

VERDE

宇宙講座

総論

VERDE

目次

01	宇宙とは何か	1
02	宇宙はなぜ拡大するのか	5
03	自由意志とは何か	8
04	宇宙で起きていること	10
05	宇宙は全て波動	13
06	物質世界と非物質世界について	17
07	物質世界で起きていること	21
08	非物質世界で起きていること	27
09	生きる目的と方法	31
10	究極のスピリチュアルは現実世界	36

宇宙とは何か

宇宙とは何か。

宇宙の始まりの前には、すでに「源」と呼ばれる完璧な存在がありました。源は、自身の素晴らしさを観察するために、「宇宙」という仮想空間を作りました。そこに、源とは少し違うバージョンの存在を作り、その「違い」の中で自身を観察することを始めました。これが、宇宙の起源です。

源が自分自身を知りたいと思って作り上げた、バーチャルな空間、仮想の空間。そこに、源の違うバージョンをたくさん作った。最初に大きなものがあり、そこから分裂していった、とイメージしてみてください。

もちろん、皆さんが「宇宙」と聞いたときには、いろいろな銀河があり、多種多様な存在がいる一つの大きな世界を思い浮かべるでしょう。それも宇宙の一部ですが、ここで言う宇宙とは、もっと広範囲なものを指しています。

たとえば皆さんが認識している「宇宙」とは違うバージョンの宇宙もあり、それらが無限に広がっています。

ただ、それらをすべて理解する必要はありません。

この講座では、無限にたくさんの宇宙があり、もともとは一つの源が作った仮想の世界であるという大まかなイメージで大丈夫です。

宇宙の目的

宇宙の目的は、源の目的と一致します。源の目的は、自分自身を知ること。

ただ、「知る」というのは、知らないから知るということではありません。源は、自分自身を知っています。知っているけれども、確認する。検証する。観察する。そのように捉えるのが近いでしょう。

源の素晴らしさは変わりません。ただ、それをどのように表現するのか。

たとえばバラの花を見て、画家が、「どうやって、その素晴らしさを描こうか」と考えるとき、いろいろな工夫をします。バラはバラで、美しい、完璧な存在です。それをどう描くのかは、画家が知恵を巡らせ、自由に創作するところです。

源は、完全なる存在です。その素晴らしさを、さまざまな形で表現し、観察していく。そのための世界が宇宙です。

宇宙は、横へ、前へ拡大していく

宇宙は拡大していきます。知ることによって拡大する世界です。

何かを知りたいという欲求を満たすと、広がっていく。拡大していく。イメージとしては、横に広がっていく。

上に行ったり、下に行ったりするというよりも、ずっと前に進みながら、水平に広がっていくようなイメージです。

そして、その先頭に立っているのが、肉体を持った私たちです。私たちの後ろには、本体である魂、ハイヤーセルフがあります。肉体というのは、魂、ハイヤーセルフがぎゅっと集中したポイントです。

その肉体が体験するたびに、世界が広がっていく。肉体から光がバーッと広がっていくようなイメージでも良いかもしれません。そして、それには終わりがありません。どんどん、どんどん広がっていきます。

肉体は一定の期間でこの世界から消えます。けれども、魂は消えません。また新たに、肉体として像を結ぶ。焦点として、また現れていきます。これが転生です。

魂があり、その一部が肉体として焦点を結ぶ。私たちは、色々な肉体として転生を繰り返しながら、この世界を体験し続けています。

愛というフィールド

宇宙は、愛を基盤にできています。

愛は、源のエネルギーそのものです。源は、愛そのものです。そして私たちは、その愛を基盤とするフィールドの中にいます。

そこで、いろいろな試みをする。いろいろなことを体験する。そして、宇宙は拡大していく。それが宇宙です。

宇宙には、それぞれの存在の自由意志があります。さまざまな違いがあります。けれども、宇宙全体には源へ向かう大きな流れがあります。

源は、愛そのものです。ですから宇宙を大きな視点から見ると、すべてが愛に向かっている。そのように捉えることができます。

源と、私たちが描く絵

源とは、最初の存在。完璧なもの。すべてを満たしているものであり、愛そのものです。

そこから、違うバージョンを作っていく。違いを観察することで、自分自身をさらに観察していきます。

バラの花で例えるなら、いろいろなバラを描いてみます。その違いから、「こんな可能性があるのか」「バラという花は、こういうものなのか」ということを知っていく。

でも、バラそのものは変わりません。そのバラにあたるのが源です。

私たち一人ひとは、それぞれに描かれた絵のような存在です。いろいろな状態の宇宙を表現する。愛を表現する。源を表現する。違うバージョンの源と言ってもいいでしょう。さまざまなバージョンの愛と言っ

てもいい。

何を描いてもバラはバラです。

そしてバラは、何色であってもいい。一般的なバラに見えなくてもいい。そこに優劣ありません。

それぞれが、自分のキャンバスにバラを描いていく。その行為に意味があります。

違いがあるから、本質が見えてくる

では、なぜ違いが必要なのでしょう。違う絵を描くからこそ、「その本質とは何だろうか」というものが見えてきます。

本質は、本質だけでは捉えにくいところがあります。そこに、本質とは少し違うものがあることで、かえって本質が分かりやすくなる。

たとえば、赤いバラを青で描いたとします。すると、赤いバラでは見えなかった形が見えてくるかもしれません。線だけで描けば、「葉っぱには、こんなカーブがあったんだ」と気づくこともあります。

全体を構成するさまざまな要素の出力を変えることで、細部が見えてくる。宇宙に存在する「違い」も、それに似ています。

不完全でもいい。元のバラを完璧に映し取っていない絵でもいい。それらを集めていくことで、大元のバラが、よりよく見えてきます。

そして、絵がどんどん積み上がっていく。それによって世界が拡大する。宇宙のフィールドが広がっていきます。

いろいろなものが積み上がっていきませんが、雑然と崩れていくものではありません。全体としては、整然と広がっていきます。

非物質から物質へ

地球の時間感覚で順番をつけて説明するなら、非物質的な世界 → 物質世界という流れで捉えることができます。

高い波動から低い波動へと分化していき、一定の波動領域になると、私たちはそれを「物質」として認識できるようになります。

ただし、これはあくまで、時間という装置の中で生きている人間に合わせた説明です。宇宙全体の視点では、すべては一瞬で成立したと表現する方が正確です。

じわじわと時間をかけて出来上がったわけではありません。一定の波動領域を切り取ることで、私たちはそこを物質として認識しています。

宇宙は、源の営みの現れ

宇宙は、源とは無関係に存在する場所ではありません。源が自身の素晴らしさを観察するために生まれた空間です。

完璧な源が、完璧に動く装置を作ったのが宇宙。

その中で、私たちはいろいろな絵を描きます。いろいろなキャンバスに絵を描いていく。それを集めて、「源って、こんな見え方もするんだね」「こんな要素もあるんだね」と、みんなで見ている。

そして、そこからまた新しいものが生まれてくる。宇宙の営みとは、そのようなものです。

だから、とても楽しい。わいわいしているような感じ。何か厳粛なものだけではありません。

愛というフィールドの中で、さまざまな違いを自由に体験しながら、新しいものを生み出していく。そして宇宙全体は、源へ、愛へと向かいながら拡大を続けていきます。

宇宙はなぜ拡大するのか

宇宙はなぜ拡大するのでしょうか。

「不完全さがあるから拡大が起きる」と表現することもできますが、それだけでは少し冷たい表現になります。ぜひ、もっと楽しいものとして捉えてみてください。

宇宙にいる全員が、いろいろな絵を描きたいのです。そして、それが絶対に完成しないことも分かっています。

だからこそ、「それなら、とことん描いてみよう」というように、どんどん新しい絵を描いていきます。

「私はこんな絵を描く」「私はこんな絵を描く」と、それぞれが自由に描き続ける。それが宇宙の拡大です。

不完全さと拡大

源は完全な存在です。その完全な源とは少し異なるものを作ることで、宇宙には不完全さが生まれます。そして、その不完全さを埋める動きによって、宇宙は拡大します。

一つの不完全さが埋まることで、宇宙の範囲が広がります。そして、広がったところから、また新しい不完全さが生まれます。この営みに終わりはありません。

ただ、この「不完全さを埋める」という説明だと、やはり少し冷たいものになります。「**不完全だから、完成させなければいけない**」ということではありません。「新しく拡大していくことが楽しい」からこそ、不完全さを埋めながら拡大していると捉えてみてください。

