



第7章 うまくいかないと感じたら

実践を続けてきた自分を、もう一度観察する

■ この章で学ぶこと

セルフチャネリングをしばらく実践していると、学び始めた頃に比べて、積極的にセルフチャネリングをする機会が減っていくことがあります。「体感が弱くなった」「受け取るものが曖昧」「解釈に自信がない」「チャネリングしたいと思わない」そんな変化があると、「うまくできなくなったのかな？」と覚めることもあるかもしれません。

しかしその変化は、後退とは限りません。

この章では、セルフチャネリングを続けてきた今の自分をもう一度観察し、「今、自分はどんな状態にいるのか」を確認していきます。

■ この章のゴール

セルフチャネリングに変化を感じたとき、自分の状態を観察し、今の自分に合った向き合い方を選ぶようになる。



1 | まずは今の状態を確認する

セルフチャネリングを始めた頃は、「ハイヤーセルフに聞いてみたい」「もっと話してみたい」と、積極的に実践していたかもしれません。

でも、しばらく続けていると、その頻度が少なくなることがあります。

そんなときは、まず、**セルフチャネリングのことを考えたとき、自分がどう感じるのか**を確認してみてください。

その場合を大きく分けると、二つの状態があります。

A | 不安を感じる・無気力な感じがする

次のような状態がある場合は、この章を読み進めて、今、自分がどこで分かりにくくなっているのかを、一つずつ確認していきましょう。

(例)

- スイッチングの体感が弱くなってきた
- 受け取るものが曖昧になってきた
- 期待する答えが返ってこない
- 受け取った内容に不安を感じる
- 解釈が合っているのか自信が持てない
- セルフチャネリングに価値を感じられない
- セルフチャネリングをする気が起きない

B | 安心を感じる・希望が持てる

一方で、「セルフチャネリングをしなくても**安心感がある**」「ハイヤーセルフからの答えがなんとなく分かるので、チャネリングしなくても**満足している**」「**順調に進んでいる**ので、特にハイヤーセルフへ質問することがない」という状態もあります。

この場合は、ハイヤーセルフと同じ目線で生きることが、少しずつ自然になってきています。セルフチャネリングをする回数が減っていても、安心や希望を感じているのであれば、何かを修正する必要はありません。

その場合は、この章の続きを飛ばして、次の第8章へ進んでも大丈夫です。

もちろん、知識として、この章を読んでいただいても大丈夫です。

2 | スイッチングの体感が弱くなってきた

最初の頃に比べて、**変性意識へ切り替わるときの体感が弱くなった**と感ずることがあります。

これまでどおりハイヤーセルフとのチャネリングが問題なくできていれば、体感はあるまで切り替わる際の目安にするものなので、それほど気にしなくて大丈夫です。

変性意識の状態そのものが、自分にとって自然な意識状態になってくると、**通常の意識から変性意識へ切り替わる「つなぎ目」の体感が、以前ほどはっきりしなくなる**ことがあります。

体感の強さだけで、「**以前よりセルフチャネリングができなくなった**」と判断しなくて大丈夫です。

3 | 受け取るものが曖昧になってきた

以前より、「**受け取るものが少なくなった**」「**何となく曖昧になった**」と感ずることもあります。

ハイヤーセルフから届くものは、いつも同じ強さや、同じような分かりやすさで届くとは限りません。**質問に対して、今のあなたに必要なものが届きます**ので、自分自身ですでに答えを見つけていることについては、以前ほど詳しいものを受け取る必要がない場合もあります。

特に、セルフチャネリングの練習をするために質問を繰り返していると、「もう、自分でも分かっている」ということが増えてくる場合があります。

受け取ったエネルギーのブロックの強さや分かりやすさだけで判断せず、通常の意識へ戻って解釈してみてください。

そして、**自分がどう感じるのかも**確認してみて、ネガティブな感情を感じないようにであればそのまま受け取り、そのテーマについて少し様子をみてみましょう。

4 | 期待する答えが返ってこない

ハイヤーセルフに質問しても、自分が期待していた答えが返ってこないことがあります。そんなときは、まず**質問しているあなた自身に意識を向けてみてください**。

「私は、何を聞きたいんだろう?」「私は、本当はどうしたいんだろう?」と質問を考えている自分自身を一度観察してみます。

そして、受け取ったものについても、一つの解釈だけで判断せず、いろいろな視点から解釈してみてください。その中に、感情のスケールで「満足」より上にある心地よさを感じるものがあれば、その解釈を採用してみます。

