

降りてきた言葉たち

そら

## この本について

---

チャネリングというものをしているという自覚はなかった。

以前、作家の仕事をしていた頃、ノッてくると言葉が内面からあふれ出し、書き取るのが追い付かないという現象がたまにあった。

「なんとか面白く書いてやろう」などとあ〜でもないこ〜でもないと頭でこねくりまわしている時には  
絶対にならない状態だ。

軽く2〜3杯ビールでもひっかけて、もう小難しいことなどどうでもよくなった頃、「それ」はやってくる。

どんどんとあふれる何かをのがさないようにと  
一心不乱に、ものすごいスピードでキーボードをたたく。  
すると、できていく。

素面になって翌日読み返すと、「こんなこと本当に私がかいたっけかな？」と思う。  
酔っぱらっていたから、よく覚えていないのかな。  
まあ、ちゃんと書けてるし、面白いからよしとしよう。

そんなことで、終わっていった。

月日はながれ、、、

私も2人の娘の母となった。  
作家生活の不摂生と、幼少時からかかえこんでいた悲しみや傷、  
葛藤とエゴが戦う体内では、着々と病気が育ち、  
子育てと闘病と、それから内面を紐解く旅を30代に経験した。

そうして、39歳の春。  
「完全になにかとつながっている」  
と思うにいたる、自動書記がはじまった。

相手は、誰なのか。

アセンテッドマスターの〇〇さん。

とかっていう、巷にあふれるチャネリング本よろしく、  
繋がった相手がはっきりしているとわかりやすくもいいのだけれど。

残念ながら、、、

というか、いきつけば、当然のことながら

「その相手」は「私はあなただ」と言う。

まっ、すべては一つ。すべては神、創造主という名のエネルギー。

という精神世界の大前提にたてば、当然の答えなのだけれど。

そんな誰だか不明な相手との対話による自動書記など発表するのも気が引けたが、  
天使とつながるある友人から

「降りてきているメッセージは、あなたのところでとめないで、出してください」  
と言われてしまったので、

これは、書き留めていこう。

と、想いたつ。

時は、2011年9月3日。

アセンションを直後に控える、運命の年。

いよいよのここにきてやっと・・・重い腰、あがる。

腰は重いが、指はかるやか。

勝手に動くから、考えなくていいので、楽～。

## 仕事について聞きたいよ

---

家計が火の車で、バイトしようかなと思って面接を2つ受けましたが、ダメでした。  
私の仕事が決まらないのはなぜ？

それは、お前がまた以前のような世界観でいいやと妥協しようとしているからだ。  
「お金を稼ぐことは時間を売ること」「自分を売ること」という考え方をやめるのが  
今お前に与えられている課題だからだ。

いいか、もう気が付いているはずだ。

同じことをしても意味がないと。

お金が月々入る。そして、生活も楽になる。そうするとどうだ？ もう考えるのはやめにするの  
ではないか？

人はある程度満たされると、それ以上の幸福、絶対的な喜びの状態を追い求めることをやめてし  
まう傾向にある。

それは、今手にしているなんとなくのある程度の幸せで、満足していた方が、無難だからだ。  
その無難さから、何が生まれるかね？

そこから生まれる安定という名の幸せを、安定がないときは欲しがってしまう。

しかし、手に入ったところで、それがどれほどのものなのか、もうあなたは知っているね。

新しい仕事を覚えて慣れてきて、同じ繰り返しになったときに

その先に何の成長もみつけることができなければ、キミはその仕事をやめるだろう。

それでもいい。

したければやればいい。

だけど「もう、それはしない。」と、こころの奥底で君は宣言してしまっているのだ。

キミがどんどんと未知なるものへと突入することを望んでいるのだから、  
それが与えられる。

ということは、本当に望んでいる未知なる自分、成長、本当の自分に出会うプロセス  
が与えられるということですね！

そうだよ。

それとお金というものをどうからめていくか。

それは君がすることだ

ちょっとまった～！

そこが一番大切なところじゃないですか！

時間もお金もふんだんにあるんだったら、別にそれでもいいんです。

だけど、御存じかどうだかしらないけど、うちの子供たちにはお金がかかるし、とにかく月々、もう食費もやばいぐらいなんだよ。そりゃ、仕事せんといかんだろ。

だから、また前のように、自分の時間を切り売りして、とりあえず時給いくらからで仕事をしようとするのは、短絡的すぎる。まあ別にいいんだけど。

労働は大切だ。

それは君に生きる元気をくれる。

ただね。考え方のベースを変えていかない限り、外側に君の魂が輝く仕事はないよ。

自分でやっているあのプロジェクトも、ベースにある考えが同じだから、すすまないのだ。

キミは仕事としてそれを捉えている。仕事という意味付けにおいて、君は仕事を何だと思っているかね？

仕事？仕事とは、お金を稼ぐ手段である。

(と、ここまで書いてこの文章の全体を見直していると)

比べるな。今「あの世に聞いた、この世の仕組み」と比べて、内容がどうだろうとか思ったな。そんなことしても意味はない。

それはさっきの仕事の話と同じだ。

？

人にどう思われるか。

それを一番の判断基準にして自分の中でたてているだろう。

そうすると、苦しい。そうすると、本当の自分ではいられなくなる。

「よくみせよう」「わかりやすくしよう」「おもしろくしよう」あわよくば「売れるものを」なんて考えたら

一気にそっちの波動に下がる。

人にどう思われるかなんて考えるのを一切やめろ。

仕事という枠を君が勝手につくるのは構わないが、

もともとそんな枠などない。

きみらが勝手につくったにすぎない、行動のあるルールが適応されると思い込んでいる枠だ。

つまり「責任感」だの「ちゃんとやる」だの

「お客さんや読み手、クライアントなど、だれでもいいが対象となる人によく思われるように」という、あの「妙に人のうけをねらう」価値観だ。

そんなものを持っているから人を評価することがはじまる。

人はそのままがいい。

そのまま内からの直感にしたがって、好きなことをわがままにやり通せば、道は開けるようになってきている。

それなのに

キミたちはよかれとおもって「もっとよくおもわれるように」という外向きの→を手にしたがために

直感に従って切り開かれる道が

開けなくしてしまっているのだ。

それは誰かがそうしたのではない。

誰かにその評価の最後の切り札をあげてしまっている自分の選択が

そうさせているのだ。

キミがいまやろうとしている課題は、

切り札を他人に渡さないということ。

つまり、全部自分が決める。

決めたことを疑わない。考え直さない。やっぱりとかいって、社会的にまっとうな方の選択をしそうにならないことだ。

それは過去に散々やって、道をそれ、道は閉じ、悲しい思いをしてきただろう。

自分の直感にしたがう。。。それがなになのか。。それがすぐに雇用や収入につながらないから。。

なぜそう決めつける？

やってみなさい。それだけだ。

リスクが。。。

リスクなどない。一番安全で確実な道だ。

何すればいいの？

何が楽しいかね。こうやって私の言葉を書き留めることが楽しいのではないかね？

楽しい。すごく楽しい。自己完結だけど。

あなたもわたしなら、本当に一人芝居の自己完結だね。

そうだ。

ただし、最初だけだ。

いまは一人芝居の自己完結だけれども、これに多くの人に関わってくるときがすぐにくる。

そうすれば、お前の資源はお金に変わる。

いいだろ？

いいね～。最高！

じゃああまり未来のことや現実的なお金のことに意識をむけないで、

とにかく私との対話を続けよう。

はい。

仕事についてききたいことは、このくらいかな？

そうですね、、、。ひとまず。

## 家族について聞いたよ

---

家にばかりいる、半引きこもり主婦です。

それで一人の時間は静かなんだけど（当たり前か）

子供や旦那が返ってくると途端にイライラしてしまう部分があって。

私、家族と住むのが強烈下手だよね。なんで？

ズバリ教えてやろう。

「家族と顔を合わすとイライラする」

というパターンをもっているからだ。

15歳の頃につくられた例のイライラだ。

キミの育ってきた家庭の状況がインパクト強すぎて、

家での役わりが「この状況に甘んじず、突破しようとする」人となったためだ。

きみのある部分、家族と共に過ごすというときにでてくるパートが

それをさそうとする。

つまり、現状打破だ。

そうなんだね。

（ここで私の生い立ちや育った家庭のことを書こうと思うがやめる。）

僕の言葉をとにかく書記してよ。

あっ、あなた男なんだね？

まあね。それでいいよ。

社会性の面を担当しているからね。チームだと思った方がいいよ。

キミが繋がる先は、話したい内容によって変わるんだ。

さっきと入れ替わったのわかる？

ウン。名前はなんて呼べばいいの？

トム。

トム？



なにトム？ トム、なに？か。

トム・ベンジャミン。

トム・ベンジャミン、、、って、誰だよ！

トムベンジャミンさん。

牧師のトム・ベンジャミンさんで間違いないですか？

そうだよ。

キミのところにはいくようにいわれていた。

育つ上でつらいこともたくさんあったね。

だけど、それをそのまま続けていくことはまったく必要ないし、いやならやめられるんだよ。

だけどそう、どうやったらいいのか、知らないんだもんね。

それを受け入れていくんだよ。マネしたいと思う家庭をマネしていけば、いいんだよ。

あなたが乗り越えてきた大きな世界は、かならずたくさんの子供たちのためになる。

それを伝えていくんだよ。

キミがなんの意味もなく、子供のころの経験をしていきたと思うのかね。

キミには愛がなんであるのか、それをわかりたいという強い欲求がある。

それは過去から様々なことを経験して、この人生でむきあいたいと決めてきたテーマだ。

女の愛だ。女の愛とは、母性であり、地球であり、癒しである。

そのままを受け止めて、包み込む。

それがもっともしづらい状況を、人生の前半で学ぶ必要があった。

それを経験して、そして逆の方へとベクトルを切り返すのだ。

あなたががんばってきたのはよく知っているよ。

そして、今、伝えていく方へとベクトルの位置が変わってきているんだ。

あなたは気がついていないかもしれないけれど、

あなたによって救われるはずの人が大勢いる。

それは、あなたが勇気をもって、

自分の経験から学んだ愛というものの女性の母の愛というものを実践していくことによってである

。

小難しく口や頭でいわなくてもいいんだ。

お金もかからないよ。

もう家族という小さな社会の中であなたがする役わりが「現状打破の起爆剤」ではないと認めよう。

あなたは、包み込む人。受け入れ、あったかく、居場所を作る人なのだ。

いいかね。それを書き換えるんだよ。

NLPの信念の書き換えだね。

どうやるんだっけ？

ディルツの本にスキルがあるよ。

ディルツの天才達の〇〇術・・・

調べたら、びっくり！あったよ、かなり似たタイトル。

[「ロバート・ディルツの天才たちのNLP戦略」](#)