肉体が描き、魂もそこに同調している

この営みが顕著に現れるのが、一人ひとりの肉体です。肉体が実際に体験し、絵を描いていきます。

魂はそれを見ているとも言えますし、その体験に乗っている、同調しているとも言えます。

みんなが楽しみながら、「こんな絵を描くよ」と、どんどん描いていく。そして、描いたものを飾っていく。それを見ながら、「いいね、いいね」と、さらに次のものが生まれていく。

宇宙は、それをずっと繰り返している世界です。

「まだまだやりたい」から続いていく

宇宙の拡大は、不完全さを義務的に埋めていく作業ではありません。

「まだまだ、こうしたい」「まだまだ、こんなこともやってみたい」という動きです。

完成させなければならないから続いているのではなく、まだ描けるから、まだ体験できるから続いています。

源も、みんなが描いているものを楽しみながら見えています。「あなたから見ると、私はこうなんだね」「こんな表現もできるんだね」と、にこにこしながら眺めているようなイメージです。

「完全さを知る」と「観察する」

ここで、「知る」と「観察する」という言葉について整理しておきましょう。

源が宇宙を作った目的は、「**自身の素晴らしさを知るため**」というより、「**自身の素晴らしさを観察するため**」と表現する方が正確です。

源は、自分が何者なのかを知らなかったわけではありません。宇宙という場を通して、さまざまな違いや不完全さ、それが埋められていく過程を観察し、体験しています。

一方、魂や肉体の体験では、「完全さを知る」という表現もそのまま使うことができます。

肉体は文字どおり体験します。魂も観察すると同時に体験しています。源もまた、観察すると同時に体験しています。

宇宙には色々な側面がある

宇宙の仕組みを文章にすると、どうしても固くて真面目なものになりがちです。けれども、それも宇宙の一つの側面にすぎません。そのような表現だけでは、宇宙の実際の感じを十分に表すことはできません。

宇宙は、とても楽しいものです。ワクワクするものです。

ここでいうワクワクは、大きな興奮だけではありません。静かなワクワクもあります。気分が上向くこと、穏やかであることも含まれます。

愛と同調していると、楽しい。だから、その遊びをずっと続けたい。宇宙は、その遊びを続けることができるフィールドです。

楽しいから、宇宙は拡大する

宇宙は、楽しいから拡大していきます。一人ひとりが、それぞれのキャンバスに何かを描いていきます。それは一枚だけではありません。何枚も、何枚も描いていきます。

その営みを繰り返しながら、宇宙は広がっていきます。

なぜ宇宙は拡大するのか。とてもシンプルに言えば、**楽しいから拡大していく**。

そのように捉えてみてください。

自由意志とは何か

自由意志は、宇宙に存在するすべてに共通する基本原則です。宇宙には、さまざまな違いがあります。その違いを成立させるために重要なのが、自由意志です。

自由意志は人類だけが持っているものではありません。宇宙に存在するすべての存在に自由意志があり、その自由意志は最大限に尊重されます。

自由意志があることで、前章のような、「みんな、自由に絵を描こう」ということが可能になります。

源からも独立している自由

源であっても、それぞれの自由意志を奪うことはありません。

なぜなら宇宙とは、そもそも源が、「自由にやっていい」と決めた世界だからです。

自由にしている存在に対して、あとから、「なぜ自由にやっているんだ」と言うことにはなりません。

もちろん、「何を好き勝手にやってもいいのか」というよりも、宇宙の目的に沿った自由と考えてみてください。

肉体の皆さんの感覚で表現するなら、愛に満ちたインスピレーション、宇宙のエネルギーと同調して届く、「やりたい」という感覚です。

それを自由にやっていい。その方向へ動いていると、自分自身も心地よく、周りの人たちもいい感じになる。そんなイメージです。

違いを保つために、自由意志がある

なぜ自由意志があるのか。一つには、違いを知るためです。

自由にできなければ、違いを保つことができません。

たとえば、誰かがバラを赤で描いたから、自分も赤で描かなければならないとしたら、同じ絵をもう一枚描く意味はあまりありません。先に誰かが描いているなら、その人が描けばいい。別の人は、別の色で描いてもいいし、別の方法で描いてもいい。

それぞれが自由であるからこそ、違いが生まれます。

もし自由意志がなければ、存在は優勢なものへと同化してしまいます。より強いもの、より大きなもの、より影響力のあるものにすべてが同化してしまえば、違いを保つことができません。

それぞれが自分で選択できるからこそ、それぞれの違いが存在し続けます。そして、その違いがあるからこそ、さまざまな体験が生まれます。

あらゆる選択が宇宙の営み

自由意志について、「**選ぶこと自体が宇宙の営み**」と表現すると、少し違ってきます。選ばないという選択もあるからです。

何かを選ばなければならないわけではありません。ただ、そのまま存在していればいい。

その中で選択が生まれたなら、選べばいい。選択しないのであれば、そのまま留まっていればいい。

「選ばなければならない」「動かななければならない」と考える必要はありません。

止まっていることも、拡大につながる

拡大、拡大と言うと、自分自身も常に拡大しなければならないように感じるかもしれません。けれども、拡大しないように見える状態も、拡大につながっています。

たとえば、止まっている人がいるとします。その人を見た別の人は、そこから何かを感じ、何かを生み出すかもしれません。そうすると、止まっているという状態にも意味があります。

その人自身は拡大していないように見えても、**ほかの誰かの拡大の要素になっています**。そう考えれば、それも十分に拡大です。

物事を細かく分解すると、それぞれに特別な意味や目的があるように考えがちです。けれども、それらが「**こうしなければならない**」と、絶対的であったり、固定されているものではありません。

そのまま存在していればいい。その中で選択が生まれれば選ぶ。生まれなければ、そのままにいる。

自由意志は、その自由さを支えているものです。

宇宙で起きていること

ここまで、宇宙とは何か、宇宙がどのように拡大していくのか、そして、その中で自由意志がどのように働いているのかを見てきました。

では、その宇宙の中では、実際に何が起きているのでしょうか。

宇宙には、さまざまな存在があり、それぞれが自由意志を持ちながら体験をしています。一つひとつの体験は異なります。同じものを見ても、同じように感じるとは限りません。同じものを選ぶ必要もありません。

それぞれが違う状態で存在し、違う体験をしながら、宇宙全体としては拡大を続けています。

宇宙には、大きな流れがある

まず、「**宇宙には、大きな流れがある**」ということです。

では、この「大きな流れ」とは何でしょうか。

これは、**拡大の流れ。拡大していく方向。そして、源に向かう流れです。**

例えば、「東西南北でいうと、どの方角ですか」と考えるのは、あまりに地球的な発想です。

ただ、地球の皆さんにこの話をするのであれば、**明るい方へ進んでいる**というイメージでしょうか。

混沌としている中へ分け入っていくというよりも、より明るい方へ、光の方へ進んでいく。これは、肉体的な感覚での表現です。

また違う表現をするなら、**心地のいい方へ拡大していく**ということです。

より快適に。より素晴らしく。より愛に満ちている方へ。より充実している方へ。

いろいろな言い方ができますが、宇宙はそちらの方向へ向かって拡大しています。そして、その先にあるのが**源**です。

ですから、「大きな流れ」というのは、宇宙のどこかに特定の一本の流れが存在しているという意味ではありません。

宇宙が拡大しながら、源へ向かっていく。その流れ自体を指す表現です。

そしてこの動きはまた、「**宇宙は源と引き合っている**」とも表現できます。

宇宙では、さまざまなものが引き合っている

源と宇宙が引き合っているように、**宇宙の中でも、さまざまな似たもの同士が引き合っています。**一般に「引き寄せの法則」などとして説明されているものは、この仕組みを現実の中でうまく活用していく方法です。