あるいは、ハイヤーセルフから受け取ったものより、自分が心地よく感じる選択肢があるのであれば、そちらを選んでも構いません。

最後に選ぶのは、あなた自身です。

少し行動してみてから、また必要になったときにハイヤーセルフへ聞くこともできます。

そのときには、**そのときの自分の現在地から、次の最善が提案されます。**

セルフチャネリングの瞬間に、決定的な答えを得ようとして、心地よさを失わないように気をつけてください。

受け取ったものを指針に進んでみて、その途中で得られるものにも目を向けてみてください。セルフチャネリングの回答そのものではない、**思いがけない良い展開につながる**こともあります。

5 | 解釈に不安を感じる

受け取ったものの解釈に不安を感じるときは、一度立ち止まり、視点を変えながら、ほかの解釈も考えてみてください。

落ち着く、安心できる、希望が持てる、少しやる気が出るなど、少しでも心地よく感じられる解釈があれば、そちらを採用してみます。

それでもよく分からない場合は、第4章で確認したように、**そのまま保留にして、経過をみることも大切です。**

心が安定していて、もう一度聞いてみたいと感じるのであれば、再度セルフチャネリングをしても構いません。

心が安定していても、自分が欲しい答えを受け取るために、同じ質問を繰り返そうとしている、あるいは不安や焦りが強くなっているのであれば、セルフチャネリングをいったんお休みしてみましょう。

そして、リラックスできること、楽しいこと、今の自分が少し心地よく感じられることに意識を向け、そのテーマからは一旦離れる方が良い方向に自然と進みやすくなります。

6 | 本当にできているか、自信が持てない

セルフチャネリングを続けていても、「本当にハイヤーセルフから受け取っているのかな?」「自分で考えているだけじゃないかな?」と、自信が持てなくなることは自然なことです。

ただ、この講座においては、ハイヤーセルフから届いたものと、自分の思考を厳密に区別することを目的にはしていません。大切なのは情報が発せられた元を正確に探し出すことではなく、それを受け取り、**人生にどのように活かしていくか**です。

受け取ったものを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。

自分で選ぶ。

実際に体験してみる。

その積み重ねによって、

自分が以前より心地よく生きられているか。

自分で選ぶことへの信頼が増えているか。

そちらにも目を向けてみてください。

3、4のケースとも似ていて、セルフチャネリングで受け取る内容は、質問によっても変わりますし、自分自身が成長しているために、曖昧な回答の方が最善の場合もあります。

セルフチャネリングを学ぶことで、人生をより良く生きている感覚が強くなっているのであれば、**セルフチャネリングで学んだことは、すでにその中で活かされています**から安心してください。

7 | セルフチャネリングに価値を感じられない

セルフチャネリングを続けていると、「以前ほど、セルフチャネリングに価値を感じない」「これ続ける意味が、よく分からなくなってきた」ということもあるかもしれません。

そんなときは、**セルフチャネリングを学ぼうと決めた頃の自分と、今の自分を比べてみてください**。

何か変わったことはありますか？

以前より、自分の状態に気づきやすくなった。

ひと呼吸おいて、自分の感情を確認できるようになった。

ハイヤーセルフとの対話が身近になった。

自分で考え、選ぶことが以前より自然になった。

あるいは、セルフチャネリングを始めた頃には意識していたことが、今では当たり前になっていることがありますか？

セルフチャネリングの価値よりも、**今の自分がどこまで来たのか丁寧にみてみてください**。あなたが自分自身の良い変化に気づいたとき、「**私は、ここまで来ていたんだな**」と、セルフチャネリングも含め、あなた自身の素晴らしさをもう一度捉え直すことができます。

