



第1章 セルフチャネリングを知る

ハイヤーセルフとの対話をはじめる前に

■ この章で学ぶこと

この章では、セルフチャネリングを始める前に、セルフチャネリングとは何をするものなのか、そして何を目指していくものなのかを確認します。

この講座のセルフチャネリングの考え方は、宇宙講座で学んだ宇宙の仕組みをもとに構築されています。

肉体として生きる私たちとハイヤーセルフの関係、なぜハイヤーセルフと対話するのか、そして、その対話を通してどのような状態を目指していくのか。

これから実践を始める前に、まずはセルフチャネリングという取り組みの全体像を確認していきましょう。

■ この章のゴール

セルフチャネリングを通して、ハイヤーセルフのあり方に近づいていくという、この講座の目的を理解する。



はじめに

ハイヤーセルフはあなたに向けて、いつでも最善の方向を示してくれています。
もしかするとこの講座は、これまであなたが学んだスピリチュアルな技術やメソッドの
習得に比べると、とてもシンプルで驚かれるかもしれません。

しかし、実際のところ、**本来の自分と繋がることは、とてもシンプルで美しいこと**なの
です。そこには、真実に到達するために苦労や苦行は必要ないという、宇宙の真実が示
されています。

宇宙講座で説明したように、**宇宙は優しい**のです。

あなたが心地良くなればなるほど、愛に満たされれば満たされるほどに、ハイヤーセルフ
との繋がりは強くなることに気づくでしょう。

ハイヤーセルフとの繋がりを強く意識し、体感できるよう、本講座ではハイヤーセルフ
と能動的にコミュニケーションが取れることを技術的な到達点としています。しかし本
当の目的は、あなたがしっかりとハイヤーセルフと繋がり、本当の意味であなたらしい
人生を送ることを体験して頂くことにあります。

ぜひ、このような視点を持って、楽しみながら、心地よさの中で取り組んでみてくださ
い。その結果導かれるのは、より**愛の視点で生きるあなた**であり、あなたの望むより良
い人生を歩んでいるあなたです。

1 | 肉体として生きる私たち

まず、セルフチャネリングというものが、どのような考え方から成り立っているのかを確認しておきましょう。

宇宙講座では、宇宙の構造についてお話ししました。

その中には「自由意志」という話がありました。

そして、宇宙は拡大しているという話もありました。

この「宇宙は拡大している」ということと「自由意志」を組み合わせると、肉体として生きる私たちは、ときにはとても自由に、さまざまなことをします。

いろいろな変化が生まれやすい一方で、実際に生きている皆さん自身は、とても揺らぎやすくもあります。

迷ったり、苦しいと感じたり、不安になったりすることもあります。

肉体だけで生きていると、どうしてもブレやすいところがあるのです。

2 | ハイヤーセルフはどのような状態にいるのか

では、その肉体である皆さんとつながっているハイヤーセルフは、どのような状態にいるのでしょうか。

ハイヤーセルフは、とても穏やかです。

そして、明るい。

先が見えていて、心配をしていません。

肉体として生きている皆さんから見ると、常にポジティブな状態にいる存在だと考えてみてください。

一方で、肉体である皆さんには、ポジティブな面もあれば、ネガティブな面もあります。

そして、そのハイヤーセルフの視点と、肉体側の思考が近いか遠いかは、感情が教えてくれています。ハイヤーセルフの視点と肉体側の思考が近ければポジティブな感情、離れているとネガティブな感情がします。