引き寄せは、知っていても知らなくても起きている

ここで大切なのは、引き寄せは「法則」であるということです。

例えば、引力があります。私たちが引力について知っていても、知らなくても、引力は働いています。意識して使おうとしなくても、その作用の中で私たちは生きています。引き寄せも、それと同じように捉えてみてください。

引き寄せについて知っていても、知らなくても、引き寄せは起きています。特別な人だけが使えるものでも、何かを学んだ人だけに働くものでもありません。**似たものが引き合うのは、宇宙に存在するものに共通して働いている法則**です。

引き寄せは、やさしい仕組みでもある

引き寄せというものを、やさしいものとして捉えてみてください。

似たものが、自然に引き合う。必要なものが寄ってくる。必要な人と出会ったり、ご縁ができたりする。

それは、無理に何かを探し続けなくても、引き合うもの同士が自然に近づいていくということでもあります。引き寄せは、宇宙が持っている、とても自然な仕組みです。

うまくいかなかった体験も、引き寄せの一つ

もちろん、私たちが引き寄せるものは、いつも自分にとって好ましいものばかりではありません。

ネガティブな状態にいるときに、ネガティブなものが引き合ってくることもあります。一つのネガティブな出来事から、さらに気持ちが落ち込み、また同じような出来事が続いていく。そのような体験をしたことがある人もいるでしょう。

けれども、それもまた、引き寄せという法則が働いていた一つの体験です。たくさんのネガティブなものを引き寄せてきたのであれば、見方を変えると、**それだけ引き寄せという仕組みを自分の人生で体験してきた**とも言えます。

そして、引き寄せが誰にでも共通して働く法則なのであれば、ここには希望があります。自分の状態が変われば、引き合うものも変わっていく。これまでとは違うものと、引き合うこともできる。

宇宙では、源と宇宙が引き合い、その宇宙の中でも、さまざまなものが引き合っています。私たちも、その大きな仕組みの中にいる存在です。引き寄せは、特別なことではありません。**宇宙の中で、いつも自然に起きていることです。**

宇宙は全て波動

04では、宇宙には「大きな流れ」があり、その流れは拡大の流れであり、源へ向かう流れでもあることを見てきました。また、私たちが現実世界で体験している「引き寄せ」と、宇宙全体で起きている引き寄せについても見てきました。

では、この宇宙を構成しているものを、どのように捉えればよいのでしょうか。

ここで重要になるのが、**波動**という考え方です。

宇宙に存在するものは、それぞれ固有の周波数を持っている

宇宙はすべて波動です。この講座では、**宇宙に存在するものは、それぞれ固有の周波数を持っている**と捉えます。

物質も、非物質も、それぞれに異なる周波数を持っています。そして、この「周波数」という共通のものさしを使うことで、物質と非物質を、まったく別々のものとしてではなく、同じ宇宙の中にあるものとして見ることができます。

ここで大切なのは、波動を難しい専門用語として理解することではありません。

それぞれが固有の周波数を持ち、その違いによって現れ方や認識のされ方が変わる。

まずは、そのくらいに捉えてみてください。

なぜ「波動」という言葉を使うのか

肉体を持っている皆さんは、**物質と非物質**を分けて考えます。これは自然な分け方です。

目で見ることができる。手で触れることができる。形がある。そのようなものを、私たちは物質として認識します。

一方で、目には見えない、触れることもできないものを、非物質として捉えます。

けれども、「波動」という見方をすると、その両方を同じ基準で捉えることができます。どちらも、それぞれの周波数を持っているからです。

少し大まかな言い方をするなら、**非物質を捉えるときのものさしを、物質の世界にも当てはめてみる**ということです。

物質と非物質を別々のものとして考えるのではなく、一つの共通したものさしで見る。そのために、この講座では「波動」という言葉を使います。

波動は、共通のものさし

もちろん現在は、「この周波数から下が物質です」「この周波数から上は触れることができません」というように、物質と非物質の境界をすべて厳密な数値として示せるわけではありません。

未来には、そのような境界が見えてくる可能性もあるかもしれません。そうなったら面白いですね。

ただ、この講座では、波動を物理学として厳密に数値化することが目的ではありません。

大切なのは、**物質と非物質を、一つの共通したものさしで捉える**ということです。

そのための表現として、「波動」という言葉を使っています。

波動は、すでに私たちの共通言語になっている

なぜ「波動」という表現が分かりやすいのでしょうか。それは、私たちがすでに「波動」や「周波数」というものを、ある程度知っているからです。

科学によって解明されてきたさまざまな概念は、すでに日常の中にも入っています。例えば、圧力や水圧、酸素、周波数など。

その仕組みを専門的に説明できなくても、「そういうものがある」ということは、多くの人が知っています。

波動や周波数も同じです。私たちが共通してイメージできる「ものさし」の一つとして使うことができます。

だから、宇宙を説明するときにも、この「波動」という言葉を使います。

物質と非物質の境界線を取り払う

この講座で波動という言葉を使う大きな理由は、**物質と非物質を分けている境界線を取り払うためです。**

物質世界と非物質世界を、まったく別の世界として捉える必要はありません。「波動」という共通のものさしで見ることで、どちらも同じ宇宙の中に存在しているものとして捉えることができます。

物質も波動。非物質も波動。そして、それぞれが固有の周波数を持っています。

周波数の違いによって、現れ方が変わる

これまでの章でも、物質と非物質について、波動や周波数という言葉を使って説明してきました。

01では、地球の時間感覚で捉えるなら、高い波動から低い波動へと分化し、一定の水準まで下がったところで、私たちが「物質」と呼べる世界を認識できるようになったと説明しました。

ただし、宇宙そのものは一瞬で成立しています。そのため、実際のイメージとしては、**一定の波動領域を切り取る**という捉え方の方が近いでしょう。

私たちが物質として認識している世界も、非物質として捉えている世界も、同じ宇宙の中にあります。違うのは、その波動領域、周波数帯域です。

「高い」「低い」は、優劣ではない

波動について、**波動が高い**、**波動が低い**という表現をすることがあります。

ここでいう「高い」「低い」は、**良い／悪い**、**優れている／劣っている**という意味ではありません。

物質として体験するためには、物質として認識できる波動領域が必要です。

高い方が優れていて、低い方が劣っているということではなく、それぞれに異なる性質があります。

周波数を合わせることで、認識できるものが変わる

周波数という考え方は、私たちが何かを認識するときにも使うことができます。

例えば、ラジオです。さまざまな電波が同時に存在していても、ラジオからすべての放送が一度に聞こえてくるわけではありません。聞きたい放送局の周波数に合わせて、その放送を認識できるようになります。

ハイヤーセルフとの関係についても、同じように捉えることができます。

「ハイヤーセルフとつながる」とは、周波数を合わせること。

ハイヤーセルフが、存在していなかったところから突然現れるわけではありません。もともと存在しているものに、自分の周波数を合わせることで、より明確に認識できるようになります。

