



第 8 章 ハイヤーセルフと生きる

ハイヤーセルフへの信頼から、自分自身への信頼へ

■ この章で学ぶこと

ここまで、セルフチャネリングを通して、ハイヤーセルフとの対話を重ねてきました。最初は、好奇心や憧れから始まったかもしれません。

そして、実際に問いかけ、受け取り、いろいろな視点から解釈しながら、自分がどう感じるのかを見る。そして選び、行動していく。その繰り返しの中で、少しずつ、「**ハイヤーセルフは、いつも自分をサポートしている**」という実感があったと思います。

この最後の章では、セルフチャネリングの新しい技術は学びません。これまでの体験を振り返りながら、**ハイヤーセルフとともに、自分自身を信頼して生きること**について確認します。

■ この章のゴール

ハイヤーセルフが常に自分をサポートしていることを信頼し、自分自身の感覚や選択にも信頼を持って生きていく。



1 | これからも、ハイヤーセルフとの関係は続いていく

この講座が終わっても、ハイヤーセルフとの関係が終わるわけではありません。

これまでもそうであったように、これからもハイヤーセルフはあなたをサポートし続けます。

その提案も、いつも自分が想像していた通りのものだけではなく、「そういう考え方もあるのか」「そこへ進むとは思っていなかった」と意外なものもあるかもしれません。

ハイヤーセルフとの対話を重ね、その提案を受け取って、自分で選び、実際に体験していく中で、「大丈夫だった」「これでよかったんだな」という経験も増えていきます。

そして、その経験の積み重ねから、ハイヤーセルフへの信頼だけではなく、**自分自身の選択への信頼も少しずつ深まっています。**

2 | 自分の「良い状態」を知っておく

これからセルフチャネリングを日常の中で活かしていくうえで、**自分にとっての「良い状態」を知っておくことはとても大切です。**

この講座では、**感情のスケールで「満足」より上にある心地よさを一つの指標とし**使ってきました。

満足している。

希望を感じる。

楽観的に考えられる。

前向きな期待がある。

情熱や意欲がある。

愛や感謝を感じる。

そうした心地よさがあるときは、**自分の思考とハイヤーセルフの方向性が一致している状態**です。

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

3 | 「良い状態」にしてくれるものを準備しておく

あなたにとって、良い状態にしてくれるものは、どれくらいありますか？

自然とそんな状態になれるあなたなりの方法を見つけて、書き出してみてください。

自然に触れる。

好きな音楽を聴く。

ジムで体を動かす。

瞑想する。

ゆっくりお風呂に入る。

状態が整っていないと、整える方法が思いつかないことはよくあります。

気分の落ち着いているときに、「私は、こうすると簡単に心地よくなれる」ことを書き出しておく、状態が整っていないと感じたときに実践しやすくなります。

4 | それでも、望まないことは起きる

自分を観察できるようになっても、セルフチャネリングができるようになっても、心地よい状態で過ごす時間が増えても、望んでいないことが起きなくなるわけではありません。

宇宙講座で確認したように、**私たちはコントラストを体験します。**

望んでいないことを体験することで、「これは嫌だ」「私は、もっとこうしたい」と、自分が望んでいるものが明確になることがあります。

ゆらぐことは失敗ではなく、宇宙の仕組みとして起こるものだと捉えてみてください。

大切なのは、**ゆらがないことではなく、そのあと自分がどうするのか**です。

5 | 「良い状態に戻る達人」になる

ゆらいだあとは、いつか必ず戻ります。

なぜなら私たちは、**今よりも気分が良くなりたい**と常に考えるからです。

自然に良い状態に戻るのを待つこともできますが、その流れを把握しておくことで「**良い状態に戻る達人**」にもなれます。

その流れは、とてもシンプルです。

自分の良い状態を知る

↓

自分なりに、良い状態へ整える方法を持っておく

↓

コントラストを体験する

↓

一時的にゆらぐ

↓

今の自分に合った方法を選ぶ

↓

少しずつ、良い状態へ戻る

コントラストをなくすことはできませんし、それによってゆらぐことも自然です。
だからこそ、「ゆらいでも、また戻ればいい」という感覚を持ってみてください。
セルフチャネリングをしてもいい。

