



第2章 観察する・整える

ハイヤーセルフへ問いかける前に

■ この章で学ぶこと

この章では、セルフチャネリングの実践に入る前に、ハイヤーセルフへ問いかけるための準備として、**自分の意識の状態を整えること**について確認します。

ここで大切なのは、「思考を完全に止めなければならない」「深い瞑想状態に入らなければならない」と考えないことです。

セルフチャネリングに必要なのは、もっと日常に近い、穏やかな状態です。

■ この章のゴール

誘導瞑想を聞くことで、思考が少し緩やかになり、ゆったりとした状態へ入りやすくなる感覚をつかむ。



1 | まず、思考が忙しいことを知る

セルフチャネリングを行う際には、その思考を緩やかにする必要がありますが、日常での私たちの思考は、とても忙しい状態です。

眠ると自動的に思考は止まるのですが、その忙しい思考を起きた状態で止めようとするのは、とても難しいと感じるかもしれません。

実際、起きたまま思考を完全に止めることは、ほぼ無理だと考えておいてください。それなりの訓練も必要になります。

ですからこの講座で目指すのは、思考を「止める」ことではありません。

思考を緩やかにすることです。

では、思考が緩やかになると何が起きるのでしょうか。

2 | 眠っているときの意識

皆さんは眠ると、夢を見ます。

夢を覚えていないこともあります。眠っているとき、意識は肉体だけにとどまっている状態から離れ、ハイヤーセルフと同化しているような状態になります。

「肉体」という仕切りや制限が外れているような状態、と考えてもよいでしょう。

反対に、起きている状態とは何かというと、思考の力によって意識が肉体にとどまっている状態、と考えることもできます。

眠っているときは、その思考の動きが止まります。

すると自然に、魂と同化するような状態が生まれます。

ここで大切なのは、「**自然にそうなる**」ということです。

皆さんは毎日眠っています。

つまり眠っているときには、瞑想で目指そうとしている状態より、さらに先まで自然に進んでいるのです。

3 | 深い瞑想で目指す状態

深い瞑想では、思考していないけれど、意識はあるという、とても特殊な状態を目指していきますが、そこへたどり着いて、その状態を保つのはある程度訓練が必要になります。（脳波で言うとシータ波と呼ばれる帯域です）

この講座では、そこへたどり着く必要はありませんが、起きたまま思考の制限が外れていくと、より自由なクリエイションができる状態へ近づいていきます。

4 | 現実が生まれるところへ近づく

私たちが見ている現実とは、本当の意味での現実から少し遅れています。「今、目の前にある現実」は、すでに出来上がったものです。

思考を落としていくことで、その出来上がった現実よりも前の、いわば現実が生まれる瞬間に近づいていくことができます。ゼロの状態に近づいていく、と表現してもよいかもしれません。

その状態で意図すると、現実を創造したり、選んだりすることができます。

瞑想を深く突き詰めていくと、そのような領域があります。

ただし、これはとても難しいことであり、**この講座では、そこを目指しません。**

皆さんにも、そこまでの状態を目指すことを特におすすめしているわけではなく、その領域に行かなくても、セルフチャネリングで良い選択をすることは十分できます。

ここでは、「瞑想を突き詰めていくと、そのような世界もある」ということを知っておいてください。

5 | セルフチャネリングに必要な深さ

セルフチャネリングに必要なのは、そこまで深い状態ではありません。

思考がかなり緩やかになっていて、**思考しようと思えばできる状態**であり、意識状態も普段とそれほど変わりません。脳波でいえば、アルファ波という帯域に入ったくらいの状態です。

穏やかになって、自然とアルファ波の状態に入っていく。

その状態から、ハイヤーセルフへとつながっていきますが、ここでは少しコツが必要です。これは第3章以降で実際に取り組んでいきます。

ただ、一般的な瞑想で言われるような「無になる」という状態とは、まったく深さが違います。

瞑想で目指している方向そのものは似ていますが、**ハイヤーセルフとのつながりを認識するためには、そこまで深くならなくても大丈夫です。**

このセルフチャネリング講座で行う瞑想は、「無になる」必要はありません。

6 | まず「ほっとする状態」を探す

この講座では、気負う必要はまったくありません。

まず考えてみてほしいのは、「**自分がリラックスしているときって、どんなときだろう**」ということです。

皆さんが「ほっとする時間」は何でしょうか。どんなときに、ほっとしているでしょうか。まず、それを探してみてください。

もうひとつ、何か活動しているときでも、あまり考えずにやっていることがあると思います。例えば、料理をしているとき、シャワーを浴びているとき、ジョギングしているとき、単純な作業を繰り返しているとき。