チャネリングや瞑想も、そのような仕組みとして捉えることができます。

波動というものさしで、宇宙を見る

宇宙はすべて波動です。そして、宇宙に存在するものは、それぞれ固有の周波数を持っています。

この考え方を使うと、**物質と非物質は、完全に切り離された二つの世界ではない**ということが見えてきます。

どちらも同じ宇宙の中にあり、波動という共通のものさしで捉えることができます。

物質だから波動ではない。非物質だから波動である。ということではありません。どちらも波動です。

その周波数や波動領域の違いによって、私たちから見た現れ方や、認識のされ方が変わっています。

では、その波動の違いによって現れている、**物質世界と非物質世界とは何なのか**。

そして、私たちはその二つの領域と、どのような関係にあるのでしょうか。

次の章では、**物質世界と非物質世界**について見ていきます。

物質世界と非物質世界について

05では、宇宙に存在するものは、それぞれ固有の周波数を持っていると説明しました。

物質も波動。非物質も波動。

「波動」という共通のものさしを使うことで、物質と非物質を、まったく別々のものとしてではなく、同じ宇宙の中に存在しているものとして捉えることができます。

では、私たちが「物質世界」「非物質世界」と呼んでいるものは、何が違うのでしょうか。

物質と非物質は、別々の世界ではない

私たちは普段、目で見ることができ、手で触れることができるものを「物質」として認識しています。

肉体。建物。植物。身の回りにあるさまざまなもの。これらは、私たちにとって非常に明確な存在です。

一方で、目で見ることができない、手で触れることもできない領域を「非物質」と呼んでいます。

この二つは、肉体を持った私たちから見ると、まったく違う世界のように感じられます。けれども、05で見たように、どちらも波動です。

違うのは、**存在している領域、周波数帯域**です。

物質世界と非物質世界という二つの世界が存在しているわけではありません。同じ宇宙の中に、異なる波動領域が存在しています。

一定の波動領域を切り取る

01では、宇宙の成り立ちについて、地球の時間感覚で説明するなら、**非物質的な世界 → 物質世界**という順番で捉えることができると説明しました。

高い波動から低い波動へと分化し、一定の水準まで下がったところで、私たちが「物質」と呼べる世界を認識できるようになった、という説明です。

ただし、実際の宇宙は一瞬で成立しています。そのため、**一定の波動領域を切り取る**という捉えの方が近いでしょう。

さまざまな周波数帯域が存在している中で、私たちはその一部を物質として認識しています。物質世界とは、その波動領域に焦点を結んだ世界です。

物質は、より濃く、厚く現れている

非物質と物質の違いについて、非物質の状態は、ふわっとしていて、取り留めがない。それを物質として、**濃く、厚く、塊のようなものとして生み出していく**というイメージです。

非物質の領域にあるものを、物質の領域でしっかりと焦点を結ぶ。そうすることで、安定したものとして体験することができます。

物質世界には、物質世界だからこそその明確さがあります。見ることができる。触れることができる。実際に行動することができる。そして、その結果を体験することができます。

私たち自身も、二つの領域にまたがっている

この物質と非物質の関係は、私たち自身にも当てはまります。ここで、**魂と肉体**について見てみましょう。

肉体と比較すると、魂を「本体」と呼ぶこともできます。ただし、魂と肉体を、完全に別々の二つの存在として考えないでください。

魂の一部が肉体です。

魂も肉体も同じです。違うのは、その現れ方です。

魂は非物質の領域に存在し、その一部が物質の領域へ焦点を結んだものが肉体です。

感覚的に表現するなら、**魂から肉体が、ぴょこっと物質世界へ飛び出している**。

そのくらいのイメージでも構いません。魂と肉体は、どこまでも同じものです。

魂＝ハイヤーセルフ

ここで、言葉についても整理しておきましょう。

この講座では、**魂＝ハイヤーセルフ**です。同じものを指す、呼び方の違いです。

「魂」は、その存在そのものについて説明するときに使いやすい言葉。「ハイヤーセルフ」は、肉体を持つ私たちとの関係や、そこから届く方向性について説明するときに使いやすい呼び方。そのくらいの違いとして捉えてください。

ハイヤーセルフが、どこか遠い場所に存在していて、肉体の自分を外から眺めているわけではありません。

魂と肉体は不可分です。非物質と物質という、現れている領域が違っているだけです。

二つの領域の間には、グラデーションがある

物質と非物質は、まったく関係のない二つの世界ではありません。両者の間には、グラデーションがあります。

ただし、ある周波数帯域で切り替わりが起きるため、肉体を持った私たちから見ると、そこに境界があるように感じられます。

その境界付近の領域について、人間はこれまで、**オーラ、エネルギーフィールド、エーテル体**など、さまざまな名称をつけてきました。

名称そのものを細かく分類することが、この講座の目的ではありません。

大切なのは、**物質と非物質は断絶しているわけではない**ということです。

波動という共通のものさしで見れば、連続した一つの宇宙として捉えることができます。

肉体は、物質世界で体験するための焦点

では、なぜ魂は肉体として物質世界へ現れるのでしょうか。

肉体には、肉体だからこそできる体験があります。

肉体というのは、とても不安定なものです。思い通りにならない。分からない。忘れる。迷う。制限がある。

一方で、不安定だからこそ、変化しやすい。**小回りが利く**とも言えます。

さまざまな変化や違いを、非常に明確に体験することができます。

非物質の領域にあるものを、肉体という焦点を通して、より濃く、はっきりと体験する。それが、物質世界で肉体を持つことの大きな特徴です。

非物質世界は、どこか遠くにあるわけではない

「非物質世界」と聞くと、物質世界とは別の場所に、見えない世界が存在しているように想像するかもしれませんが。

けれども、ここまで見てきたように、物質と非物質は同じ宇宙の中にあります。違うのは周波数帯域です。

05でラジオを例にしたように、認識していないからといって、存在していないわけではありません。

私たちは肉体として物質世界に焦点を結びながら、同時に非物質の領域ともつながっています。魂、ハイヤーセルフも、その一つです。

物質と非物質を分けすぎない

私たちが物質と非物質を分けて捉えることは、物質世界を体験するうえでは自然なことです。

ただ、宇宙全体から見れば、それらは完全に切り離されているわけではありません。すべてが波動であり、それぞれ異なる周波数を持ちながら、同じ宇宙の中に存在しています。

そして、04で見た**源へ向かう大きな流れ**も、これとは別の仕組みではありません。

物質世界も非物質世界も、その大きな流れの中にあります。

その中で、肉体を持った私たちは、物質世界に焦点を結び、自分にとっての現実をホログラムとして体験しています。

つまり、私たちが今体験しているこの現実も、宇宙の大きな流れから切り離されたものではありません。

大きな流れの中に物質・非物質の領域があり、その中で私たちは肉体として現実を体験している。

そのように捉えてみてください。

では、その物質世界の中で、私たちは実際に何を体験しているのでしょうか。自由意志を持った肉体として、どのように現実と関わっているのでしょうか。

次の章では、**07 | 物質世界で起きていること**について見ていきます。

物質世界で起きていること

06では、物質世界と非物質世界について見てきました。

物質と非物質は、完全に切り離された二つの世界ではありません。どちらも同じ宇宙の中にあり、私たちは魂の一部を肉体として物質世界に焦点を結び、現実を体験しています。

では、その物質世界では何が起きているのでしょうか。

ここで重要になるのが、**肉体は、創造の最先端にある**ということです。

肉体は、魂の単なる「入れ物」ではない

スピリチュアルの世界では、「**肉体は魂の器**」「**肉体は魂の乗り物**」と表現されることがあります。

イメージとしては分かりやすいのですが、この講座では、魂と肉体を完全に別のものとしては捉えません。

魂という本体があり、その一部が肉体として物質世界に焦点を結んでいます。

つまり、**魂が肉体という別の容器に入っているというより、魂の一部が肉体として現れているという関係**です。

ですから、**魂やハイヤーセルフが「本当の自分」で、肉体の自分は仮の自分**ということでもありません。

どちらも自分です。ただ、焦点を結んでいる波動領域と、認識できる範囲が異なります。

ハイヤーセルフは肉体よりも広い範囲を認識し、肉体は今ここに焦点を絞って、物質世界を明確に体験しています。

その肉体だからこそできることがあります。

私たちが見ている物質世界

では、肉体が体験している「物質世界」とは、何なのでしょう。

06で見たように、宇宙はすべて波動です。

その波動にはさまざまな領域があり、一定の波動領域になると、肉体はそれを、物として見る。触れる。そこに存在しているものとして感じる。ことができるようになります。

それが、私たちが「物質世界」と呼んでいるものです。

ただし、ここにはもう一つ重要な仕組みがあります。

私たちは、外側にある物質世界を、そのまま直接見ているわけではありません。**肉体というフィルターを通して、物質世界を知覚しています。**

そして、さらに一人ひとりの現実というところまで見ていくと、その人が体験している世界は、**その人自身のエネルギーが投影された、ホログラムのようなもの**でもあります。

