質問します」**と問いかけ、最初に届いたエネルギーのブロックを受け取る。

通常意識へ戻り、いろいろな視点から解釈する。

自分がどう感じるのかを確認して、自分で選ぶ。

という基本は同じです。

セルフチャネリングを特別な時間だけに行うものではなく、必要なときに、自分に合った方法で使えるものにしていきましょう。

実践 | 自分に合った方法で試してみる

ここまで確認したら、いくつかの方法を実際に試してみましょう。

基本版

ショート版

クイック版

誘導の音源なし

スイッチング

すべてを同じように使えるようになる必要はありません。

それぞれを試しながら、

「今日は、ゆっくり基本版でやってみよう」

「今は、クイック版がちょうどいいな」

「音源なしでもやってみようかな」

と、そのときの自分に合った方法を選んでみてください。

また、質問する内容も自由です。

今のことで構いません。

過去について聞いてみてもいい。

未来について聞いてみてもいい。

必要があれば、他者について聞いてみてもいいでしょう。

この実践では、

どの方法が一番優れているのかを決める必要はありません。

自分にとって、どんな方法が使いやすいのか。

どんなときに、どの方法を使いたいのか。

実際に使いながら、自分なりのセルフチャネリングを体験してみてください。

■ よくある質問

Q1. 毎日セルフチャネリングをした方がいいですか？

毎日行う必要はありません。

セルフチャネリングは、続けること自体が目的ではなく、必要なときに自分で方向性を確認するために使うことができます。

毎日の習慣として取り入れても構いませんし、確認したいことがあるときだけ使っても大丈夫です。

Q2. 瞑想をする時間がないと、セルフチャネリングはできませんか？

毎回、時間をかけて瞑想をする必要はありません。

これまでの実践で身につけてきた、自分の状態を観察したり、少し思考を緩めたりする感覚を使いながら、日常の中でも問いかけることができます。

時間を取れるときと、短い時間で確認するときを使い分けてみてください。

Q3. どんなことを質問すればいいですか？

特別なテーマでなくて大丈夫です。

「今日は何を意識して過ごそう？」

「このことを私はどう捉えている？」

「今の自分に必要なことは何だろう？」

など、そのとき気になっていることから問いかけてみてください。

大きな決断だけではなく、日常の小さなことにも使うことができます。

Q4. 何でもハイヤーセルフに聞いた方がいいのでしょうか？

すべてのことをセルフチャネリングで確認する必要はありません。

自分ですぐに決められることは、そのまま自分で選んで大丈夫です。

迷ったときや、少し違う視点から確認してみたいときなど、必要だと感じた場面で使ってみてください。

Q5. セルフチャネリングで受け取ったことは、すぐ行動に移した方がいいですか？

必ずしも、すぐに行動する必要はありません。

受け取ったものを確認し、自分がそれをどう感じるのかも見ながら、実際に行動するかどうかを選んでください。

小さく試してみることもできますし、今は行動しないという選択をすることもできます。

Q6. スイッチングがうまくできているのか分かりません。

最初から、はっきりと切り替わる感覚が分からなくても大丈夫です。

これまで音源を使ってセルフチャネリングをしたときに、「このあたりで少し身体の変化を感じるな」「少し意識が内側へ向いた感じがするな」という、自分なりの変化を思い出してみてください。

スイッチングは、その体感を使って通常の意識から変性意識へ切り替える方法です。

まだ体感が分かりにくい場合は、無理にスイッチングを使わず、基本版やショート版、クイック版など、自分が使いやすい方法へ戻って大丈夫です。

■ 次に進める前に

第7章「うまくいかないと感じたら」に進む前に、確認してみましょう。

- 基本版・ショート版・クイック版など、そのときの自分に合った方法を選んで実践できそうですか？
- 誘導の音源を使わない方法やスイッチングも、自分のペースで試してみましたか？
- 方法が短くなっても、問いかけて受け取るまでの基本の型は変わらないと理解できましたか？
- 過去や未来について質問するときも、受け取ったものを絶対的な事実や決定事項として扱わず、自分で選ぶことを意識できそうですか？
- 他者について質問するときも、相手の内面を知ろうとするのではなく、自分とハイヤーセルフとの対話として問いかけられそうですか？
- ひとつの方法にこだわらず、自分に合ったセルフチャネリングの使い方を選べそうですか？

すべて「はい」でなくて大丈夫です。

基本版を使う日があっても、短い方法を使う日があっても構いません。

そのときの自分に合った方法を選びながら、セルフチャネリングを日常の中で使っていく。

そんな感覚が少しつかめてきたら、次の章へ進んでみましょう。

次の章 | うまくいかないと感じたら

ここまで、セルフチャネリングの基本から、日常の中で使いやすくする方法までを体験してきました。

しばらく実践を続けていると、

「以前より、うまく受け取れない気がする」

「体感が分かりにくくなった」

「解釈に自信が持てない」

「最近、あまりチャネリングしていない」

という時期が来ることもあります。セルフチャネリングをする機会が減ったことや、以前と感覚が変わったことが、そのまま後退を意味するとは限りません。

次の章では、少し実践を続けたところで、今の自分の状態をもう一度観察してみます。
うまくいかないと感じているのか。

それとも、以前ほどチャネリングを必要としなくなっているのか。

今の自分が、どこにいるのか。

ハイヤーセルフとの対話を続けてきた自分を、一度確認してみましょう。