それも思い出してみてください。

この二つには、共通しているものがあります。

それは、**思考があまり活性化していない**ということです。

無心になっている。そして、そのベースには**心地よさ**があります。

まずはそれを思い出してみてください。

7 | 誘導瞑想で、その状態を身体に覚えさせる

その感覚を思い出せたら、次に「基本の瞑想」の音源を使います。

誘導瞑想を聞きながら、その状態へ入っていく練習をしてみてください。

これは、身体で覚えていくということでもあります。**「この人の誘導を聞くと、リラックスした状態になりやすい」**ということのを、まず身体でつかんでいきます。

声のトーンやスピードに馴染んでいくことも重要です。

そして、聞かたびに自然とリラックスできるようになっていく。

チャネリングはまだ行いません。

「基本の瞑想」をただ聞きながら、「少しゆったりしたな」と感じられるくらいで大丈夫です。

まずはその状態になるまで、ゆっくりと時間をかけて取り組んでみてください。

8 | その日の自分に合わせて

この音声を聞くと、ゆったりする。

まずは、その感覚をつかむことが第2章のゴールです。

何度もお伝えしますが、難しいことはありません。

瞑想によって、眠りに落ちる直前まで深くなる必要ありません。

皆さんは普段、毎日眠っていますから、そこは目指さなくて大丈夫です。

「ちょっととうとうとしてきたな」

「なんとなく眠いな」

というくらいで大丈夫です。

そのくらいの状態へ、誘導瞑想を聞くことで意図的に入りやすくしていく。

まずはそこを目指してください。

また、自分の状態を観察することも意識してみてください。

今日は疲れている、なんとなく集中できない、あまりやりたくないと感じる日もあって自然です。

そのときは、無理をせず、今日はここまでにする、少し休んでからやってみる、また別の日にするなど、そのときの感覚を優先に自分で選ぶことが大切です。

セルフチャネリングは、いつでも同じ状態を保つことを目指すよりも、その日のあなたに合わせてながら、心地よいペースで進めてください。

実践 | 観察とリラックス

ここまで確認したら、2種類の音源を使って実際に体験してみましょう。音源を聞くとリラックスが始まる流れができるように、何度も聞いてみてください。

実践音源

基本01

身体の各部分を順番に緩めていく誘導音声です。

ヒプノセラピーで用いられる誘導をベースに、セルフチャネリングに合う深すぎないリラックス状態を導く内容です。

基本02

リラックスする体感を捉えながら、リラックスを深めていきます。

セルフチャネリングにちょうど良い状態へとゆっくり整えていきます。

実践音源の使い方

①ヘッドフォンで聞いていただくことをおすすめします

外部の音を遮断して、音源に入り込みやすくなります。

②リラックスできる環境で聞いてください

ひとりで静かに聞ける環境を準備してください。座りごごちの良い椅子やソファなど、あなたの体がリラックスできる環境も大切です。

③まずは、2種類とも聞いてみてください

音源ごとに、リラックスの深さや、体感の違いなどを確認してください。

④チャネリングはまだ意識しないでください

チャネリングの実践は次の第3章です。この実践ではリラックスする感覚を掴むことを意識してください。

⑤音源を聞いてリラックスする流れに慣れる

同じ音源でも、その時の感覚で選んだりして大丈夫です。音源を聞くとリラックスが始まる流れを作るために、何度も聞いてみてください。

■ よくある質問

Q1. 雑念が多くて、なかなか思考が静かになりません。

思考を完全になくす必要はありません。

この講座で目指しているのは、思考を「止める」ことではなく、少し緩やかにすることです。誘導瞑想を聞きながら、普段より少しゆったりしたな、少しリラックスできたな、と感じられるくらいで大丈夫です。

Q2. 深い瞑想状態に入れなくても大丈夫ですか？

はい、大丈夫です。

セルフチャネリングでは、思考がなくなるほど深い瞑想状態に入る必要はありません。思考しようと思えばできるけれど、普段よりも思考が緩やかになっている。そのくらいの状態から、ハイヤーセルフとの対話を始めることができます。この章では、まずその状態に慣れていきます。

Q3. 瞑想がうまくできているのか分かりません。

瞑想そのものを上手に行うことが目的ではありません。

まずは「基本の瞑想」を聞きながら、少しゆったりした、少し心地よくなった、と感じられれば十分です。繰り返し聞きながら、「この音声を聞くと、自然とリラックスしやすい」という感覚を、少しずつ身体で覚えていきましょう。

Q4. 誘導瞑想は何回くらい聞けばいいですか？

決まった回数はありません。一度で感覚をつかめる方もいれば、何度か聞くうちに少しずつ馴染んでいく方もいます。「この音声を聞くと、ゆったりするな」という感覚が分かってきたら、第3章へ進んでみてください。必要になったときは、いつでもこの音源へ戻ってきて大丈夫です。

Q5. うまくリラックスできない日は、実践しない方がいいですか？

その日の状態に合わせて選んで大丈夫です。

少し実践してみてもいいですし、「今日はここまで」と休んだり、別の日に取り組んだりしても構いません。いつでも同じ状態になろうとするのではなく、その日の自分を観察しながら、自分にとって心地よいペースで進めてみてください

■ 次に進める前に

第3章「つながる・受け取る」に進む前に、確認してみましょう。

- 思考を完全に止める必要はなく、少し緩やかになればよいと理解できましたか？
- 深い瞑想状態に入らなくても、セルフチャネリングはできると理解できましたか？
- 自分にとって「ほっとする」「リラックスする」とは、どんな状態か少しイメージできましたか？
- 「基本の瞑想」を聞きながら、普段より少しゆったりした状態を体験できましたか？
- この音声を聞くとリラックスしやすい、という感覚が少しつかめてきましたか？

すべて「はい」でなくて大丈夫です。

特別な状態になったり、上手に瞑想できたりする必要はありません。

「この音声を聞くと、少しゆったりするな」という感覚がつかめてきたら、次の章へ進んでみましょう。

次の章 | つながる・受け取る

ここまで、自分を観察し、リラックスすることを体験しました。

次の章では、いよいよセルフチャネリングの基本の型を使って、
あなたのハイヤーセルフへ問いかけます。

瞑想から変性意識へ。

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」

という基本の型を使って、最初に届くものを受け取ってみます。

まずは**上手にできることより、**

実際に体験してみること。

そこから始めていきましょう。