たとえば、Aさんという人がいるとします。

Aさんが見て、触れて、体験している現実とは、Aさんという肉体のフィルターを通して知覚され、そこにAさん自身のエネルギーが投影された世界です。

その意味では、**一人ひとりに、その人固有の物質世界がある**とも言えます。

ただ、「固有の物質世界」というよりも、**その人固有のホログラム**と表現する方が近いでしょう。

ホログラムでも、その人にとってはリアル

ホログラムというと、「それなら、本当の世界ではないのか」と思うかもしれません。けれども、そういう意味ではありません。

Aさんにとって、その世界は実際に見ることができ、触れることができ、そこでさまざまなことを体験します。

仮想現実でありながら、その人にとってはリアルな現実です。

では、Aさんという個人のフィルターを取り払ったら、何が残るのでしょうか。

イメージとしては、映画『マトリックス』で、ネオが世界をデータとして見ている状態に近いかもしれません。

そこにあるのは、**波動、つまりデータによって構成された世界**です。

けれども、そのデータだけでは、Aさんにとって意味をなしません。

「これは机である」「これは人である」「これは触れることができる」「これは自分にとってこういう意味がある」というような、肉体として体験できる世界ではなくなります。

単なるデータになってしまいます。

そのデータを、Aさんという肉体のフィルターを通して知覚する。そして、そこにAさん自身のエネルギーが投影されることで、**Aさんにとって意味のある、体験可能な現実**として展開されます。