8 | セルフチャネリングをする気が起きない

「今日はやりたくない」という日だけではなく、しばらくセルフチャネリングそのものに興味が向かなくなることもあります。

そんなときは、無理に続けなくても大丈夫です。

少し、セルフチャネリングというテーマから離れてみてください。

自分がリラックスできること、楽しいこと、今興味があることなどを楽しんでみます。

しばらくすると、自然に「**またハイヤーセルフと話してみようかな**」と思うかもしれません。

あるいは、**セルフチャネリングをしなくても安心している自分**に気づくかもしれません。その場合は、最初に確認したBの状態へ変化しているとも考えられます。

セルフチャネリングをすることだけで、あなたの状態を見るのではなく、あなたが心地よい状態にあるのかを確認しながら、急がず進んでみてください。

9 | 「ゆらぎ」があるとき

セルフチャネリングに慣れてきても、不安や焦り、怒り、恐れなど、感情が大きく動くことはあります。

この講座では、そうした状態を、「**ゆらぎ**」として扱います。

ゆらぎがあることは自然なことです。それは、セルフチャネリングができていないことでも、成長が止まったことでもありません。

宇宙講座で確認したコントラストと呼ばれる現象は、宇宙の仕組みとして誰にでも、定期的に起きます。

そのため、私たちは日常の中で、望んでいないことも体験します。

そして、「これは嫌だ」「もっと、こうなりたい」と感じることで、自分の望みがより明確になり、結果的に望む現実を体験します。

ゆらぎをすぐになくそうとするのではなく、**「今、私はゆらいでいるんだな」「願望を届けたな」**と、まず自分の状態を捉えて、少しでも気分が良くなる思考に切り替えるきっかけにしてみてください。