このこと？

そう、その86ページあたり。

わかりました。

買って、さっそくみてみます。

ありがとう、ベンジャミンさん。

トムでいいよ。

わかった。ありがと、トム。

・・・やっと、誰だかわかる人と話せた。ふ～。早いな。3枚目だよ。

トムさん、またね～。

またね～。

## 娘のアトピーについて

---

小学5年生の娘、アトピーでかきむしる。

血液検査では一切ひっかからない彼女だが、年中肘の内側とか背中がかゆい。

たしかにぶつぶつがでている。食事も気を付けているつもりだが、隠れてでも甘いものを食べる。

食事療法から整体、エネルギーワーク、テルミー、なんでも試した。しかし何もかわらない。

私が暗示をかけてしまったのか。と、気になる。

なんとかしてあげたいと思うけど、どうすればいい？

まず、なんとかしてあげようなどと思わないことだ。

それごと受入れて、あの子が乗り越えていくのを見守って寄り添っていること。

あなたのせいではない。

あなただけの力で人をひとり、アトピーにすることなどできない。

アトピーの娘と暮らす

という生活を引き寄せているのはあなた側のことだ。

違った生活を引き寄せたいのなら、

娘のアトピーについて意識を合わせ、それをなんとかしようなどと顕在意識でもがかないことだ。

それは、助けたいというパッケージの執着であり、

結果的にその波動域からできることはできなくなるという現実を引き起こす。

あなたが引き寄せたい生活を具体的にイメージしなさい。

そしてその生活を今この瞬間から始めるのだ。

そうすれば、娘がアトピーだろうが、そうでなかろうが、

あなたのイメージする生活が近づいてくる。

外側に原因を探して、外側で解決する時代は終わった。

分離しているというベースでもの考えないことだ。

病気や事故、自分ではどうしようもないように思えるいろいろなこと。

それがなぜ起こったのか。

と考えるのは、思考のもっとも得意とする作業だ。

だが思考に答えはない。

思考にできることは、焦点をあてることを現実に取り寄せるとのことだ。

思考はクリエイティブしている。

貴方が体験する現実を作り出すのは、思考の作業だ。

そのことを知っていれば、

思考によって、望まない現実の原因探しをすることの愚かさに気が付くはずだ。

それは、思考が納得するある答らしき結論を導きだすかもしれない。

しかしそれは思考の動きを一旦とめるぐらいの力しかもたない。

あなたの望む状態になりたいのであれば、

「なぜ？」という質問は意味がない。

する質問はこうだ。

「望みはなにか？」

そして次にすることはこうだ。

具体的にイメージして、そうなった時の状態を今ここにある肉体に作る。

さあ、質問しなおしてみようか。

キミの望みは何かね？

娘の肌がきれいになって、夜はぐっすりねむって、  
元気にのびのびと過ごしている姿をみることに。

よし。それではそれを観てみよう。

イメージしてごらん。

はい。

すごく元気でもうパワフルすぎるぐらいの娘が目に浮かびます。

そうすると、もう気が付いたようだね。

はい。

あまりにも元気すぎる3歳ごろの娘の面倒をみていたとき、  
確かに思いました。

「もう少しおとなしくなって。元気すぎる。つきあいきれん。」

それが？それが巻き起こしているの？

キミが望んだのだよ。

元気すぎると疲れてしまうから嫌な顔をするだろ？

無意識的にメッセージをはっしているだ。

「元気になるなよ」と。

彼女はそれをちゃんとうけとって、

ちゃんとそういう現実を生きてくれているだけだ。

しかし、娘がアトピーなのはあなたのせいではない。

少しおとなしくなってほしいというあなたの願いを

アトピーになり、元気とは少し違う状態を作る

という風に受け取り表現したのは、娘の方だ。

そうしたいという欲求がある。

それは子育てを失敗したというあなたが自分に課している罪とは

まったく関係のないこと。

それを選んだ娘を否定しないことだ。

選びなおさせようなどとしないことだ。

彼女は自分の人生を通して、その選択をしている。

キミが幼少時にしたように、

あるテーマに向き合いたいという魂の目的がある。

かゆいのは過酷だ。

過酷な状況を選びそれを生きている娘を

応援してあげなさい。

ほめてあげなさい。

そして、それ以上に導いてあげなさい。

どうやって？

あなたがすべてを受け入れ、許すことによって。

それがこの世でできるもっとも崇高な導きだ。

許しがもたらす波動域に現実を導くということだ。

## 旦那との関係について

---

たいした会話もなく、つまらないといった感情がでてくる場面が多い旦那との関係。  
これは何を私に教えようとしているのですか？

おはよう

そんなことを聞きたいのかね。。。

それはあなたでなんとかしなさい。

だって・・・

ただ生きていだけで美しい。花や草、風、太陽の光。

土の匂い、せみの鳴き声。

地球、ガイア。

キミを愛するたくさんの存在。

それらはすべてキミだ。

キミが命とふれあい感じる喜びを、豊かさと呼ぶ。

そえは同じ一つの命ながら、分離している、自分と違うという外側にあるものとして表現すること

それに触れるという行為が生まれ、

そして、いとおしむという感情が生まれた。

それこそが、君たちの世界の醍醐味ではないか。

側にいる命は、なにも自然界の草木だけではないだろう。

動物がいて、子供がいて、人間がいる。

一番側にいる男という種族が、キミの旦那さんだ。

それに、つまらないものにもない。

それぞれに特徴はある。

花には小さくて一生懸命咲いている素朴なものもあれば、  
とげをもつ真っ赤なバラもあり  
虫を食べるものまでいる。

それは、表現だ。  
どれがすぐれているとか劣っているとかそんなことは一切ない。

すばらしく瞬間に存在する、命そのものだ。

命そのものは、生きてるように見えて死にかけている、とか  
イキイキと輝いているとかその度合いで君たちは上とか下とかつけたがる。

生きている。  
それだけで、生きているのだ。  
そしてそれは命だ。  
エネルギーがそこには流れ、ただそこに流れている。

それを楽しむか、嫌がるか、批判してなんとか自分好みのものに変えようかと  
命の前でいらぬ動きをしているのは、君が勝手にそうしているだけのこと。

例えそれがキミの好みのものと違うように見えていたとしても、  
触れてみれば、そこに流れる命のエネルギーを感じることは必ずできる。  
それを楽しむのか、愛でるのか、大切にするのか。  
味わい方は自由だ。

向こうからやってくるのをまっけてはいけない。  
それはなぜか。

キミの世界だからだ。

キミが楽しむための世界だ。  
自分が世界に飛び出して、その命に触れてみれば、よい。

触れたくなければ、無理にする必要はない。  
しかし、この世界で味わえる楽しみの醍醐味を  
みすみすやらないなんて、もったいない。

笑顔だ。

あなたが笑えば、相手にもそれが伝わる。

簡単なことだ。

やっごらん。

相手の何のエネルギーに触れようとするのか、

もっと言えば、相手のエネルギーのどこに波動を合わせるのか。

それは、あなたがどんな波動で相手にふれるのかによって決まる。

自分の鏡だというその見方よりもなによりも、

もっと単純に考えてご覧。

どこと共鳴するか、パイプを通すのか。

通したパイプのエネルギーがあなたにも流れる。

それは、相手の中にあるすべての中から、

あなたが選んだからだ。

自分が欲しいエネルギーの波動

自分がそこに合わせれば、

その波動がやってくる。

そうなるということを、ただ信頼して、やっごらん。

相手がバラだろうが、野の花だろうが、

その命のエネルギーはすべて純粋だ。

それに触れてみてから、

同じ質問をしてごらん。

それからでも遅くはない。



## 父について

---

胃がんの手術の後、脳症となり、今は記憶がなくなった父。  
あの純真無垢な子供のような、思考をすべて脇に置いた笑顔と「ありがとう」という言葉に  
すごく感謝があふれてきて、私はもうすべてをそれだけで許してしまうのです。  
父について教えてください。

彼は純真なる姿に戻りたいと心から願った。

お母さんの元に帰りたかった。  
命そのものの純真さを求めて、  
思考と手を組んでいる自我を 自ら破壊した。

こちらからすれば何も起こっていない。  
それは、3次元内での壮大な実験である。

そんなこといったら、介護している母は救われないよ。

お母さんは、それを選んだ。  
お母さんの人生は、お父さんに寄り添うという約束を果たしきることによって大きな約束を遂げる。  
彼女は、それを喜びとしている。  
そして支えられている。  
外側から判断してはいはならない。

責めてはならない。

その人物がどんな人生を選び、  
何を感じながら生きていようとも、  
その自由を許し、受入れ、  
そしてやりたいようにやっているのだから、  
安心して寄り添えばいい。

あなたにそれをとやかく言うことはできないし、  
言ったところで何の意味もない。  
あなたが人を幸せにするのではない。  
あなたには人の幸せはわからない。

あなたは、そうやって命と触れている行為をしている人の姿を  
神聖なものとしてとらえ、  
そして自分をこの世にもたらしてくれた存在に  
常に、毎瞬、感謝を送りなさい。

そこに、いいも悪いもない。  
正しいも、間違っているもない。  
このことを本当に受け入れるとき、あなたは解放されるだろう。

ジャッジするというルールから、解放されたとき、  
最大の恩恵を受けるのは、この世界だ。  
あなたの世界、それはこの世界そのもの。

自分の内なる世界に祝福を送りなさい。

もうその時はきた。  
あなたが私の言葉にこうしてふれ始めた今、  
あなたの心の中にあった世界は変わりはじめた。

父も母も、それぞれの人生を懸命にいきている。  
そのことからあなたが学ぶことは、それには誰も評価をつけることなどできないということだ。

心の声に従うとは、マザーテレサのようになるということではない。

じゃあ、どういうこと？  
やっぱりマザーテレサのような生き方をした方が素晴らしいと思うけど。  
アセンテッドマスターになれそうだし。

みなすべての存在が、マスターだ。  
自分のマスターになるかどうかだ。

すべての存在は神だ。その神の領域にあるということをして  
いかに触れてくるかという差はある。  
しかし、勘違いしてはならない。

マザーテレサがえらいくて、普通の人は劣るのではない。

すべての魂は、同じエネルギーでできていて、それは神と呼ばれる創造エネルギーだ。  
そして目の前にいる存在も、自分と同じ神であると認識できたとき、  
それは自分の世界のマスターになる。