ですから、私たちが普段「現実」と呼んでいるものは、単なる波動の集まりでもなければ、誰にとってもまったく同じ一つの物質世界でもありません。

波動として存在するデータを、肉体というフィルターを通して知覚し、そこにその人自身のエネルギーが投影されることで、その人にとっての現実が成立しています。

それが、この講座でいう、**ホログラム**という捉え方です。

ホログラムについては、各論でさらに詳しく扱います。

物質世界は、体験する世界

物質世界の大きな特徴は、**体験が、とても明確であること**です。

見る。聞く。触れる。感じる。考える。行動する。そして、その結果を体験する。

非物質の状態にあるものを、肉体という焦点を通すことで、より濃く、はっきりと体験することができます。

06で見たように、肉体には制限もあります。分からない。忘れる。迷う。思い通りにならない。

けれども、その不安定さがあるからこそ変化しやすく、さまざまな違いを明確に体験することができます。

物質世界は、**肉体を使って、実際に体験する世界**です。

肉体は、創造の最先端

ここで、もう少し宇宙全体から物質世界を見てみましょう。

これまでの章では、宇宙がどのように成立し、物質と非物質という異なる波動領域が存在しているのかを見てきました。

そして06では、魂の一部が肉体として物質世界に焦点を結んでいると説明しました。

つまり肉体は、**非物質から物質へと焦点を結んだ、創造の最先端**にあります。

これは、非物質より物質の方が優れているという意味ではありません。高い波動、低い波動という違いにも、優劣はありません。

ここでいう「最先端」とは、**肉体の実際の体験を通じて、宇宙の創造がとても活発に起きている場所**ということです。

私たちは、すでに出来上がった宇宙の中を、ただ眺めながら生きているわけではありません。

肉体として、この創造の最先端にいます。

私たちの体験によって、世界は拡大する

02から04にかけて、**宇宙は拡大している**ということを見てきました。

その拡大と、私たちが物質世界でしている体験は、別々のものではありません。

私たちは物質世界で、さまざまなことを体験します。

その中で、これは好き。これは嫌だ。もっとこうしたい。こうなったら嬉しい。こんなものがあっていい。今度はこちらへ行ってみたい。という新しいものが生まれます。

それまで存在していなかった願望が生まれます。そして、それによって世界はさらに拡大します。

つまり、**私たちの体験そのものが願望を生み、宇宙の拡大につながっています。**

物質世界で私たちが生きることは、宇宙の大きな流れから切り離された、小さな個人の出来事ではありません。

私たちは、創造の最先端で体験することによって、世界の拡大に参加しています。

その最先端に、自由意志がある

そして、その創造の最先端にいる私たちには、**自由意志**があります。

03で見たように、自由意志は宇宙の基本原則です。

何を考えるのか。何をするのか。誰と関わるのか。どの方向へ進むのか。私たちは、自分で選ぶことができます。

動くこともできる。動かないこともできる。選ぶこともできる。選ばないこともできる。

宇宙は、「自由にやっていい」とされた世界です。

その自由意志を持った肉体が創造の最先端にいるからこそ、世界には新しい体験が生まれ続けます。

すべてが最初から決められ、その通りに進むだけなら、新しいものは生まれません。

自由意志を持った私たちが体験することで、世界はより活発に拡大していきます。

基本設計があっても、自由意志は失われない

ただし、肉体が何の前提もない真っ白な状態から人生を始めるわけではありません。

魂は肉体を持つ前に、**一つの人生について、大まかな基本設計をします。**

人生への影響の強さをイメージとして表現するなら、

魂による基本設計：約2割

肉体の自由意志：約8割

です。

基本設計とは、最初から最後まで決められた一本の道ではありません。広いフィールドのようなものです。

その中をどのように進むのかには、大きな自由があります。

ですから、**基本設計があることと、人生のすべてが決まっていることは同じではありません。**

基本設計については、各論「人生のブループリント」でさらに詳しく扱います。

ハイヤーセルフは、肉体の自由意志を尊重する

06で、**魂＝ハイヤーセルフ**と説明しました。

魂と肉体は不可分ですが、それでも肉体の自由意志は最大限に尊重されます。

ハイヤーセルフが、「こちらへ進みなさい」と肉体を強制的に動かすわけではありません。

方向性を提案する。肉体が選ぶ。その選択を尊重する。そして、現在地が変われば、その場所からまた次の方向性を提案する。

肉体がどのような選択をしても、ハイヤーセルフはその現在地から方向性を示します。

一度、理想とは違う方向を選んだからといって、人生から脱落するわけではありません。

今いる場所から、また次の可能性が生まれます。

感情は、方向を知るためのサイン

では、ハイヤーセルフが示している方向と、今の自分が向いている方向との関係を、肉体はどのように知るのでしょうか。

その一つが、**感情**です。

ハイヤーセルフの方向性と、今の自分の思考との距離は、感情として現れます。

方向性が近ければ、より心地よく感じる。離れていけば、抵抗や違和感として感じる。

その意味で感情は、**自分の思考と、ハイヤーセルフの方向性との位置関係を知らせるもの**として働きます。

ただし、感情は命令ではありません。**サイン**です。

そのサインを見た上で、何を選ぶのか。そこにも、肉体の自由意志があります。

「今ここ」から、新しい世界が生まれている

物質世界では、さまざまなことが起こります。

思い通りになることもあれば、ならないこともあります。望んでいたことも、望んでいなかったことも体験します。

けれども、その体験の中から、「**では、私はどうしたいのか**」が生まれます。

そして、新しい願望や方向性が生まれれば、それによってまた世界が拡大します。

だから、起きたことのすべてについて、「これは基本設計だったのか」「これは自分が間違えたのか」と答えを出す必要はありません。

大切なのは、**今、この地点からどうしたいのか**。です。

その新しい意図が、また次の創造へとつながっていきます。

私たちは、世界の拡大に参加している

物質世界で起きていることを、宇宙全体からもう一度見てみましょう。

私たちは、肉体として創造の最先端にいます。そこで、自由意志を持って生きています。

さまざまなことを体験し、その体験から新しい願望や方向性が生まれます。そして、その新しいものによって世界はさらに拡大していきます。

私たちは、出来上がった世界をただ体験しているだけではありません。

創造の最先端で、自由意志を使いながら、世界の拡大に参加しています。

それが、物質世界で肉体を持って生きるということです。

非物質世界で起きていること

07では、物質世界で私たちがどのように現実を体験しているのかを見てきました。

では、その一方で、非物質の領域では何が起きているのでしょうか。

ここでは、肉体を持った皆さんにとって、特に関係の深いところを見ていきます。

非物質の領域では、現実で体験するものが先に形づくられている

非物質の領域で起きていることの中で、肉体側の皆さんに一番関係があるのは、**現実で体験することが、非物質の領域では先に形づくられている**ということです。

皆さんの中に、何かの願望が生まれます。その願望は、非物質の領域に届きます。すると、そこに協力的な要素が集まってきます。

もちろん、ここでいう「要素」は、物質的な部品が集まってくるという意味ではありません。非物質の領域ですから、波動的な要素です。それらが集まり、一つの形をつくります。

イメージとしては、**体験のカプセル**、あるいは、**体験のキット**のようなものと考えてみてください。

願望に対して協力的な要素が集まり、現実で体験するための一つのパッケージができあがる。そのようなことが、非物質の領域では起きています。

願望が形になるのは、とても速い

物質世界では、何かが形になるまでに時間がかかるように感じます。けれども、非物質の領域はもっと自由です。

夢の世界をイメージすると分かりやすいでしょう。夢の中では、場所が変わったり、状況が変わったり、現実では考えられないようなことが起きたりします。非物質の世界も、それと似ています。

自由で、さまざまなものを形づくることができます。

皆さんの願望が非物質の領域に届き、そこへ協力的な要素が集まり、形がつくられる。これは、**本当に一瞬です**。

物質世界のように、時間をかけて一つひとつ組み立てていくわけではありません。

思考そのものも非物質

ここで少し整理しておきましょう。

肉体を持っている皆さんの、**思考**も非物質です。目で見ること、手で触れることもできません。その意味では、構造的に似ているところがあります。

ただし、**肉体側で行っている思考と、非物質の領域で起きていることは同じではありません。**

肉体側でいくら考え続けても、それだけで物質が生まれてくるわけではありません。

肉体側で生まれた思考や願望が非物質の領域へ届き、そこで協力的な要素が集まり、一つの形になります。

ここでは、その願望が形づくられる領域を、説明上「ボルテックス」と呼んでおきましょう。

非物質でできたものと、現実が引き合う

では、非物質の領域でパッケージが完成したら、それがそのまま現実世界へやってくるのでしょうか。

ここで、04で説明した「引き寄せ」が関係してきます。

Aさんを中心として、その状態に合うものが常に引き寄せられています。

非物質の領域で、願望に対して協力的な要素が集まり出来上がった、体験のパッケージもAさんに引き寄せられて、実際の体験になります。

その引き合いを起こすためには、肉体側のAさんの状態が、そのパッケージと同じくらい「いい状態」である必要があります。

パッケージが開き、現実の体験になる

引き合ったパッケージは、非物質の領域から物質世界へと展開されます。

カプセルが開く。キットが開封されるような感じです。

非物質の領域で形づくられていたものが、Aさんの体験の中へ展開される。そしてAさんはそれを、**自分の現実として体験します。**

Aさんが、現実で何かを体験するまでの流れを簡単に見ると、

Aさんに願望が生まれる

↓

非物質の領域へ届く

↓

協力的な要素が集まる

↓

体験のパッケージができる

↓

Aさんが、そのパッケージと合う状態になる

↓

両者が引き合う

↓

パッケージが現実世界で展開される

↓

Aさんの現実として体験する

ということになります。

04で説明した「引き寄せ」と、非物質の領域で起きていることは、このようにつながっています。

潜在意識や無意識について

非物質の領域について考えるとき、**潜在意識**、**無意識**という言葉聞くこともあるでしょう。これらはたしかに存在していますが、**過去の体験がデータのように、非活性のエネルギーの状態で置かれている「保管庫」のようなものです。**

ここで大切なのは、その過去のデータに触れたときに何が起きるのか、ということです。

データに触れる、つまりデータに意識を向けることにより、そのデータが**活性化**します。すると、その活性化したものが発生させているエネルギーに、協力的な要素が集まってきます。

そして肉体側も、そのデータに触れるほど、活性化されたエネルギーと同質になっていきます。すると、さらにその状態に協力的な要素が集まってきます。

このような特性があるため、トラウマとなっている過去の体験に対処しようと熱心に取り組むと、**余計に悪化することもあります。**

大切なのは、過去のデータを「書き換えよう」、とか「消し去ろう」と正面から向き合うのではなく、**「今の私」を、揺るぎないものに整えていくことです。**

過去のデータではなく、今ここにいる自分を整えることに集中していきます。

やがては、そのデータがそこにあることを許容できるように、今の自分を整えていきます。

そうすることで、過去のデータが**力を持たない状態**に留まるようになります。

非物質の世界は、もっと自由

非物質の世界は、物質世界よりもずっと自由です。夢で体験する世界と似ています。

物質世界のように、固定された形を一つひとつ動かしていく必要はありません。

願望が届けば、そこへ協力的な要素が集まり、一瞬で形がつくられる。そして、その形づくられたものと肉体側の状態が合えば、両者が引き合い、物質世界での体験として展開されます。

私たちが現実として体験しているものだけを見ていると、すべてが物質世界の中だけで起きているように感じるかもしれません。

けれども、その体験が形になるまでには、**非物質の領域で先に起きていることがあります。**

そして、そこで形づくられたものを、肉体を持った私たちが現実として体験しています。

生きる目的と方法

ここまで、宇宙の成り立ちから、物質世界と非物質世界、そして私たちが現実を体験する仕組みまでを見てきました。それでは、私たちは何のために生きているのでしょうか。そして、この世界をどのように生きていけばよいのでしょうか。