10 | 少しずつ心地よい方へ

ゆらぎが大きいときに、**「早く元の状態に戻らなければ」**と考える必要はありません。感情には、思考の勢いがあります。

同じことを強く、長く考え続けていると、その思考の勢いも強くなります。

そんなときに、一気にポジティブな状態へ移ろうとしても、難しく感じることはありません。

まずは、**今の自分を否定しない。**

そこから、**今より少しだけ心地よく感じることを**探してみてください。

少し落ち着く。

少し楽になる。

少し安心する。

そのくらいからはじめてみます。

一度に大きく変えようとせず、今の自分から、少しずつ心地よい方へ動いてみます。

11 | 無理をしない

思考を切り替えるのが難しければ、無理に思考を変えようとしなくても大丈夫です。

そのことから全く違うことに集中してみてください。

そのことに関係のないことであればなんでも大丈夫です。

あるいは、考えることから少し離れて、自然に落ち着いてくるのを待つこともできます。

お風呂に入ったり、良い香りを嗅いだり、音楽を聞いたり、マッサージをしたり、感覚を優位にすることで、思考が緩やかになることもあります。

12 | ゆらいでいるときもチャネリングしていい？

セルフチャネリングをするために、必ず感情のスケールで「満足」より上にいなければならないわけではありません。

たとえば、今はネガティブな感情があったとしても、「**セルフチャネリングしてみたいな**」と考えたときに、少し気分が上向くのであれば、実践してみても構いません。

セルフチャネリングすることで、少し落ち着けそう。

ハイヤーセルフと話してみたい。

そんな気持ちがあるのであれば、ゆっくり試してみてください。

反対に、実践することで不安や焦りが強くなるのであれば、途中でやめても大丈夫です。

またやってみたいと思うまで、少しお休みする。

それも、自分の状態に合わせた選択です。

実践 | 今の自分を確認してみる

この章では、新しいチャネリングの技術を練習する必要はありません。
一度、今の自分を観察してみましょう。

セルフチャネリングを始めた頃と比べて、何が変わった？

最近、セルフチャネリングについてどう感じている？

不安や無気力を感じている？

それとも、安心している？

以前より自然に分かるようになったことはある？

今、自分が困っていることは何？

今、自分ができていることは何？

そして、

「私は、今どんな感じなんだろう？」

と、今の自分をそのまま見てみてください。

何かを調整したいと感じたら、この章の中から、今の自分に合うところへ戻ってみます。

特に問題を感じないのであれば、そのまま進んで大丈夫です。

■ よくある質問

Q1. 以前は受け取れていたのに、最近うまく受け取れません。

そのように感じる時期があっても問題ありません。

その日の状態や、扱っているテーマによって、受け取りやすさが違うこともあります。

「前はできたのに」と比べすぎず、まずは今の自分の状態を観察するところへ戻ってみてください。

Q2. 何度やっても何も受け取れないときは、どうすればいいですか？

無理に受け取ろうとせず、一度実践を終えて大丈夫です。

少し時間を置いてから改めて試してもよいですし、第2章の「観察する・整える」に戻ってみることもできます。

また、はっきりとしたものが届くことを期待しすぎず、一瞬浮かんだイメージや言葉、身体の感覚、「なんとなくこういう感じ」というものがなかったかも振り返ってみてください。

それでも何も届かなかったと感じるのであれば、その日はそこで終えて大丈夫です。

Q3. 「自分にはできないのでは」と不安になります。

不安になること自体を、うまくできていない証拠にする必要はありません。

「今、自分は不安を感じている」と、まずはその状態を確認してみてください。

不安をなくしてから実践しようとするのではなく、そのときの自分に合ったペースを選んで大丈夫です。

Q4. ネガティブな気持ちのときに受け取ったものは、信頼しない方がいいですか？

ネガティブな感情があるからといって、すぐに「受け取ったものは間違い」と決める必要はありません。

一方で、無理に答えを確定する必要もありません。

自分の状態や感情も観察しながら、判断しにくいときにはいったん保留にして、あとから改めて確認することもできます。

Q5. うまくできている人と比べてしまいます。

受け取り方や実践のペースには個人差があります。

言葉で受け取る人もいれば、イメージや感覚として受け取る人もいます。

誰かと同じようにできることを目指すのではなく、これまでの実践を振り返りながら、自分にはどのような受け取り方があるのかを確認してみてください。

Q6. しばらくセルフチャネリングを休んでも大丈夫ですか？

大丈夫です。

続けなければできなくなる、と考える必要はありません。

実践したいと感じたときに、また戻ってきてください。必要であれば、以前の章や実践音源を使って感覚を確認するところから再開できます。

■ 次に進める前に

第8章「ハイヤーセルフと生きる」に進む前に、確認してみましょう。

- セルフチャネリングに変化を感じたとき、まず今の自分がどう感じているのかを観察できそうですか？
- 実践する機会が減ったり、体感が変わったりしても、すぐに「できなくなった」と判断しなくてもよいと思えていますか？
- うまくいかないと感じたとき、無理に答えを出そうとせず、休んだり以前の章へ戻ったりすることを選べそうですか？
- 不安や焦りなどの「ゆらぎ」があるときも、今の自分を否定せず、少し心地よい方へ進めそうですか？
- セルフチャネリングの技術だけでなく、自分の感じ方や選び方がどのように変わってきたかも見られそうですか？
- セルフチャネリングをしなくても安心しているなら、それもひとつの変化として受け止められそうですか？

すべて「はい」でなくて大丈夫です。

もし気になるところがあれば、該当の章へ戻って確認してみてください。

うまくいかないと感じている自分も、以前ほどセルフチャネリングを必要としていない自分も、今の自分の状態のひとつです。

「私は、今こんな感じなんだな」と、今の自分を少し捉えられ、安心できたら、次の章へ進んでみましょう。

次の章 | ハイヤーセルフと生きる

セルフチャネリングを始めた頃は、

「ハイヤーセルフと話してみたい」

「ハイヤーセルフなら、何て言うんだろう」

という興味や憧れがあったかもしれません。

対話を重ねていくと、少しずつ、**ハイヤーセルフが、いつも自分をサポートしていること**を体験するようになります。

そして、ハイヤーセルフから答えを受け取ることだけではなく、**自分で感じ、自分で考え、自分で選ぶことにも**、少しずつ信頼を持てるようになります。

次の章では、セルフチャネリングを学んだ先にある、

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。