瞑想してもいい。

少し休んでもいい。

好きなことをしてもいい。

誰かと話してもいい。

そのときの自分に合った方法を選びます。

セルフチャネリングは、その選択肢の一つです。

セルフチャネリングをしなければ整えられない、ということではありません。

今の自分にとって心地よい方法を、自分で選んでみてください。

6 | チャネリングしなくても、分かることが増えていく

セルフチャネリングを続けていると、「ハイヤーセルフに聞いてみよう」と思う前に「**多分、こうだろうな**」と分かることが増えてくるかもしれません。

あるいは、「こっちの方が心地いいな」「私は、こっちを選びたいな」と、**自分の感覚から自然に選べることが増える**かもしれません。

それは、セルフチャネリングができなくなったわけではありません。

ハイヤーセルフとの対話を繰り返してきたことで、**ハイヤーセルフの視点が、自分の中でも自然になってきた**と考えることができます。

セルフチャネリングを使って確認してもいい。

自分で考えて、感情のガイダンスを使って選んでもいい。

どちらでも構いません。

セルフチャネリングをすること自体が目的ではありません。

自分が心地よく生き、自分で選んでいくために、必要なときに使えるものとして、自然なものになっていけば大丈夫です。

7 | ハイヤーセルフへの信頼から、自分への信頼へ

セルフチャネリングを始めた頃は、**ハイヤーセルフを信頼すること**から始まったかもしれません。

「ハイヤーセルフなら、分かっている」

「ハイヤーセルフに聞いてみたい」

「ハイヤーセルフなら、何て言うんだろう」

そんな気持ちから対話を始めます。

でも、ハイヤーセルフは、あなたの代わりに人生を決める存在ではありません。

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。

その提案を受け取って、

考える。

感じる。

選ぶ。

行動する。

そして、また体験する。

それを繰り返しているのは、あなた自身です。

だから、ハイヤーセルフとの対話を重ねることは、**自分自身を信頼する経験を重ねることにもつながっていきます。**

「ハイヤーセルフがいるから大丈夫」という安心から、少しずつ「私は自分で選んでいける」という自分自身への信頼も育ててみてください。

8 | セルフチャネリングは、きっかけです

この講座で学んだのは、セルフチャネリングという一つの技術です。
でも、その技術を習得することだけが、この講座の目的ではありません。

ハイヤーセルフへ問いかける。

届いたものを受け取る。

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。

そして、自分で選ぶ。

その体験を繰り返しながら、

ハイヤーセルフが、いつも自分をサポートしていることを知っていく。

そして、自分自身の感覚や、自分自身の選択にも信頼を持っていく。

セルフチャネリングは、そのためのきっかけです。

これから、セルフチャネリングをたくさん使ってもいい。

必要なときだけ使ってもいい。

しばらく使わない時期があっても構いません。

ハイヤーセルフとの関係が、それによってなくなるわけではありません。

ハイヤーセルフの視点を、日常の中に静かに溶け込ませていく。

そんなふうに、これからも自分のペースで使ってみてください。

実践 | これまでを振り返ってみる

最後に、セルフチャネリングを始める前の自分と、今の自分を少し振り返ってみましょう。

始める前、ハイヤーセルフをどんな存在だと思っていた？

今は、ハイヤーセルフをどんな存在だと感じている？

セルフチャネリングを通して、どんなことを体験した？

以前より、自分の感情を見るようになった？

以前より、自分で選べるようになったことはある？

ハイヤーセルフが自分をサポートしていると感じたことはある？

そして、

今、自分自身のことを、どのくらい信頼できている？

すべてに答えを出す必要はありません。

今の自分が感じることを、そのまま確認してみてください。

この講座が終わったあとも、その答えは変わっていくと思います。

その変化も含めて、これからの自分を体験していきましょう。

■ よくある質問

Q1. セルフチャネリングは、これからも続けた方がいいですか？

特別に続ける必要はありません。

これから、セルフチャネリングをたくさん使ってもいいですし、必要なときだけ使っても構いません。