これも宇宙講座ですでに確認してきたことです。

3 | セルフチャネリングで目指すこと

では、この講座で行うセルフチャネリングでは、何を目指すのでしょうか。

一番の目的は、**ハイヤーセルフのあり方に迫っていく**ことです。

そのために、まずは「コミュニケーション」をとることを目指します。

ただし、「ハイヤーセルフとコミュニケーションができるようになること」そのものが最終的な目的ではありません。

まずは、ハイヤーセルフとコミュニケーションできるという前提を、もう一度確認していきます。

4 | もともとできていることを、もう一度始める

ハイヤーセルフとは、生まれた瞬間からつながっています。

これから新しくつながるわけではありません。

ハイヤーセルフのつながりが感じられる例としては、皆さんが感じる「ひらめき」や「直感」がわかりやすいかもしれません。

また、寝ている状態では、ハイヤーセルフと完全に一緒になっています。

このように、日常的にハイヤーセルフからさまざまなものを受け取っていますが、皆さんの側から話しかけるということは、あまりしていないと思います。

もしかすると、ハイヤーセルフと「対話する」という発想自体がないかもしれません。

これは、自分自身を内観することにも少し似ていて、自分の内側へ意識を向けることをやってみたいと思っても、あまり上手くできなかった経験がある方も多いと思います。

これは、内側へつながる能力が不足しているというよりも、皆さんが生きている環境は外側のノイズがとても大きいということがあります。

子どもの頃から、

「親の言うことを聞きなさい」

「大人の言うことを聞かないと大変なことになる」

ということを、たくさん教えられてきました。

ですから、自分の内側の声に意識を向けることに慣れていないのも、ある意味では自然なことです。

とはいえ、大人になってもあなたが決意すれば、**改めて仕切り直すことができます**。

自分自身の魂、ハイヤーセルフと、もう一度対話するとはどういうことなのか。

そこへ改めて注意を向け、取り組んでみます。

5 | 特別な能力者になることが目的ではありません

では、セルフチャネリングに取り組んだ先に、何があるのでしょうか。

特別な能力者になることではありません。

未来が次々に見えるようになることでもありません。

預言者のように、これから起こることが何でも分かるようになることを目指すものでもありません。

なぜそこを目指さないのか。

それは、宇宙の仕組みを考えると分かりやすくなります。

6 | 私たちは「今はまだないもの」を体験していく

宇宙は拡大しています。

肉体として生きる皆さんの視点から見ると、**今はまだ知らないものを知っていく、体験を繰り返していく**、という表現の方がわかりやすいかもしれません。

そのとき、心はとても大きく動きます。

そして、エネルギー的にも活性していきます。

その体験によって、宇宙全体も愛に向けて広がっていきます。

言い方を変えるなら、源に近づいていくとも表現できます。

あるいは、源と同じような領域へ拡大しようとしている、と考えてもよいでしょう。

源は無限です。

そして、有限である宇宙は、その無限に近づこうとしながら拡大している。

皆さんも、その営みの中にいます。

7 | 未来がすべて見えないことにも意味がある

その営みの中において、肉体である皆さんには、皆さんの役割があります。

未来の方向性がなんとなく分かることはあっても、未来があまりにも明らかに、すべて見えてしまったらどうでしょう。

それは、すでに出来上がっているものを体験することになります。

そこには、「今はまだないものをつくっていく」という拡大の体験がありません。

すでに出来上がっているものを体験するだけでは、やはり味気ないものになってしまいます。

今はまだないものをつくり出すこと。

今はまだないものを体験すること。

皆さんが喜びを感じる瞬間は、そこにあります。

ハイヤーセルフとも、その瞬間を一緒に味わう。

そのプロセスにおいては、未来をすべて予言してしまうことは、むしろ邪魔になることもあります。

だからこそ、**セルフチャネリングは、未来をすべて教えてもらうためのものではないこと**を、この講座の取り組みの中でも常に意識しておいてください。

8 | 「これでいいんだよね」を確認していく

では、セルフチャネリングでは何をしていくのでしょうか。

もう少し分かりやすくすると、

「これでいいんだよね」

「うん、いいよ」

というようなやり取りを、ハイヤーセルフと細かく繰り返していくイメージです。

そうすると、安心できますよね。