宇宙は優しい

まず知っておいてほしいことは、**宇宙は優しい**ということです。

宇宙には、源へ向かう大きな流れがあります。

より明るい方へ。より心地よい方へ。より愛に満ちた方へ。より充実した方へ。

私たちは、その流れとは別のところに生きているわけではありません。すでに、その大きな流れの中にいます。

生きる目的は、愛を基盤に拡大すること

「生きる」という言葉には、いろいろな意味があります。

生物学的に見れば、肉体が生命活動を続けている状態を「生きている」と言うことができます。肉体には、生き続けようとする自律的な仕組みも備わっています。

生まれ、そしていつか肉体としての活動を終える。それも、宇宙の大きな流れの中で起きていることです。

ただ、ここで考えたいのは、その意味での「生きる」ではありません。

私たちが、「**私は何のために生きているのだろう**」と考えたときの「生きる」です。

その問いに対する答えは、**愛を基盤に、世界を拡大していく**ことです。

02で見たように、宇宙は拡大を続けています。そして、その拡大は、なんとなく自然発生的に起きているだけではありません。

宇宙には、**拡大していくという明確な意図があります**。

愛を基盤として、新しいものを知り、新しい体験を加えながら、世界そのものを広げていく。その意図を持って、宇宙は拡大しています。

体験を通じて、世界は拡大していく

肉体を持った皆さんは、その拡大の先頭にいます。

皆さんが何かを体験することで、それまでになかったものが加わり、世界が広がっていきます。

ですから、**体験することだけが、生きる目的なのではありません。**

体験を通じて、世界が拡大していく。

私たちは肉体としてさまざまな体験をすることで、その拡大に関わっています。

存在しているだけで大丈夫

では、世界を拡大するために、私たちは何か特別なことをしなければならないのでしょうか。

そうではありません。**存在していれば、それで大丈夫です。100点満点です。**

自らが大きく拡大することもあれば、誰かの拡大にとって協力的な要素になることもあります。誰かの体験に関わることもあります。ただそこに存在していることが、何かの体験の一部になることもあります。

ですから、「私は何を成し遂げなければならないのだろう」「何のために生まれてきたのだろう」「私にはどんな使命があるのだろう」と、必ずしも答えを探し続ける必要はありません。

生きている。ここに存在している。

まずは、それでいいのです。

宇宙は、あなたを否定していない

源は、あなたを否定していません。

宇宙も、あなたを否定していません。

ハイヤーセルフも、あなたを否定していません。

何を選んだからダメ。違う方向へ進んだからダメ。うまくできなかったからダメ。

そのように、あなたを否定することはありません。

源も、宇宙も、ハイヤーセルフも、あなたを全肯定しています。

むしろ、否定することが多いのは肉体側です。

「こんな自分ではいけない」「こうしなければならない」「こんなことを望んではいけない」「誰かの期待に応えなければならない」。

そのように、自分自身の感覚や望みを否定していきます。

そして、その否定が、もともとある大きな流れへの抵抗になります。

「何をしてもいい」と言われると困る

宇宙は、すべての存在に対して自由意志を肯定しています。

ところが、「**存在していればいいですよ**」「**何をしてもいいですよ**」と言われると、困ってしまう人は少なくありません。「それでは困ります」「何か目的をください」「何をすればいいのか教えてください」となることがあります。

その原因は、私たちが日頃から、「**私は何をしたいのか**」「**私はどうありたいのか**」ということを、自分自身に問いかけたり、心の声に耳を傾けることに慣れていないからです。

誰かを基準にして生きることを覚えていく

誰かの基準を、自分の基準にしてしまう傾向は、幼い頃から少しずつ始まります。

気分よく何かしているとお母さんに怒られる。私がしたいようにすると、誰かが嫌な顔をする。相手の機嫌がよくなりそうなことを、先回りして選んでしまう。

そのような経験の中で、「**誰かの機嫌を取るために、私は行動しなければならない**」という行動原理を覚えていきます。

やがてそれが習慣になると、「**私のために生きる**」ということが難しくなります。

究極の自己肯定

私のために生きることは、**究極の自己肯定**です。

究極の自己肯定とは、**自分を愛し、私を中心に生きる**ことです。

「私はどうしたいのだろう」と感じてみる

それにはまず、「**私は何をしたいのか**」「**私はどうありたいのか**」ということに、敏感になる必要があります。当たり前のように、何気なく選んでいる行為にも、「私のため」ではなく、「誰かのため」が優先されていることもあります。日常の小さな行動から意識を向けてみると、「誰かのため」がたくさん隠れていたことに気がつくかもしれません。

大きな摩擦を生むような変化よりも、このような小さな積み重ねが無理のない変化を促していきます。

「何をしてもいい」と言われたときに困るのは、自分の望みがないからではありません。

自分の望みを感じることや、**それを認める**ことに、これまで制限をかけてきたからです。

まずは、その制限を少しずつ外していきます。

抵抗が少なくなると、流れに乗っていく

また、「**私を中心に生きる**」と聞くと、とても利己的な振る舞いを想像するかもしれません。しかし、心の声にしっかり耳を傾けて選ぶ行動は、宇宙の大きな流れに沿った行動になりますので、宇宙とは違う方向へ、自分勝手に進んでいくということにはなりません。**宇宙がすでに自分に対してしている全肯定を、肉体側でも少しずつできるようになっていきます。**

そうすると自然と、何かやりたいことが出てくる。それを行動に移す。実際に体験する。楽しいと感じる。すると、その状態に協力的な要素が集まってきます。そして、また次の体験が起きていく。

このように、だんだんと、願望と行動がうまく噛み合う体験が頻繁に起きるようになります。

無理に人生を動かそうとしなくても、良い流れが自然と生まれていきます。

コントラストも、拡大の一部

もちろん、大きな流れに乗っていれば、嫌なことが一切起きなくなるわけではありません。

ときどき、**コントラスト**が起きます。

嫌なことを体験する。そこで、「**これは嫌だ**」と分かります。

すると、その対極にある「**私はこうしたい**」という新しい願望が生まれます。

このように、コントラストによって、これまでよりも気分が良くなるような、新しい願望が生まれます。その願望は、08で見たように非物質の領域へ届きます。そこに協力的な要素が集まり、新しい体験のパッケージがつくられる。そして、自分の状態がそこに合ってくると、また新しい体験として現実に展開されていきます。

この繰り返しによって、さらに世界は拡大していきます。

宇宙は優しいから、抵抗しない方がうまくいく

宇宙には、源へ向かう大きな流れがあります。

より明るい方へ。より心地よい方へ。より愛に満ちた方へ。より充実した方へ。

そして、**源も、宇宙も、ハイヤーセルフも、あなたを全肯定しています。**

私たちは、すでにその中にいます。

だから、自分で人生の流れをすべて作ろうとしなくても大丈夫です。

誰かの期待する自分になろうとする。自分の望みを否定する。自分の感覚を否定する。「こうしなければならぬ」と、自分を押さえ込む。そのような肉体側の抵抗を、少しずつ減らしていきます。

自分を認める。自分を愛する。「私はどうしたいのだろう」と感じる。そして、そこから生まれたものを選び、体験していく。

宇宙は優しいから、流れに抵抗しない方が人生はうまくいきます。

生きる方法を難しく考える必要はありません。

宇宙がすでにあなたを全肯定しているように、肉体のあなたも、自分自身を少しずつ肯定していく。

そうやって抵抗を少なくしていくことで、もともとそこにある大きな流れに、自然と乗っていくことができます。

究極のスピリチュアルは現実世界

ここまで、宇宙の成り立ちから、波動、物質世界と非物質世界、そして私たちが現実を体験する仕組みについて見てきました。最後に、この講座全体を一つのところへ戻していきましょう。

それは、**究極のスピリチュアルは、現実世界である**ということです。

物質世界と非物質世界に、優劣はない

スピリチュアルという言葉から、物質的な世界よりも、精神的な世界の方が上にある。肉体よりも、魂の方が上にある。目に見える世界よりも、目に見えない世界の方が本質的である。そのようなイメージを持つことがあるかもしれません。