セルフチャネリングをすること自体が目的ではなく、自分が心地よく生き、自分で選んでいくために、必要なときに使えるものです。

Q2. 最近セルフチャネリングをしていません。問題ありませんか？

問題ありません。

しばらく使わない時期があっても、ハイヤーセルフとの関係がなくなるわけではありません。

対話を重ねていくことで、チャネリングをしなくても「多分こうだろうな」「私はこっちを選びたいな」と、自分の感覚から自然に分かることが増えていくこともあります。

Q3. 望まない出来事が起きると、「うまくできていないのでは」と思ってしまいます。

望まない出来事が起きることは自然なことです。

セルフチャネリングができるようになって、良い状態で過ごす時間が増えても、望んでいないことが起きなくなるわけではありません。

大切なのは、ゆらがないことではなく、**ゆらいだあとに自分がどうするのか**です。

そのときの自分に合った方法を選びながら、少しずつ心地よい状態へ戻っていきましょう。

Q4. セルフチャネリングをしなくても、自分で分かるようになってきました。

それも自然な変化です。

ハイヤーセルフとの対話を繰り返すことで、その視点が自分の中でも自然になってくることがあります。

セルフチャネリングを使って確認してもいいですし、自分の感情や感覚を見ながら、自分で考えて選んでも構いません。

どちらかが正しいということではありません。

Q5. もっと深く学びたいと感じたときは、どうすればいいですか？

その気持ちが自然に湧いてきたときに、次の学びを考えてみてください。

この講座を終えたからといって、すぐに次へ進む必要はありません。

まずは、ここまで学んだことを日常の中で使いながら、ご自身が次に何を体験したいのかを確認してみてください。

Q6. この講座の学びを、これからどう活かしていけばいいですか？

特別なことをする必要はありません。

自分を観察する。

自分がどう感じるのかを見る。

自分で考える。

そして、自分で選ぶ。

そのプロセスを、これからも日常の中で大切にしてみてください。

ハイヤーセルフはいつもあなたをサポートしています。そして、そのサポートを受け取りながら人生を選び、体験していくのは、あなた自身です。

■ 講座を終える前に

セルフチャネリング講座を終える前に、確認してみましょう。

- セルフチャネリングを、続けなければならないものにしなくてもよいと思えていますか？
- 望まない出来事やゆらぎがあっても、それを失敗だと考えなくてもよいと思えていますか？
- 自分にとっての「良い状態」と、そこへ戻るための方法が少し分かっていますか？
- セルフチャネリングを使うかどうか、自分で選べそうですか？
- ハイヤーセルフが自分をサポートしていることを、以前より信頼できていますか？
- ハイヤーセルフの提案を受け取りながら、最後に選ぶのは自分自身だと思えていますか？
- 以前より、自分自身の感覚や選択を信頼できそうですか？

すべて「はい」でなくて大丈夫です。

この講座を終えることも、ひとつの通過点です。

今の自分が感じていることを確認しながら、これからもご自身のペースで体験を重ねてみてください。

最後に

最初は、ハイヤーセルフへの憧れや、信頼から始まったかもしれません。

そして、対話を重ねながら、

ハイヤーセルフは、どんなときも自分をサポートしている。

ということを、少しずつ体験していきます。

でも、この講座の最後に持って帰ってほしいのは、

「ハイヤーセルフに聞けば大丈夫」

ということだけではありません。

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続けます。

だから、あなたは何度でも選ぶことができます。

迷ってもいい。

違うと思ったら、また選んでもいい。

ゆらいでも、また心地よい方へ戻っていけばいい。

ハイヤーセルフとの対話を通して、

ハイヤーセルフへの信頼が、自分自身への信頼にもつながっていく。

それが、この講座で体験してほしいことです。

これからも、

自分を観察する。

自分がどう感じるのかを見る。

自分で考える。

そして、自分で選ぶ。

そのプロセスを大切にしてみてください。

ハイヤーセルフは、いつもあなたをサポートしています。

そして、そのサポートを受け取りながら人生を選び、体験していくのは、

あなた自身です。