目の前の人や神そのもののエネルギー、つまり命だと認め  
そしてその命の波動、とても高い波動に触れることで  
自分の中にある同じ波動をさらに認識し、広めること。  
それが、愛の行為、慈悲の心、無償の愛、いつくしみ。  
世界を愛するということ。

マザーテレサはそれをやった人物だ。

あなたの母も、同じことをしている。  
あなただってそうしている。

母という存在は誰でも、そうした瞬間がある。

生まれた我が子を胸に抱くとき。  
どうしようもない愛おしさに胸がいっぱいになるとき。

それは、あなたにもできる。  
それをできる存在だと、自分で認めるかどうか。  
自分で自分のことをそう定義し、  
「私はもっとも深い無償の愛で命に触れる存在である」と全宇宙に宣言し続けるかどうか。

瞬間、瞬間の積み重ね。

瞬間、あなたもそうであった。  
今、この瞬間、あなたはそうである。  
そして、次の瞬間もそうである。  
もしかしたら、別の瞬間、違う選択をするかもしれない。

それはただそれだけのこと。  
また次の瞬間、どんな存在でありたいか。  
選び直し、そうすればいいだけのことだ。

どんな言葉で愚痴を言おうが、  
あなたのお母様がそうした瞬間をすごしていないわけではない。

愚痴をいうことがあっても、いいではないか。  
次の瞬間には、愛そのものである行動をするのであるから。

本人の顕在意識がそれに気づいていないだけなのだ。  
だから言葉を使いなさい。

「あなたは、無償の愛で命に触れている存在ですよ」と。

そういう言葉を言えないのなら、ただ一言、こういいなさい。

「ありがとう。」

それですべては伝わる。あなたが母を何とみて、誰だと認識するかによって、  
あなたの世界の中に住んでいる母の存在は大きく変わる。  
それは、お母さんが変わったのではない。  
あなたが世界の捉え方を変えたからだ。

そして、そうし続けることがあなたを豊にする。

お父さんは、あなたにそういうエネルギーで  
「ありがとう」と言ってくれたのだよ。  
だからあなたの心の奥底に届き、大きな愛のエネルギーを注いでくれたのだよ。

その瞬間は一瞬の出来事かもしれないが、時間枠の中ではそうだが、  
あの「ありがとう」は、時を超える。  
過去や未来も超える。

そしてあなたに命の純粹さ、愛の波動を刻みこみ、  
あなたを癒し、また輝かせるのだ。

お父ちゃん、ありがとう  
お母ちゃん、ありがとう

なんという勘違いを自分がしてきたのか、今、本当によくわかりました。

どうもありがとうございました。

## ビール

---

どうして私はこんなにビールを飲むのでしょうか？

肉体の欲求だ。

それで働いているつもりになっている。

もっと違うことに肉体を使ったら？

そうしたら変わってくるよ。

でも別に飲んでもいいのかな？

別にいいんじゃない？そんなに楽しいならね。

ビールを飲むという行為について考えたことがあるかね？

う〜ん、もう一口飲みだすとどうでもよくなるから、考えない。

「今日はもういいや」と思うから。

今日はもう何がいいのかね？

やることやんなくて。

やらなきゃいけないことをしているからだよね。

やらなきゃならないことって何？

生きるための生活のもろもろだよ。

ごはん作ったり、後片付けしたり、仕事のことやったり、いろいろ。

それはずっとやっているには疲れることなの？

そりゃそうだよ。疲れるよ。

疲れるということは、無理をしているということ。

ムリというのは、本当にありたい自分の姿ではないことを肉体にさせて、

それを「達成した」というように、価値を置いているからだ。

体は疲れもするが、エネルギーを回復するためにビールをのんでリセットするというのは

体にとってはもっと疲れることだということぐらいはわかるね。

では何が疲れていて、何が休むのか。

思考だよ。頭だ。

キミは思考体を酷使する。

肉体を使っているように思うが、はるかに多くのエネルギーを思考につかっている。

それを一旦休ませないと、エネルギーが体の回復にまわらないから、

強制的にビールを飲んで思考の動きを「今日はもういいや」と終わりにしているのだ。

それは、ビールというスイッチと連動するように設定している。

その設定は、簡単に解除できる。

方法は、ビールを飲む前に思考の動きを脇に置くことだ。

もしくは、生活の中で思考の使い方をかえるというトレーニングも有効だ。

瞑想や、活元運動の最初の「思考を脇に置くポーズ」もいい。

ヨガもそれだ。

動の瞑想というのも、みな思考体の動きを脇に奥くということをしている。

そう、中心に定まって、意識を魂に合わせ、五感を開いて、世界を感じ、愛し、喜んだら、いらぬ思考など、うごくひまはない。

思考を動かし、何かをやろうとすることをつかさどっているのは、自我だ。

自我の生き残りをかけた戦略は、今はまだ時に生活の場面で必要だろう。

しかし、それを作動させるのは、

中心にあるスピリットの感覚、心の声だということを

あなたは強く意識し、意図して存在するべきだ。

そうすれば、思考の暴走、自我によるコントロールが生み出す、変な疲れ、

生きているだけでしんどいといったことはなくなる。

あけわたすのだ。完全にこの感覚に。

中心とつながり、そこに静かに落ち着きながら、五感をオープンにしているこの感覚に。

呼吸を意識してごらん。

瞑想の目的とは、  
思考体を脇において、もっとも今にいること。  
瞬間に存在するのは、肉体だ。

肉体を敏感に感じることは、  
肉体を知り、  
肉体ではないと知り、  
そして肉体ではなく、思考でもない自分というその観察する存在にもどり、  
そこに本来の居場所を置くということ。

さて、私が誰だかわかったかね。  
本来の居場所であるあなた自身だ。  
本来の居場所であるあなた自身にすべては含まれる。



## ストーリー

---

ハリーポッターのような、すごく面白いドラマ、物語を描きたいのです。  
インスピレーションをください。

本当にそれを受け取りたいのか。

はい。 . . . . . どうして黙っているのですか？

肉体を超えた自分という命の存在、  
命へと戻ったら、それは起こる。

インスピレーションとは、  
きみのベースポジション、つまり、スピリットとつながる状態にはいったとき、  
そこから流れ出るもの。

私として語れるか。

私という存在の言葉を聞いている人がいる。それはお前の何だ？  
そしてこう話す私は誰かね？

私はお前だ。  
私そのものに同化する気持ちはあるのか？  
ほんとうにそこに許可をだして、私自身と同化するならば、  
それは起こる。

やってみます。

こうしてメッセージをつたえているのは、まぎれもなく、あなただ。  
私だ。

私は、命であり、それを味わう経験を観察するもの。  
つまり命とは、パートをたくさんつくって、経験をして、  
それを観察することだ。  
観察している私が命であり、  
観察している自己は、みながもっている。  
それが命であり、その命とは、

すべてのものから解放されたときに、  
すべての反応や思いが自分が体験したある波動であるということを認めた時、  
そこにそれを認める自分がいて、  
それが命であり、私だということ。

私はこうしてパソコンをうっている。  
この体を通して、観察した結果を味わうこともできれば、  
観察した結果を書き記すこともできる。

*自我とどう違うの？*

自我は意味を求める。

私は、意味を求めない。  
ただ、そういう状態があった。ということだけなのだ。

眠い！

---

本を読んだり、この対話をしたり、  
その最中に、昼間どうしようもなく眠い。  
これはただの昼寝？それとも、どうしてこんなに深い眠りが急に襲ってくるの？

良質な水をたくさん飲んでください。  
あなたの体は進化しているのです。

たくさんの光を受け入れるために、  
抵抗があっては対処できません。  
そのために、葛藤をなくしていく必要がありますが、  
それは、あなたが許可すればどんどんと起こります。

意識を眠らせているのは、急激な変化に肉体意識がおいつかず、  
邪魔をしないためです。

あなたの肉体意識が何かに頑張ってしまうと  
サバイバルモードで動き肉体を使用すると、  
光を吸収する変換が自動的にストップしてしまいます。

ですから、あなたは、そのようなモードに入ると  
眠くなるのです。

でも本を読んだりチャネリングしたりしているだけだよ。

あなたの顕在意識がそれをサバイバルモードつまり自我で受け取っているときは、  
特にその情報という名の光が強い場合は、回路がショートしてしまいます。  
肉体意識はそこではそのままでは存在できません。

あなたが魂意識と同化していればそれは完全にオープンになります。  
しかしまだその状態にはありません。

ライトボディの進化ということですか？

そうです。エネルギーグリッドの接続点の進化です。

私は今、ライトボディ第何レベルなのですか？

第8レベルに突入しようとしています。

しかしそれには葛藤が多く、多くの気づきが入ります。

あなたの思想的なブロックやエネルギー的なものも

最後の許可が出ればとけるように消えていき、統合されるでしょう

*最後の許可とはなんですか？*

あなたが、本当に自分を許すということです。

*私はまだ自分を許してはいませんか？*

深いところで、罰しています。

それは、ありのままという状態があまりにも無防備で危険だという肉体意識の記憶によって防御されており、

そのことをやめられない自分に失望もしており、

それを罰してやめさせようとしています。

しかし、罰してもやめません。

なぜならば、罰するというプログラムこそすべての始まりの動きだからです。

あなたに罪はありません。

もしも光を受け入れないという選択をしたとしてもあなたには罪はありません。

あなたは自由にこの世界で羽ばたけばよく、  
肉体というポイントを使って、喜びの波動を世界に放射し  
それを拡大することがいつでも  
いますぐ、この場所で  
できるのですよ。

笑うことを忘れてしまった娘よ。

本当の心の奥底からのすべてを包む笑いを  
あなたがもう何十年も忘れてしまったことが  
私は残念です。

笑うことを自分にさせない理由はなんですか？

どうしてなのでしょう。私は本当には笑ってはいけないと思っています。  
今、涙があふれ出てきて止まりません。  
どうして私は自分からこのように笑いを奪ってしまったのでしょうか