確かに、波動には高い・低いという違いがあります。けれども、それは、**優れている、劣っているという意味ではありません。**

物質世界と非物質世界のどちらか一方が、もう一方よりも素晴らしいわけではありません。どちらも等しく素晴らしい世界です。

そして、この講座は、**今、肉体を持って現実世界を生きている皆さんのための講座です。**

皆さんが今いるこの現実世界の素晴らしさを、あらためて見直してみてください。

波動が凝縮された世界

これまで見てきたように、宇宙はすべて波動です。その中で、私たちが物質として認識している世界は、波動が物質として認識できるほどに凝縮した世界です。

肉体もその中にあります。私たちは、肉体として物質世界に焦点を結び、この現実を体験しています。

だからといって、非物質の世界から切り離されているわけではありません。見えない領域で起きているさまざまな働きとつながりながら、私たちは現実世界を生きています。

現実世界では、皆さんが主役

この講座で一番伝えておきたいのは、「**皆さんが主役です**」ということです。

目の前の現実を生きていく。自由意志を持ち、それを存分に使う。自分が何を望んでいるのかを感じる。そして、楽しみながら現実を生きていく。

菌を食いしばって、一生懸命に生きなければならないという意味ではありません。生き生きとした状態で、自分の自由意志を使いながら、この現実を体験していく。

別の表現をすれば、**現実を創造し、創造したものを受け取っていく。**

それを実際に行う場所が、現実世界です。

見えない世界は、現実世界を支えている

08では、非物質の領域で何が起きているのかを見てきました。

皆さんの願望が非物質の領域へ届く。そこへ協力的な要素が集まり、体験のパッケージが形づくられる。そして、肉体側の状態とそのパッケージが引き合うことで、現実の体験として展開されていく。

一般的に「スピリチュアル」と呼ばれている見えない世界の仕組みは、現実世界とは無関係なところで動いているものではありません。**現実世界を生きている皆さんを支えるために働いています。**

ここは、舞台にたとえると分かりやすいでしょう。**ステージに立っているのが、肉体を持った皆さんです。**

そして、そのステージを裏側から支えているのが、一般的にスピリチュアルと呼ばれている、見えない世界のさまざまな仕組みです。

裏方がいるからこそ、ステージが成り立っています。けれども、裏方だけで舞台が完成するわけではありません。その支えを受け取り、実際にステージに立って体験する人がいます。

それが、**今、肉体を持って現実世界を生きている皆さんです。**

見えない世界が目指している先

狭い意味で「スピリチュアル」と呼ばれている世界は、現実世界の皆さんを応援しています。

サポートする。下支えする。そして、それを愛を持って行っています。その働きは、**現実世界を生きている皆さんに向けて送られています。**皆さんは、そのような世界の中に生きています。

非物質の世界で起きていることも、波動の仕組みも、引き寄せも、ハイヤーセルフからの働きも、それ自体を知ることだけが目的ではありません。その先には、**肉体を持った皆さんの現実があります。**

見えない世界の働きが向かっている先に、皆さんがいます。だからこそ、皆さんが主役です。

スピリチュアルを、現実で体現する

09では、**宇宙は優しいから、流れに抵抗しない方がうまくいく**とお伝えしました。

源も、宇宙も、ハイヤーセルフも、皆さんを全肯定しています。

自分の望みを認める。自分を愛する。「私はどうしたいのだろう」と感じる。そして、そこから生まれたものを選び、現実を生きていく。そうすることで、見えない世界で働いている仕組みを、よりスムーズに現実の体験として受け取れるようになります。

非物質の領域で形づくられたものが、実際の体験として現れる。それを受け取り、肉体として体験する。考えてみれば、これはとてもスピリチュアルなことです。

スピリチュアルと呼ばれている仕組みを、**自分の人生として体現していく**。

その発表の場が、肉体を持って生きている現実世界です。

究極のスピリチュアルは、現実世界

スピリチュアルについて学ぶと、見えない世界に意識が向くことがあります。

波動。魂。ハイヤーセルフ。非物質の世界。引き寄せ。それらを知ることも、この講座では大切にしてきました。

けれども、それらが向かっている先を忘れないでください。**現実世界の皆さんを応援するために、見えない世界の仕組みがあります**。皆さんは、その先頭にいます。ステージに立っているのは、皆さんです。

自分の望みに忠実に、愛を基盤として、現実の中で生きていく。自由意志を使い、創造したものを受け取り、体験していく。見えない世界で働いているものが、最後に集まり、現実の体験として展開される。

そう考えると、**現実世界は、スピリチュアルの究極の収束ポイントであり、集合点です**。

だから、**あなたにとっての究極のスピリチュアルは、現実世界です**。

ここで生きること。ここで望むこと。ここで選ぶこと。そして、ここで体験すること。

そのために、見えない世界は皆さんを支えています。

では、現実をどう生きていくのか

ここまで宇宙について、さまざまなことを見てきました。けれども、この講座で宇宙の仕組みを知ること自体が、最終的な目的ではありません。大切なのは、**知ったことを、今ここにある自分の現実で生かしていくことです**。

そのために、何か特別なことをしなければならないわけではありません。まずは、日々の自分を整えるところから始めてみてください。

日々、自分を整える

私たちは、毎日の生活の中でさまざまなものに触れています。

人と関わる。仕事をする。情報を見る。考える。何かが起きる。

そのたびに、状態は少しずつ変化します。だからこそ、**日々、自分を整える時間を持つ**。

瞑想をするのもよいでしょう。静かな時間を持つのもよいでしょう。一人でゆっくり過ごすことかもしれない。自分に合った方法で構いません。大切なのは、外側の出来事ばかりを見続けるのではなく、ときどき自分自身へ戻ることです。

感情に着目する

そして、自分の感情にも着目してみてください。

何をするとき心地いいのか。何に違和感があるのか。何を考えているとき苦しくなるのか。何をしていると楽しいのか。感情は、自分の状態を知るための手がかりになります。

何かを選ぶとき、行動するときにも、「**私は今、どう感じているのだろう**」と自分に聞いてみてください。誰かがどう思うかではなく、自分がどう感じているのか。その感覚を、日々の選択の指針の一つにしていけます。

今、この瞬間を生きる

宇宙は拡大を続けています。そして、その拡大に終わりはありません。どこかに「完成」があって、そこへ到達すればすべてが終わるわけではありません。だからこそ、**今、この瞬間を生きてください**。

私たちは、波動の世界で完成したものを、少し遅れて「現実」として体験しています。けれども、だからといって「今」に意味がないわけではありません。皆さんが実際に生きることができるのは、いつもこの瞬間です。今、何を感じているのか。今、何を望んでいるのか。今、何を選ぶのか。今、何を体験しているのか。その一つひとつを大切にしてみてください。

途中を楽しむ

そして、もう一つ大切なのは、**途中を楽しむことです**。

宇宙の拡大に終わりがなければ、人生も「完成するまで我慢するもの」ではありません。これができたら幸せになる。ここまで到達したら安心できる。この問題がなくなったら楽しめる。そのよ

うに、いつも未来のどこかをゴールにしていると、今という瞬間に価値を置きにくくなります。

目標を持つことは、とても素晴らしいことです。人生の中に、マイルストーンを置くこともできます。一つのところへ到達したら、それを喜ぶ。少し休む。そして、また次へ進む。

拡大を続けるその営みに、終わりはありませんから、急ぐ必要はありません。

途中にある体験の一つひとつを、ぜひ楽しんでください。

宇宙を知ることから、自分を生きることへ

宇宙について知る。波動について知る。非物質の世界について知る。ハイヤーセルフについて知る。引き寄せの仕組みを知る。それらは、この世界を理解するための助けになります。

けれども、この講座の最後に戻ってくる場所は、**あなた自身の現実です**。日々、自分を整える。自分の感情に着目する。自分が何を望んでいるのかを感じる。そして、今この瞬間を生きる。途中にある体験を楽しむ。そうやって、自分の現実を生きていく。

必要であれば、瞑想のような方法を使って自分を整えることもできます。自分自身との対話を深めることもできます。誰かとの対話を通して、自分の今を確認することもできます。さらに宇宙について知りたくなったら、そこからまた学びを深めることもできます。

すべては、**今ここにいる自分を、より自分らしく生きるためにあります**。

宇宙を知することは、現実から離れていくためではありません。

この現実を、もっと自分として生きるためです。