その確認を繰り返しながら進んでいくことで、少しずつ安心が自分の中に馴染んでいきます。

そして、その安心が馴染んでくると、

「これでいいんだ」

という感覚が、自分自身の中から自然に生まれるようになっていきます。

9 | やがて、確認しなくても分かるようになる

「これでいいんだよね」

と、最初の段階では何度もハイヤーセルフへ確認します。

でも、それを繰り返していくと、やがてハイヤーセルフとその都度コミュニケーションを取らなくても、

「これでいいんだ」

ということが、自分で分かるようになっていきます。

それは、この講座が必要なかったということではありません。

そのプロセスを通過したあとに、手放していく。

そこが、とても大切です。

10 | まずは、たくさん対話してみる

ですから、この講座に取り組んでいる間は、とにかくハイヤーセルフに迫っていくような気持ちで、たくさん聞いてみてください。

何度も話しかけてみる。

何度も確認してみる。

そのプロセスそのものを、ぜひ楽しんでみてください。

「ああ、いいね。いいね」

そんな感覚で大丈夫です。

その感覚の中で楽しさが生まれたり、安心が生まれてきます。

ハイヤーセルフとの対話を重ねながら、ハイヤーセルフの常にポジティブなあり方を少しずつ自分自身の中でも感じていく。

そして、やがては確認しなくても、その状態が自分自身の当たり前状態になっていきます。

この講座では、その状態を目指して、あなたのペースでセルフチャネリングを体験していきます。

■ よくある質問

Q1. ハイヤーセルフとつながっている感覚がありませんが大丈夫ですか？

はい、大丈夫です。

この講座では、ハイヤーセルフとは「これからつながる存在」ではなく、もともとつながっている存在として考えています。日常の中で感じるひらめきや直感なども、ハイヤーセルフから受け取っているもののひとつです。

最初からそのつながりを実感できなくても問題ありません。この講座を進めながら、もともとあるハイヤーセルフとのつながりにあらためて意識を向け、少しずつ対話を重ねていきます。

Q2. 特別な能力がなくてもセルフチャネリングはできますか？

はい。特別な能力があることを前提とした講座ではありません。

セルフチャネリングで目指しているのは、特別な能力者になることや、未来が何でも分かるようになることではありません。まずはハイヤーセルフに問いかけ、そこから届くものを受け取りながら、対話を重ねていきます。

その経験を通して、ハイヤーセルフの穏やかでポジティブなあり方に少しずつ近づいていくことを、この講座では大切にしています。

Q3. ハイヤーセルフから受け取った答えには従った方がいいですか？

あなたにとって良い感じがしたら、それを採用してみてください。セルフチャネリングは、ハイヤーセルフに自分の人生を決めてもらうためのものではありません。対話を重ねることで「これでいいんだ」という感覚が次第に分かるようになっていきます。

Q4. 未来のことも分かるようになりますか？

未来の方向性を感じることはあっても、未来をすべて知ることを、この講座では目指していません。

私たちは、今はまだ知らないものを知り、今はまだないものを体験しながら生きています。未来がすべて決まったものとして分かってしまうのではなく、その時々でハイヤーセルフと対話しながら、自分で選び、体験していく。そのプロセスそのものを、この講座では大切にしています。

■ 次に進める前に

第2章「観察する・整える」に進む前に、確認してみましょう。

- ハイヤーセルフは、これからつながる存在ではなく、もともとつながっている存在だと理解できましたか？
- セルフチャネリングで目指すのは、ハイヤーセルフのあり方に少しずつ近づいていくことだと理解できましたか？
- ハイヤーセルフとの対話は、未来をすべて知ったり、答えに従ったりするためのものではないと理解できましたか？
- 最初は何度も問いかけ、確認しながら対話を重ねていけばよいと思っていますか？
- 対話を重ねることで、やがて「これでいい」と自分自身で分かるようになっていく、というこの講座の方向性を理解できましたか？

すべて「はい」でなくて大丈夫です。

今の段階で、この講座が大切にしていることをなんとなくイメージできていれば、次へ進んでみましょう。

次の章 | 観察する・整える

ハイヤーセルフへ問いかける前に、次の章ではまず、
「今の自分」
に意識を向けます。

今、何を考えているのか。
どんな感情があるのか。
身体はどんな状態なのか。

まだチャネリングはしません。
まずは**自分を観察し、少しリラックスする**ところから始めましょう。