ある悲しみがあなたの笑いを放出する出口をふさいでいます。

悲しみは、笑いとはまた違う  
ある特定の世界をあなたに持ってきてくれました。  
それは長い間あなたの中にあります。  
貴方の肉体意識が、あなたの魂意識が  
どちらも抱えているものです。

私のカルマですか？

そうです。  
あなたのカルマは、悲しみを美化してそれに片寄り  
パワーを送っているというバランス点にあります。

そのバランス点での均衡を手放すことに恐れを感じますか？

そうです。感じます。  
もうこのままでもいいと思う部分があります。

そして？

そして、それはもう充分やったという気持ちもあります。

その悲しみに依存するバランス点はあなたの世界に何をもたらしましたか？

さらなる悲しみと、笑いのない時間です。

そして役わりをこなし、表面の笑いで、心からの満足感を先送りにするつまらない時間です。

あなたはそれが好きですか？

いいえ、もう充分です。もういりません。

ではあなたの中の変化が起こるのをそっと静かに許可しましょう。

それは自然と水がそっと抜けていくように、なんとなくですが確実に変わり始めます。

後は精霊に任せなさい。

何も難しいスキルをためさなくてもいいのです。

あなたがこのようにそれに気づき、

そしてもう変わることを許可したならば。

あなたの子供たちの笑顔が、昨日とは違って見えますよ。

明日はもっとかわいく見えますよ。

そして、あなたが笑っている顔をイメージしなさい。

心から満たされた笑顔です。

それは自分が自分を受け入れ、

その存在の素晴らしさに感謝する

満たされた思いの笑顔です。

心の中で自分を罰し続けている人のなんと多いことよ。

それはその人のせいではなかったのに。

悲しい時代に巻き込まれ、

多くの時を自分を犠牲に頑張った人たちが

なぜ自分自身を心の奥底で罰し続けるのか

それは、

自分が本当に自分自身にやりたいことをやらせてあげていないことに

気が付いているからだ。

ごまかしの欲望をいくら埋めても、その部分は埋まらない。

人は自分のことを、罪深き子とみることが大好きだ。

刷り込まれたこの原初の葛藤を持つサバイバルな意識に主権を明け渡した罪悪感から人間は逃れることはできない。

なぜならば、本来の姿ではないからだ。

あなたがたは、魂意識であり、そのエネルギーを肉体と共同してこのポイントに放出する存在である。

ふと良きことを行ったときの、こみ上げる嬉しさ。  
それが、魂意識に主権を渡した瞬間である。

あなたにはそれができる。  
なぜなら、そのものの存在だからだ。

いくら肉体意識がそれを否定しようとも  
あなたは尽きることのない命であり、  
肉体というポイントを通して  
その喜びを表現する存在なのだから。

悲しみを味わい、それを楽しむことは大いに結構。  
しかしそれに依存し、存在意義にしてはならない。

あなたは悲しみがあってこそ存在できるものではない。

あなたは喜びを放出するものである。

あなたがなんと言おうとも、それはそうなのだよ。

## 批判を受けて

---

なんなの!?

だいぶ怒っているね。

そりゃそうだよ。あんないい方、 どうしてあんな 反応するのか、 信じられない。  
知らないというのは、すごいことだ。

どれだけ他の人がやっているかということ想像しないなんて、本当に感謝にかける  
。

そうだ、そこだ。

世界が平和に回っているのは、自分以外の方が愛をもって動いてくれているおかげと  
いうことを

まったく思い描いていない。

感謝。感謝だ。

いくら感謝してもたりないくらい、感謝する場所はあるだろう。

それは知らなくてもできるのだ。

だって、世界はそうやって信頼する場所としてあるのだから。

感謝しないその態度に、むかつくんだ。

\*\*\*\*\*

それは鏡だ。

その部分を自分もっていることをまったく認めようとしていないから  
それをみたわけだ。

感謝していない部分があるもの。

私の中に。

まったく湧き上がってこない感謝、なぜだろうと思っていたけれど  
それは想像力の欠如だ。

そうだね。自分で気が付いたかね。

Aさんに感謝しなさい。嫌な役を引き受けてくれたんだよ。

あなたこそ、感謝しなさい。



いくら感謝してもあなたの顕在意識ではとうてい「知らない」部分であなたがこうして気づくような場面がつくられているのだ。

イマジネーションの力を、そうやって使うのだ。それが、洞察力というものだ。

洞察力で物事をみる。その目的は、感謝の念が沸き起こるために。  
それは、心がやさしさに包まれるために。

いくらしてもしきれない。

それほどまでに世界はあなたの顕在意識がとらえることのできない壮大なエネルギーの織物だからだ。

はい。なんだかすっきりしました。ありがとう。

けどこの対話は本当にチャネリングなのだろうか。

ただ、自分の中のスピリチュアルな見方をするところがでてきて  
ポジションを変えて話をしているだけではないのかなあ？

\*\*\*\*\* (翌日) \*\*\*\*\*

今、怒りの言葉が例の人からきた。正直かなり傷つく。  
本当にどうしたものか。

ともすれば、一番最初のフィルターがあるところでうけとってしまい  
またそえを投げ返してしまいそうになる。  
しかしそれをやっては違うのだと知っているのだから、  
ここは思考を使うところだ。

思考は分析するのが得意だが、  
思考の真の使い方は、創造するところにある。

さあ、このことを経験して、あなたが一番なりたい姿は、何かね。

「このことにまったく影響されない心のやすらぎをもって、瞬間に存在している人。

笑顔ですべてを最善とうけいれている人」

斉藤一人さんのような。

では、そうなりなさい。今この瞬間にそうなりなさい。

そうできると信じて、そうである人として息をして、そうありなさい。

私の声をきいて、私とともにあるのです。

感謝の心はこのような場面に活躍しますよ。

でもね。いいたいと思う反撃のセリフがどんでんてくる。

指摘したいんだね。

指摘して、なんになる？

相手が気づけば、相手が悪いとわかる。

それは、ジャッジではないのかね？

相手を自分の好みに変えようとしているのではないのかね？

相手と同じ波動域の行動にはまってしまい、

自らの波動を落とす選択をあなたがするのは自由だ。

ただそれをしてころはおだやかかかね？

いいえ、一瞬すかっと気が済んだような気分になるかもしれないけど

そのあと続くいやになるような自己嫌悪と関係の悪化は簡単に想像できます。

ではほかの方法を試す価値はあるね。

はい。

相手が引き込もうとしている波動域に

いきたくないのなら、私はその波動域にはいきません。

私は〇〇を選びます。と宣言しなさい。

私はすべてがうまくいっていると信じます。

世界を信頼します。その波動域を選びます。

ああ、

その人がいいそうなことを思い描いて、  
そういわれたらこう言いたい！と思う言葉がどんどんでてくる。  
そう言いたいわけだ。そういう風に言われたら。  
これが止められないよ。

Aさんはなにを知りたいの？

と聞いてみればいい。そして知りたがっていることには答えればいい。  
愛をもって。信頼して。魂にむけて話すんだ。  
そうすれば、そこに触れられる。

言ってもないセリフを予想して、それに対してイメージをつくるのは  
いい方法とはいえない。

それは、そういう現実を引き寄せよ。

ここで思考の暴走をとめることを覚えるのだ。  
思考をちゃんとスピリットが使うのだよ。

## 娘の言動に

---

娘の言った言葉に、さっきもすごくムカッときて、怒ってしまった。  
怒りの感情をどうにもできなくて、本人にぶつけてしまった。  
でもどうしようもない。私はできた存在でも覚醒しているものでもない。  
やはり怒りはわいてくるのだ。  
どうしてなんですか？

何か知りたいのかね？

どうやったら怒りがわかないようになるかかね？  
それとも怒りがわいたらどうすればいいのかなのかね？

どっちもです。

怒りという感情を味わうことができるのを  
まずは喜びなさい。

それから、怒りはおさえこまずに感じてあげるのだ。  
プンプン怒ればいい。  
ただし、本人に怒りの玉を投げつけない。

お前もこの前、怒りの直球をぶちこまれて、すごく嫌な悲しい思いをしたらろう。

怒りというのは、投げるならば、的をはずすのだ。  
少し本人にかする程度。  
ああ、相手を怒らせたんだなとわかる程度。  
それで十分。

そのほどよい逸らせ方を学びなさい。  
それから、  
怒りがわくということは、そこに怒りに火をつける元の感情というのがある。

その元の感情までしっかり感じきるといのが、次に同じような場面に出くわしたときに  
反応で怒りが爆発するというのを別の反応に変えてくれる。

そこまでみつめる作業をするというのは、

怒りを投げてしまった相手に対してもやってしかるべき行為だ。

あなたの怒りのはけ口になった相手には、  
ありがとうと後からでもいえればいいし、  
そしてその怒りの行動をそれで終わりにしないことだ。  
せっかく怒りを感じたのだから、それを最後まで十分に利用しなさい。

それから、怒りを感じないように、  
つまり何があっても心の平和をみださないようになることは別の話だ。

心が穏やかでいるとは、相手を批判し、自分の価値観を押し付けたり、  
いいわけしたり、わかってもらおうとしたり、貶めようとしたり、  
相手が悪いと宣言したり、気分が悪いと怒ったり、

そんな行為から無縁ということだ。

それにはそんなことに心を埋め尽くす隙がないほど  
感謝して喜びを放射していればいい。

このことは、奇跡のコースで散々読んでいるだろう。

はい。

頭では理解していますが、今だにふとしたところで怒りが湧き上がってきます。

それでいい。

そんなに苦労なくやすらぎのころだけになったなら、  
この世はつまらないだろ。  
だからやりがいがあるだろう。

ここであなたの心の声はなんていっている？

「どうせ私は覚醒なんてしていないし、葛藤まみれの人間だよ。  
もうどうでもいいわ。なんてなさけないんだろう。  
いろんな言葉をチャネリングとかいって書いているくせに、  
全然自分はなんにもできていないじゃないか。  
えらそうに、なんでそんなことやっているんだろう。はずかしい。  
私なんて全然たいしたことないのに」

もういいたいことはないか？

「情けなくて、涙が出る。娘に申し訳ない。誰かもっといい親のところに生まれればよかったのに」

それだけか？

「もうこんな対話やめてしまおうか。所詮私はアセンションもだめだ。光の存在でもなんでもなくて、ただの葛藤にまみれた怠け者の主婦だ。なにをその気になっていたんだろう。おかしいわ」

