



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
ことなのか」を確認します。

実践は次章から始めます。

まずはこの章で、ハイヤーセルフとの関係や、セルフチャネリングで行うこと、この講座
で大切な視点について整理しながら確認します。

■ この章のゴール

ハイヤーセルフとの関係は、本来自然なものであることがイメージできている。



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。

ですから、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、心地よさを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 | セルフチャネリングとは

セルフチャネリングとは、あなたのハイヤーセルフと対話することです。

この対話は、人間同士のように、言葉そのものをやり取りするものではありません。

ハイヤーセルフと肉体であるあなたとの、双方向のエネルギー交流です。

私たちは普段から、ひらめきや気づき、直感などを通して、ハイヤーセルフからのエネルギーを受け取っています。

セルフチャネリングでは、そこからもう一歩進んで、あなたからハイヤーセルフへ問いかけ、そこから届くものを受け取ります。このエネルギーの交流を、意識的に対話にしていく。それが、この講座で行うセルフチャネリングです。

「チャネリング」と聞くと、特別な能力を持った人が行うもの、というイメージがあるかもしれません。しかし、この講座で行うセルフチャネリングは、何か特別な存在とつながるためのものではありません。

対話する相手は、**あなた自身のハイヤーセルフ**です。

ハイヤーセルフへ問いかけ、そこから届くものを受け取る。

そして、受け取ったものを自分なりに考えながら、日常の中で使っていきます。

2 | すでにつながっている

宇宙講座で確認したように、ハイヤーセルフはあなたの知らない、どこか遠い場所にいる存在ではありません。

肉体として生きている「私」と、ハイヤーセルフには、もともとつながりがあります。

そのため、セルフチャネリングを学ぶことは、これまで存在しなかった、何か新しいつながりを作るわけではありません。

もともとあるつながりに意識を合わせてみる。

そこから、ハイヤーセルフとの対話を心地よいペースで深めていきます。

本来の自分であるハイヤーセルフとつながることは、特別に難しいことではありません。もともとあるつながりを感じ、そこから対話を始めていく。とてもシンプルなことです。

〔ここに宇宙講座の構造図を簡略化して配置〕



3 | 「もともとつながっている」を前提に

セルフチャネリングを練習し始めると、
「ちゃんとハイヤーセルフとつながれるかな」
「今日はつながれなかったのかな」
と考えることがあるかもしれません。

でも、私たちは、もともとハイヤーセルフとつながっています。

セルフチャネリングの最初の段階は、すでにあるハイヤーセルフとのつながりを再確認することからはじめます。セルフチャネリングは、そのつながりを利用して、**意識的に対話するための方法**です。

ですから「つながれるかどうか」ではなく、「つながっている」を前提に、実践を進めてみてください。まずは、そのつながりの中で、「話しかけてみよう」くらいの気持ちから始めてみてください。

4 | セルフチャネリングの実践は、どう進めるの？

この講座では、セルフチャネリングの実践にあたり、このような流れで進めていきます。

①瞑想状態で自分を観察する（第2章）

↓

②ハイヤーセルフへ問いかける（第3章）

↓

③最初に届いたものを受け取る（第3章）

↓

④通常の意識で、いろいろな視点から解釈する（第4章）

↓

⑤自分がどう感じるのかを見る（第4章）

↓

⑥自分で選ぶ（第4章）

↓

⑦日常で体験する（第4章以降）

↓

⑧また、自分を観察する（第4章以降）

次章以降で、それぞれの工程に合わせた説明や実践を行いながら、あなたの心地のよいペースで体験していきます。

5 | 答えをもらうためだけのものではありません

ハイヤーセルフに質問すると、それに答えてくれます。

「ハイヤーセルフなら、何て言うんだろう」

「答えを聞いてみたい」

という興味から質問していくことは自然な進め方です。

しかし、セルフチャネリングの目的は、ハイヤーセルフに何かを決めてもらうことではありません。

ハイヤーセルフは、肉体である私たちの自由意志を尊重しながら、その現在地から最善を提案し続けます。

その提案を受け取って、どうするのか。

最後に選ぶのは、あなたです。

ハイヤーセルフと対話しながら、あなたが選び、体験していく。

セルフチャネリングを実践する際は、この流れを意識してみてください。

6 | まずは、話してみよう

セルフチャネリングができるようになったら、最初はたくさん使ってみてください。

人生について聞いてもいい。

仕事について聞いてもいい。

人間関係について聞いてもいい。

でも、大切なことだけを質問する必要はありません。

「今日、何しようか」

「これ、美味しいよね」

そんな日常の小さなことでも構いません。

最初の頃は、新しいおもちゃを手に入れた子どものように、いろいろ試してみる。

それくらいでちょうどいいと思います。

使ってみることで、少しずつ自分の受け取り方や、ハイヤーセルフとの対話の感覚が分かってきます。

7 | この講座で大切にすること

この講座では、どんなときも、あなたが心地よいと感じるペースで大丈夫です。
できる、できないではなく、あなたの心地よさがあれば、それで大丈夫です。

最初は、ハイヤーセルフに憧れたり、ハイヤーセルフを信頼したりするところから始まるかもしれません。

「話してみたい」

「もっと知りたい」

その気持ちも、この講座の大切な入口です。

これから実際に対話を重ねながら、ハイヤーセルフとの関係をあなたの毎日の中で体験していきましょう。

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。