そうか。それで？

もういいです。きりがありません。いくら書いたって終わりはないですから。

ならばこれから私が言うことをそのまま心の中で繰り返すのだ。

「私は光へと向かうプロセスを歩むものです。その中でいろんな古い感情が浮上してきます。それを出すために我が子はいろんな行動をして私のブロックを表面に出してくれます。だから私はそれに淡々と取り組みます。なぜならば、それはもう手放すことができるから出てきているからです。そしてそのスピードは増し、たくさんの方がやってくるでしょう。それでいいのです。そうして私は古いカタマリをとかし、そこに気づき、光をあてて、自らの夢から目覚めるのです。」

「夢は覚めようとしています。そして夢から覚ますために、私の周りの人は私にいろんなことを感じさせてくれます。それは私が持っているものを光の元にさらしてくれます。そうして私は選ぶことができるのです。これは、なりたい私の姿にいるものですか？ いないものですか？」

あなたがなりたい姿は何かね？

毎日笑顔で笑っている存在です。

では、笑顔で笑っている自分を思い描いてそう、イメージするのです。

あなたにほほえむみんなの顔を。

貴方が愛おしいと思うすべてのものを。

そうして肉体を使って喜びを放出する自分の姿が光に包まれ、自分から光があふれ出し、すべてが色鮮やかにリアルに躍動感をもって動いているのを感じてください。

そうして、あなたは、素直に言葉にできるのです。

ありがとう。

素敵だね。

気持ちいいね。

楽しいね。

大好き。

さあ、この作業をしてみてどうかね。

すごくすごく心が柔らかくなりました。

それではここで、先ほどの怒りについて触れてみよう。

なんて言いたがっている？

「何も知らないくせに、なんでそんなこと言うんだよ。

私がどんだけやっていると思ってるんだ。

人の気持ちも知らないで。」

そしてその奥にはなにがある？

「わかってよ。わかってよ。なんでわかってくれないんだよ。

こんなに我慢しているのに。誰もわかってくれない」

悲しくなりました。

すごく泣きたい自分です。

泣いても泣いても声を殺して泣いていて、それは誰にも見つからないうえ、とっても悲しいのです。

家庭の空気を察して、なんとかそれがうまくいくように  
一生懸命自分が我慢している4歳くらいの私です。

それではそこに光をおくってあげなさい。

ありがとう。よく頑張ったね。あなたがいてくれてみんな本当に助かっていたんだよ。  
あなたががんばってくれていたことを大人の私は今気づいたよ。

ずっとわかってあげてなくてごめんね。

もうがんばらなくてもいいんだよ。

あなたが自分の好きなように、自分がやりたいようにやれば、世界はうまくまわるん  
だよ。

あなたのお父さんとお母さんは今はとっても仲良しで、  
お互い支えあって暮らしているから、安心してね。

どうだ？気持ちは。

はい。奥の方の緊張がなにか取れて、ふーっと息を吐きました。

そうだ。

あなたはもう自分でできる。

ただ誰か一緒に取り組む相手がいた方がやりやすいなら、  
いつでも私を呼び出して、一緒にやりましょう。

つきあってくれるの？

もちろんだよ。

ありがとう。

こちらこそ、ありがとう。そうやって生きることに向き合うあなたがとても愛おしいよ。



## 乗り遅れた子供たち

---

40名のグループで北海道に行った子供たちが、2泊3日の旅を終えて帰ってきました。  
そして一言目に言った言葉が、

「行きの飛行機に乗り遅れた」。

「え〜〜〜!？」

すごいです。飛行機に乗り遅れる40名。  
そこから新幹線での大移動へ。

聞けば聞くほど、啞然としましたが、  
だんだんすごすぎるその内容に、笑えてきて、  
そのうち、ものすごい示唆に富んだ出来事だと思い、  
「対話」のネタにぜひとも！と思いました。

この出来事から何が見て取れますか？

楽しいではないか。  
きめられた時間に決められたものに乗って、決められたところへ決められた時間に着く。

そんなつまらないことはないだろう。

え〜、だって、大変だよ。

これからは、この力がとても役にたつ時だ。

臨機応変。

あらかじめ用意された予定など、意味はない。

起こったことの中で、

「何をしたいのか」意志をはっきりとさせて、その目的に向かって行動を変更するのみ。

一見、苦勞に見えるその出来事も

やっている子供たちの意識は大変だなどと思っていない。

なぜならば、大変だと思うことができるのは、その後に展開されるであろう行程を想像すること

ができ、

その思い描いた未来に対して、今ここで、疲れてしまうことだからだ。

大変？

なんだって、その時にやれることをやっているまでのこと。

計画通りにいけば、大変じゃなくて、

その場でできる方法にすれば、大変か？

大変かどうかは、気持ちの問題だ。

いつもの繰り返し、言われた通りにしてみれば、その通りになる。

そんなところで、ボタンを押しても楽しくはないだろう？

繰り返しに慣れているあなたへ、

おおきなメッセージを含んでいる。

「大いなるときを、初めての気持ちで、臨め」

どこへ行くのか、そして何をするのか、

それさえしっかりと見えていれば、

途中の行き方に多少の変更があったっていいではないか。

飛行機で一っ飛びというのは、楽でいいかもしれないが、

旅はこの瞬間から始まっているのだよ。

電波少年みたいだね

これからの時代、

予定通りになんてという言葉は何の保証にもならない。

予定していたことが突如として不可能になることがたくさんあるだろう。

その時に、予定通りじゃないということに余計にエネルギーを使うようなことはしないでいい。

もともと予定通りに進むときなど、ない。

人生に予定などたたない。

たつと思っているところが、  
悲劇の始まりだ。

日本人のね。

そうだ、有名小学に入れば、有名中学にいけて、勉強すれば、大学に入れて、  
いい大学なら大企業に就職できて・・・

それが違うとなれば、  
子供は小さいうちから始めればプロになると  
ゴルフ、サッカー、ピアノにバレエ、  
ダンスや子役とさかんだね。

その先にある想定された予定通りの成功した人生を  
イメージしているのか。

大人がね。

子供もだ。  
大人が言うことをすっかり信じてしまっている子供もだよ。

機械のように、こなす仕事をしているのなら  
イレギュラーな出来事は「やっかい」だろう。

子供のいる毎日もそうだ。

熱が出た、けがをした、  
ケンカをした、友達いっばいつれてきた、  
虫がいる、子猫を飼いたい、財布を作る、バッグを作る、  
歯が抜けた、まだ寝ない、もっと寝る、  
クッキー作る、  
飛行機に乗り遅れた、モノレールにのった、新幹線にのった

全部楽しい。

先日ある方がこうおっしゃってました。

「小さいころ、ワクワクして飛び起きたことなんてあったらどうか。

そんな朝があったことは、記憶にない」と。

予定をこなす。

なんとたいくつなことだ！

あなたたちは、あらかじめ決められている行動を順を追ってこなし、  
次へ次へとものごとをベルトコンベアにのってやってくる仕事のように  
目の前にきたからこなしている、

のでは、ないだろう？

なのに、ベルトコンベアが急に止まり、  
予定と狂うと、  
「なんと、めんどうな」と思う  
「大変だ」と。

つまり、楽しむことは大変だと思っているのだ。  
この構造に気がつくだろうか。

あなたと一体になりすぎたのかな。  
自分が書いているようなきになってしまって。  
あなたからのインスピレーションで書いてるかな？

そうだよ。  
受け取っているから書いているんだろ。  
一瞬だけかくのよりも前に言葉がでているだろう。だからいいのだよ。

あなたたちは、予定というものが  
つまり自分がイメージしたストーリーがくずれてしまうことを極端に嫌う。

自分が思い描いたように行ってくれば、それは最高だと思う。

あなたが思い描いていること、それは自我が思い描いていることではないのかね？  
一番、失わなくて済む方法だ。

エネルギーをつかわなくてよい、

楽しんでたくさんいいものを得るというストーリーだ。

違うかね？

そんなストーリーをはるかにしのぐ、  
あなた全体、宇宙そのもの、時を超えたところにある広大なあなたが  
完璧なタイミングと方法で瞬時に対応して切り替えていくストーリーを信じようとはしない。

それは、自分が思い描いた通りとは違うとって、  
なげく。

捉え方を変えてみたら、どうか。

このストーリーこそ、  
あなたの自我がイメージする世界をはるかに凌いだ  
壮大なストーリーそのものなんだということ。

もう物語は始まっている。

あなたはそのど真ん中で、  
今、まさにそのお話を紡いでいるのだ。

飛行機に乗り遅れる。

なんかだんだんちょっとうらやましくなってきた。

面白そうで。

そんな人生を歩んでいるということに気が付いたかね？  
あなたの人生そのものが、飛行機に乗り遅れるような出来事の連続だ。  
つまり、一っ跳びにうまいこと行くチケットを手にしたいと願う、  
手にしても同じだ。乗り遅れれば、地道に地上に行くことになる。

それでも驚くほど速い。  
なぜならば、すべての行程を、仲間と一緒に、ワイワイと楽しんで  
大騒ぎで未知なる場所へと向かっているのだから。

彼らは、成長しているのだよ。

だから、楽しいのだよ。

成長していくプロセスをとめることなど誰にもできない。

なぜならば、人は成長していくものだからだ。

今のまま、いつものとおり、予想できる自分の行動を予定通り・  
これを安定と呼び、欲しがることほど、エネルギーを使うことはない。

わかるね。

成長していく存在に、あるがままの成長をストップさせることだからだ。

広大な自己が瞬時にもたらず成長を自我がストップさせておいて、

自我の思い描いたストーリー通りになるように

それに合わせてこなすということをし始めた途端、

「めんどくさい」「疲れる」という言葉が生まれる。

大切なことを教えてくれたね。

予定通りにいかない方が、面白い。

ということだ。

そしてそれは、大きな意味でとらえれば

すべて完璧に、予定通り。

## 自動書記について

---

誰かに見られるという前提に立った途端に書けなくなってしまった。

だから一切捨てるといっただろ。

だって、公開して誰かが読むとおもうとちゃんと書こうとかってやっぱり思うんだもん。

それが多くの作家が陥る落とし穴だ。

誰のために書くのでもない。

キミはただ自分の中にくる言葉をかきとめるという単純作業にいかに没頭できるかという一点にかあっている。

それ以外を考えると、一気に混じり気のある別の意図を持つ行動となる。

それは、キミのフィルターが多大に入り、進まなくなるだろう。

手がサラサラと動かないときは君の意図がずれていないかどうか、自分の中でチェックしてみるといい。

そうだ。光に包まれてセントラルサンとつながったイメージをして

それを味わって広げてご覧。君の中に平和が広がり、そして私とつながる。

それは、あなたの中にある声だ。

それは魂の声だ。

それは、奥底に必ずあるかすかな声だ。

かすかな声は自我が動き出したら、消える。

かすかな声に耳を澄ませば、それは大きく聞こえ出すだろう。

そしてそれに体を明け渡せ。そうすれば、キミは道具となって、魂の声を刻むことができるだろう。

私がこうして自動書記で書くことを

誰か質問したい方の問いを投げて、応答願うということもできますか？

できるよ。あなたがやりたいのであれば。

その時に必要なチャネリングがおこって、あなたの手から言葉になる。

キミは、どんな内容をチャネリングするか、誰の質問に答えるかということを気にする必要は一切ない。

キミにとってそれはどちらでもいいこと。

キミがこの作業において忘れてはならないことは、

そのままをだすということ。

きた内容を信じるということ。

それを加工する必要もなければ、何か特別しなくてはならないことなどない。



## この対話をどう扱うか

---

あなたの中にある真実に触れるとき、あなたからの言葉は力をもってこの世界に解き放たれる。そのことを自我がいくら抑えようとしても無駄だ。

勇気をもって公開しなさい。

そして、人々の願いにこたえるのです。

あなたがこの対話を信じて、そのことを疑わず、

そして様々な人々の反応にもまったく影響されない自分の中心を見つけ

そこにとどまるならば、それはあなたにとっても大きな可能性をくれるだろう。

あなたがひとたび疑いを持ち、自我の声に耳を傾けたならば、それはかき消されてしまうだろう。

貴方が今行っていることは、奇跡だ。

この奇跡は誰にでも起こる。

そのことを身を以て提示し、そしてそれを生きなさい。

あなたがこうして私の声を本当にきき、文字としてあらわす時、世界の色が明るくなるのがわかるだろう？

対話にでてくる具体的な人について気になるのかね。

そうだと、

家族、そして周りの友人たちもでてくるだろう。

しかしそれは、そのような形をまとしてその役を演じる人々であって、あなたの世界の外にあるのではない。

このことをもう一度よく心に確かめるのだ。

そして正直に話しなさい。

それは相手を傷つけるどころか、相手の大いなる発展につながる。

何も心配することではない。

貴方が、私の声か、自我の声か、

自分がそう言いたいのか、わたしがそうつぶやいているのか、

どちらがどちらだかわからなくなってしまうこともあるだろう。

それはそれでいいではないか。

しかし、どうしても違和感がある対話があるのなら、  
このようにすんなりでてくるときではないときは、  
その対話はすべて捨ててしまいなさい。

そんなものに執着する必要はない、  
なぜなら私は何度でも、いつでもあなたがすんなりだせる対話になるまで  
同じテーマで同じことを語り、あなたに送り続けよう。

それはあなたがの中で触れたいと思った時にいつでも開くことができる。  
本のページのようなものだ。  
だから消えてなくなるのではない。  
いつでもあって、いつでも語りかけよう。

気に入らない文章は捨ててしまいなさい。  
ただし、後から自分で編集したり、切ったり足したりはなるべくしないように。

あなたの常識がそうさせるのはわかるが、それはいらぬ行動だ。

出していいか、やめた方がいいか。

心地よい方できめればよいが、  
どちらでもおなじなのである。

大切なことは、すべてをよしと信じることだ。  
それは、あなたのためであり、世界のためであり、  
地球のためであり、私のためでもある。

自我の声はすぐに何かを言い始める。  
しかし、自我が肉体を制することから、あなたは魂の声を聴くことを選んだのだ。

どちらの声の要求にも同時に答えようとするのは、無茶な話だ。  
どちらかしかない。  
それは、あなたがどちらに自分の主権を明け渡すかだ。

それは自分は何者かとあなたが宣言するということ。

どっちもです。というのは、ありえないのだ。

なぜならば、

観る世界が全く違うからだ。

自我がコントロールし、それに従う世界で

本当に魂の声が生み出す世界を体験することはできない。

夢を見ながら夢から覚めるということができないように、

夢を見ているか、

覚めているか。

そのどちらかしかないからだ。

あなたは、今、今の現実とと思っている世界が夢だと気が付いた。

そしてそれから覚めようとしてもがいている。

夢からさめたければ、

夢の中のストーリーを進める音や状況にまた巻き込まれそのストーリーを歩まなくてよい。

目覚ましの音を聞きなさい。

貴方を夢から覚めるよう導く音に全神経を集中しなさい。

その時、夢の中で起こっているストーリーはあなたから離れていく。

そして違う場面が展開されていくことだろう。

それに気をとられないでいい。

あなたはあなたに語りかえる目覚めを促す言葉や音や喜びや感情や感覚に

全身を集中させてそれにしっかりとくっついているのだ。

夢から覚めてしまっただけは、夢から覚めようとしている今の状態は味わえない。

だからこそ、この状態はとても貴重なのだよ。

夢から覚めることが目的ではない。

こうしたプロセスを意識して楽しむことが、わざわざあなたがここにきた目的だ。

だから存分に楽しみなさい。

そしてあなたがこのプロセスを意識的に体験しているこの記録を

多くの人にも分かち合ってほしい。

なぜならば、

この言葉によって、

感じる事ができる人々があなたからの呼びかけをまっているからだ。

あなたからのよびかけを待っているのは、あなたの兄弟たち。

それは、あなたと永遠の約束をしてきた仲間であり、

あなたの大切な一部なのだから。

値段とかどうすればいいかな？

あなたが楽しめる額を設定すればいいのではないか？

ゲートを開きなさい。

そこにお金が発生してもしなくても我々はかまわないが、

貴方がより意図的にこの状態を求める人と分かち合いたいならば、

金額を設定すればよい。

ただし、あなたの意図するところを超えてこの対話はあなたの一部である仲間の心に届く。

正直に書き記すことは無防備でもあるが、

それがあなたのいいところでもある。

まずは出しなさい。

その次にあなたの好みの、もっと万人の無意識に届くような形のものにしてもいい。

しかし、原石は同じなのだよ。

やっていることは、心の声には二つあり、

自分の中の自我ではない声、

聞きなれているけれどもすっかり耳を傾けていなかった方の声は今大きくなってきたということ

。

それに気が付いている人が大勢いる。

その人たちに勇気をあたえる。

それを楽しもうではないか。

他と比較してはならない。

比較などなんの意味もない。

あなたの指から書き写される言葉の世界に誇りをもちなさい。

あなが愛であることを、

私と共に、私の中にあるすべてがあなたであるということ表現しているのであるから。

## 2011年～2012年について教えて

---

いきなり、興味ある方へテーマを変えていこう。

アセンション、分離から合一のエネルギーへ、地球は5次元へなどなど

宇宙存在やアセンション関連、水瓶座の時代ということでたくさんでています。

私も宇宙連合の話とか、爬虫類系の宇宙存在のこととか、自分の中の葛藤があるために分離のゲームをまだ続けていくという方になるのかとか。

不安や恐怖がすぐにやってきてそこと手をつないでしまいがちになるのだけど、実際のところ本当に何を信頼していくのか。

自分の中にやってくる言葉にふれてみたいと思う。

よろしくお願いします。

はい。

あのね、あなたは高次のものをつながろうとするけれども、

高次とか低次とか、全部自分だからね。その中の一番低次の部分を内面に抱えていると思った方がいいよ。

もちろん、一番高次の部分も内面にあるわけだ。神が。純粹なる創造エネルギーだよ。だから、勝ち残りをかけたエゴ、欲望を満たそうとするエネルギーに自分を明け渡せばあなたという存在はその波動と同化する。

愛、神、無条件、ノージャッジメント。そういった部分のエネルギーに意識を向けるならば、あなたという存在は高次の波動と同化する。

それは同時にどちらもは存在しえない。

波動だからね。

どっかのレベルに波動があえば、その瞬間はその存在になるということ。

そして、ある別の瞬間はまた別の存在になるということ。

その一瞬一瞬がつなぎあわさった存在が、連続して存在するように見えるあなたという個人になる。

だけど、あなたという個人はいない。

そんなものは幻想なのだ。

わかるかね。

あなたという形をまとった瞬間の表現されたものはある。

その瞬間にあなたがどのエネルギーと手を組むことを許したか、もう少し違う言葉でいえば、

どのエネルギーと共にあることを受け入れるか。ということだ。

そして液体でも気体でもおなじだが、  
重いものほど先にくる。

繋がりがやすい。

軽いものほど、上の方にある。

自分の波動を重いものに任せてしまうと、重いものがくる場所にいるのだから、  
そちらばかりがやってくる。

それを高いもの、軽いものと同化したいと願って、重いものを抱えて上を目指しても苦しいだけだ。

水の中と同じ。

リラックスして、力をぬくのだ。

そうすれば、勝手に浮かび上がる。そのように人間はつくられている。  
もがくな。あわてるな。怖がるな。

怖がって、今持っているものにしがみつけば、変化はない。

軽くなって浮かび上がることはできない。

執着をなくせ。

つかんでいる心は執着だ。

つかんでいるものはそんなにいいものか？

生きていくために必要な酸素ポンベか？

酸素ポンベを手放して、軽くなって浮かんでしまえば、

上には無限の酸素があるというのに。

人類は今、水の上に顔をだそうとしている。

しかし、多くの人が酸素ポンベをもうしばらく持ち続ける方を選んだ。

ただそれだけのことだ。ポンベに酸素がなくなってきている。

手放して上にくればいいだけだが、

今まで慣れ親しんだその生き方とまるで違うことをするのは勇気があることかもしれない。

キミたちの世界では。

葛藤を抱えていては、新しい世界へと移行することができません。

葛藤を手放してください。とゲリーがいつているのは

ポンベを抱えたままだと上に上がれません。

ボンベを手放して水の上にきてください。

と言っているのと同じこと？

そう、その通り。

やってしまえば、なんてことない。

なにも難しいことはない。

キミたちの世界では、たくさんの人がボンベの手放し方を教わりたくて大枚はたいているけど、おかしい話だ。放せばいいだけ。

「どうやって放すんですか？」ときみたちは聞く。

私はこたえる。

「放せばいいだけ」

それ以上に答えることがない。

大脳に手を放しますよ、と指令を送り、大脳がシナプスと協力してそれを神経系統につたえ。腕の筋肉を動かして

うんぬん、、、説明したところで、意識がそんなことできると思うのかね？

やるのは、全体だ。キミの全体全部のシステムをつかってだ。

意識がわかっていることなんてほんの少しだ。

なにもわかっちゃいない。だけど、できる。それでできるんだよ。

大切なことは「そうなることを知っていること」

手放すという気持ちになって、そうすること。

それ以上にこのことを説明することはナンセンスだ。

大きなポイントを一つ。(※)

キミたちが大いに勘違いしているのは、

手放すことができるのは他の人がとってくれるまでできないと思い込んでいることだ。

他の人がとってくれるまで、自分ではどうしようもない。

と思い込んでしまったところに、この現状がある。

自分ではとれないと思い込んでいるのだから、それはとることはできない。

言っておくが、手放せるのは、あなたが手放すだけだ。

それ以上でもそれ以下でもない。

ただの作業だ。



そして自分がどの波動のエネルギーと手を組むのか。

瞬間ごとに決めているのは、あなた自身だ。

そのことを本当に認めるべきだ。

あなたが、純粹なる愛と手を組むことを選ぶとき、あなたは神そのものの存在となる。

あなたが、欲望と手を組むことを選ぶとき、あなたは欲望を達成しようとする存在となる。

なにになりたいか、瞬間ごとに決めることができるし、何を選んでも、自由だ。

それによって、罰せられることはない。

そしてアセンションというのは、神と呼ばれる波動と手を組んだ時に訪れる無限の可能性、自由を手にして遊ぶということだ。

もう一度言おう。

制限のない、、、つまり無限の自由を手に入れて

それで遊ぶということだ。

最後が重要だ。そここのところをちゃんと言葉にしている文章はあまりない。

大切なことは、遊ぶということだ。

キミたちは遊んでいるのだ。

だから、欲望と手を組んで遊んでいてもそれが本当に心底楽しいのなら  
ぜひともやればいい。

その遊びは散々やってもう違う遊びをしたいなら、  
新しい遊びがあるよ。

まだ分離の遊びをしたい人たちは、その遊びは危ないからやめた方がいい、  
楽しいからこの遊びやろうぜ、と誘う。

キミが別の遊びに行こうとすればするほど、  
そっちにはいくなよ、と手を引っ張るだろう。

だが、それが何だというのだ？

遊びたい遊びをそれぞれがすればいい。

それだけのことだ。

本当に自分がやりたい遊びに行けばいい。

それを自分に許してやりなさい。

それが2011年の今、すごく大事なこと。

\*\*\*\*\*

※後日、加筆。

この部分を書いた後に開いた本に、まさにという説明がありました。

「人生の本質」ディーパップ・チョプラ著 P63

物語というのは、メタファーとなって深層心理に入り込みます。

白雪姫は王子のキスを、シンデレラは魔法の杖のおばあさん、眠り姫はイバラの道を通り抜けてくれる人を

待っていました。最後の切り札は自分ではない誰かがもたらしてくれるのを待っていなければなりませんでした。

## 生き方

---

この時代を生きる日本人へメッセージをおねがいします。  
私たちはこの自然災害の中を生きる上で何を大切にしていけばいいのですか？

まず、光に意識をあわせること。  
悪あがきをしている存在たちの仕組んだ災害も多いが、  
それによって放出されていくネガティビティの解放がスムーズに行くように、  
意図して祈りをささげてください。

何も怖がることはありません。

自然災害はこれからも起こる。  
それは、いつの時代もそうだ。

地球に住む一人一人がどれだけ  
自分の内なる声に耳を傾けることを意図するかによって、状況はかわる。

キミたちの奥底には声が聞こえるはずだ。  
多くの人が繋がっていて、それを認識できるようになっている。

電波割り込みはすぐにわかる。  
キミが操作されているかもしれないと自分で気が付くために大切なことは、  
自分の中の魂の声をよく知っていることだ。  
それを信じて受け入れれば、違うものが来たときにすぐにわかる。  
それが来たら、はっきりと意志を伝えなさい。

これからの時を過ごすにあたり、大切なことは  
きっちりと意図をもって光を見ること。  
光に包まれた世界をイメージして、それを生きること。

自然災害や闇の崩壊が君の近くで起こっていても、  
自分が光の世界の住人だと意図すること。  
もしそれが心にウソをついているとおもうのなら、  
光の世界へと進みつつある存在だと認めること。  
そうして、闇の勢力の活動に加担しないことだ。  
それは、自分だけが救われようとしめないこと。

恐れがベースにありつきうごかされる行動はすべて闇の勢力にパワーを与えていると認識しなさい。

あなたが心の中に平和を光を抱くとき、  
あなたは自分にいきかすだろう。

混乱の世にあっても、気づきのメッセージを伝え、目覚める方向でできることはたくさんあり、  
またそれをすることが、混乱の世界を生きていく上でとても大切なことだと。

私の言葉を伝えなさい。

あなたは書き記すだけでいい。

そうすれば勝手に広がっていくだろう。

ただし、誤解や中傷、もしくは妨害しようとする存在もよってくるかもしれないが、  
相手にしなくてよい。

2011年残り4か月。

自然を愛で、瞬間を楽しみ、地球と共にいる一瞬一瞬を大切にすごしなさい。

この時はかけがえのないときである。

キミが体験しているこの時の奥深さは行っても言い切れないくらいだが、  
その情報を聞いたから豊になったり、見方がかわるのではない。

外からの情報、メディアやネット上から入ってくるものは、  
なんらかの意図があるということをもうわかってください。

あなたが魂の声に耳を傾けないでもいられる時間をバラエティは作り出し、  
恐怖をあおる映像や情報をニュースは流す。

そこに君を今最高に楽しませるものはない。

キミがこうして心の声に耳を傾ける時、それはこの人生の中でも輝くほど素晴らしい濃厚な時となるだろう。

子供のころに自分の中で会話して遊んでいたその安心感と幸福を君は思い出しただろうか。

あなたは私が子供のころから話しかけていてくれたの？

そうだ。

いつでも話しかけていたけれど、君はすっかり外のことで忙しくて、  
君の自我の声やいろんな音でかきけされていたのかな。

あまり届かなかったが、それでも君は大切な場面やふとした時にうけとっていた。  
こうして会話にはならなかったが、君は見事に私のメッセージを受け取って行動してきたよ。  
それがあなたのいいところだ。

あなたはこうして私との会話を書き取ることをしようとして生まれてきている。  
私の存在を認めて、生きていく。

この時代に。

そうしたいと願ってきた。

だから未知なるものへの興味や好奇心があり、  
またそれを受け入れる土壌のある親の元へと生まれてきている。

## 光へと向かう人へ

---

今を生きる仲間みなさん、  
共にメッセージを受け取ってください。

\*\*\*\*\*

光へと向かう者たちよ。

今ここに光は溢れ、あなたを包み込んでいる。  
そのことに気づいたかね？

はい。嬉しいです。

いつもあったのだよ。  
あなたの中には、いつも光が溢れている。

自分がどこか違うところで一生懸命やってきたと思っているのかもしれないが、  
そうではない。

あなたはいつだって、光の中で過ごしていた。  
ただそのことをどうしても認めたくないというのだから、  
ムリには押し付けられなかつただけだ。

あなたは、心を開いて、受け入れることにした。

それがどういうことだかわかるかね？

苦しんでいるあなたなど、いないということだ。

そんな自分のイメージはもう消えてなくなった。

あなたは光に包まれて、穏やかに守られている。

その姿を本当に見るとき、  
確かにそれはそうなのだ。

楽しいね。

楽しいだろう。

私と一緒に、散歩しようか。

私と一緒に歌を歌おうか、

私と一緒に空を眺め、

子供の眼をみて、やわらかい肌に触れよう。

あなたが純粹にそれを感じて、

感覚としてわたしに伝えてくれるのが私にはこの上なく心地よいのだ。

あなたが触れてくれるから私はそのことを感覚的に知ることができる。

私がやりたかったことは、そうして触れてみることなのだ。

世界に。

愛が形となった世界に。

エネルギーが満ち溢れているリアルな瞬間に。

恐れに囲まれた世界をあなたは知っているのかもしれない。

恐れについて、死について、生き残ることについて、

正しいことについて、勝つことについて

あなたはたくさんのエネルギーを使ってきたかもしれない。

それもいい。

しかしそれは、生きる喜び、命に触れる喜びを味わうという目的のために

それを際立たせるために、あえて用意したものだ。

死や恐怖に支配されるためではない。

生きるということを楽しみつくすためなのだ。

あなたは、命だ。

あなたは命に力を与え、

生きるということに、意識をむけ、

生きているということに、喜び満たされている。

そのことを、共に祝おう。



## 愛について

---

壮大なテーマですが、どうしても。

「愛について」対話しましょう。

愛とは、エネルギーであり、それは、光である。

それは命であって、それにふれると、感情体が動く。

感動する。

その感動というのは、命の喜びだ。

「命の喜び」はこの世界が創られた一番の理由だ。

生きることは、流れているものを認識するという行為が伴って初めて感じられる。

認識するとは、それ以外がなければ、認識することはできない。

だから、愛以外というものを作った。

それは、愛という状態を認識して、喜びに満たされるためだ。

愛とは命といった。

だから命以外という状態を作り出した。

それが死だ。

死とは、幻想だ。

それはいろんなメッセンジャーが伝えているメッセージだ。

私は頭ではそれを知っていますが、本当の本当に死はないと信じ切ることはまだできてない。

死んでみないとわからないのかな。

生きてみれば、わかるよ。

生きる命を感じて喜びを体感するために、死という状態をつくったのだから、

生きる瞬間にドキドキして命にふれてみれば、

死というものが、限りなく際立つし、一方でありがたくもなるはずだ。

死に支配されるのではない。

生に支配されるのだ。

生を味わい、生として命を感じるのだ。

その時、死という幻想に感謝すらするだろう。

死がなければ、その一瞬のすばらしき命を遊ぶことはできないからだ。

だからこそ、いつまでも生きていると思うな。

いつも死が遠いところにあるなど、思うな。

キミはいつも、死とギリギリの隣りあわせにいる。

そうしてこそはじめて、命を愛し、命の瞬間を遊びつくせるのだ。

山に登る竹内さんは、感覚的にそれを味わっている。（※登山家・竹内岳洋）

そしてその瞬間をまた味わいたくて、そのことに別の時間すべてをついやしている。

そう、危険と隣り合わせのことをしたときに、命というものを最もリアルに感じることはできるのは確かだ。

ただし、そのようなことをしなくても、あなたはこの瞬間、その状態にはいることはできる。

どうすれば？

今、私は生きている。

そのことを強く感じてご覧。

意識を向けてごらん。

今、あなたは生きている。

そのことを喜び、この奇跡を愛おしみ、

そして世界を色鮮やかに受け止めるのだ。

あなたは、この命のエネルギーをどう表現する？

ただただ、すごいなと思います。

そう、生きている、命。

命があるのだよ、

キミに命があるのだよ。

キミは命なのだよ。

命とは、お金で買うものかね？

命とは、もうすべてを完全にそこに持っているのだ。

与えられているのだよ。みなに平等に。

命は、誰かにはすこし、誰かにはいっぱい、あるのかね？

生きている。そう、それは命があるということ。

その命にいいも悪いも、上も下もない。

自分は命だ。

命そのものだ。

そのことに、本当に気づいたなら、

命を輝かすために何かが必要で、何かをしなくてはならないと考える

あなたの思考は邪魔しかしていないということがわかるだろう？

命から、離れるな。

命、そのまま居続けるのがそんなに難しいか。

愛とは、そういうものだ。

あなたは命であり、愛である。

そのことは、疑う余地もない。

## スピリチュアリティとSex

---

男性Tさんから、SEXについての質問を受けました。

私も同じことを感じていて、

女性の体は、肉体としては、やはりSEXによって整い、広がり、繋がるのではないかとおもいます。

しかし、現状はそうではなく、そのことでさらなる自分への可能性を閉ざしている女性が多いのです。

パートナーとの関係、夫婦というしぼり、社会的倫理、いろんなものがあって

「浮気」はやっちゃだめ、裏切りとかってなっちゃうでしょ。

だけど、そうじゃなくて、もっと自由に相手を選んで、もっと解放してもっと喜びを堪能してもいいんじゃないかと。

だけど自分の中には、やっぱりそれはダメでしょと思うし。

どうすればいい？

正直になりなさい。

あなたが求めている衝動は肉体が発しているサインであって、そのサインとはとても重要なものですよ。

それを思考がおさえて、頭で考え倫理で動いていた時代は終わりました。

もう時はそこにはありません。

あなたの中でわかっていることです。

あなたがまずは心の中にある制限を解除したとき、それは自然とそうなるっていく。

誰が悪いのでも、誰がむちゃなのでもなく、あなたの輝く時間が訪れる。

心の中にあるブロックは、信念だ。

「相手をうらぎってはならない」

それは仕えているものという意識があるからだ。

それは、女性が男性の下でしたがってきたという日本の集合意識に根差している部分だ。

昔はそれでもよかった、

男性がしっかりと女性を毎晩抱いて満足させたり、夜這いと言う風習があって

そのあたりはかなり進んでいたからだ。

男性は応えることができなくなってしまっているのは、

進化に適応しない肉体にあり、男性もそのギャップに苦しんでいる。

男としての役わりが、家庭を守る、命を守るということになってしまったときからそれは、方向を見失ってしまった。

守るべきものを勘違いしている。

守るべきものは、未来の時も安全に生活していることではない。

今の笑顔だ。

笑顔を守っているという意識がないから、

パートナーが怒っているのに、自分はちゃんとやっていると思っている。

仕事をこなして頑張っていると思っている男性が出来上がる。

女性が性を喜びに満たされるというのは、最も濃い瞑想ダンス、  
動の瞑想であり、女性は子宮と腰回りを、そして連動してハートの奥を開くことができる。

修行僧が掃除を瞑想にするように、

女性にとってエキサイティングな動の瞑想であるSEXを

そうだと意識が認識して初めてそのような可能性が広がる。

思考がそこで「宇宙とつながりポータルを開くこと」をブロックしていたら、

それは起きるはずがない。

社会的な信念や倫理は、生きている社会や時代によって様々だ。

キミがいきているその時代でも、もっと自由な人はたくさんいる。

その許可をだしていないのは、あなたの中のことだ。

つまり、みんなに共通する問題ではない。

キミの中にあるブロックは、

「自分は男の力を借りなくても生きる」と決めているところだ。

それは、意地をはっていると同時に、可能性をかなりしぼめている。

母の姿をみて、社会にでて女性が離婚して一人でやっていく手段をもっていなければならないと思っただろう。

その憤りとくっついた強い思いがお前のなかにはしっかりとある。

女性がしいたげられた時代があり、差別があった。  
憤りを感じた多くの想いが、集合意識の表層にある。  
あなたはそれをすくいあげ、母の姿を証拠としてある仮説をたててしまった。

女は男にたよらなくとも一人で生きていられるようになるべきだ。  
一人でしっかりたってこそ、二人になったときに依存することなく共にいることができる。  
と。

しかしここで大切なニュースを伝えよう。

あなたの世界にいる女性は、  
憤りを感じている集合意識の女性の想いを許し受入れ、手放し、  
そのエネルギーからさらに進むことができる。

女性は犠牲者ではない。女性は一人の男性に縛られる必要はない。  
なぜならば、それは男性性と女性性のバランスを取るためのプロセスにすぎなかったからだ。

あなたは自分の中に抵抗しているそのブロックがあることで、  
男性性と女性性のバランスを取ろうとする動きすらしていない。  
だって、それをすると負けるとおもっているからだ。

しかしあなたは負けない。  
自分の中の男性性と自分の中の女性性、  
それが戦って勝ったり負けたりしたところで、  
誰が勝って、誰が負けるのかね？

もうそのやり取りに社会的な倫理をくっつけて、  
そうやって緊張状態を維持することへの言い訳をつけるのはやめにしたらどうか。  
もし本当にそこを融合して、ポータルをひらきたいのならば。

あなたの肉体はすばらしい道具だ。  
あなたを今ここにつれてきてくれ、また別の意識空間へといざなうポータルになってくれる。  
そういう装置だということをもっと深く理解したとき、

女性は新たな女性の可能性を開く。

もっともっと自分を解放しろ。

本当に別の人とSEXをしたいと望んでいるのか？

恋をしていない相手と。

いやだ。

だけどもっとドライに、なんていうのかな。恋愛とかどろどろした感情とか欲望とかじゃなくて、

ちょっと整体をうけるように

ちょっとエステに行くように

それができればいいのにと思うときがある。

しかしそんなところがあったとしてもキミは絶対にいかないだろう。

そうだね。

実際にあるし。

そうだね。

ストップをかけているのは、旦那ではない。

そういうシステムでもなければ、社会倫理でもない。

それをやらない方がいいとはっきりきまっているキミの心の中ではもうそのようなやり方をしたいわけではないと知っている。

自分の心の中のブロックを外すのは、

愛があるという実感だ。

それが女が欲しがると最も重要なことだけれども、

キミはそれももう知っている。

愛とか愛情とか、そういう言葉で自分を安心させても、

本当の意味で愛に包まれている感覚を持続することはできないと。

そして愛とは、命だといった。

愛はないと思って、だから包まれようとする。

包まれているという錯覚を味わって、  
今度はそれがなくなることを恐れる。

SEXでそれを確認して、  
ああ、まだあったのねとなる。

この繰り返しはポータルを開かない。

愛と、愛の、ふれあいだ。  
例えキミがあまり好まないSEXであったとしてもそれは  
もう、愛と愛のふれあいなのだ。

そこに愛を感じられないと言い張るのはわかる。

だけれども、感じていないのは、そう受け取っているから。  
思考は、あくまでもどこまでも感受性をせばめ、鈍くする。

何を怖がっている？  
ポータルを開けることが、未知なることだからそんなに怖いのかね？

うん、今の自分ではなくなりそうで。

そうだ。今のキミではいられなくなる。  
なせか。男性には負けまいとする憤りを持った女性性が  
男性性と一緒に融合してさらに新しい女性性へと発展するからだ。

その時、キミの中で均衡を保っていたあるバランス点がなくなり、  
新たなバランス点が生まれる。

それはもっと広大な自己としての中心点だ。

かたよっている世界の、緊張をともなった男性性と女性性のバランスは  
消えてなくなる。

ただそれだけのことだ。  
なにも怖がることはない。  
怖がるどころか、楽しみなさい。



そして、そのバランスの均衡点を思考できがしたり、  
瞑想で探したりするよりも  
実際に肉体を使った方がはるかにうまくいく。

地球がもう男性性とか女性性といった分離した次元から移動している。  
それにもなって、女性の体も子宮がすべてを受け入れようとしはじめた。

このことは、連動している。  
母なる大地の地球に、エネルギーコードでつながるキミたちは、  
母の変化を直感で感じとっているが、  
それをキミの世界で形にすることをためらっている。

しかし、これこそ、時間の問題だ。  
間もなくみながそういう意識になるだろう。  
しかし、さまざまな原因で退化している男性の肉体は、  
そのことを直感で感じることはできない。

直感で感じる事ができている野生をもっている男性も  
もちろん大勢地球上にいる。  
その野生をもった男性と共にSEXを楽しむのは  
誰もとめない。

むしろやればいい。

退化したといっても、命でないわけではないだろ。  
肉体が退化したというのは、肉体の直感的部分、宇宙へと繋がる肉体本来の機能の部分では、  
それを意識しないから使えないという所ある。  
だから、教えてやるのです。  
男性としての本当の力を。

では、世の男性陣に教えてください。書き留めますから。

男性よ。まずは目の前の女性を未知なるものとして好奇心の目でみなさい。  
女性はあなたが知っている女性とは変わってきて、進化し始めている。  
観察し、触れて、体感し、そして進化を味わうのです。  
女性の進化をそうやって楽しむのは、男性の特権です。

その特権は、男性が優位ということではなく、  
男性という生をこの度選んだあなたが自分できめてきた楽しみです。  
女性の進化をサポートするという大いなる使命は  
あなたをこの世に男性として生まれさせています。

もう命を守るという役目は終わっているのですよ。

男性のもっとも面白いところは、  
地球が象徴する女性性が進化して新しい融合されたエネルギーへと進化を遂げる  
そのプロセスを観察し、寄り添い、楽しめるといふものです。

男性諸君。

あなたは、自分の中の欲望や倫理と戦うのではなく、  
もっと広い世界にでて、その好奇心をパートナーの女性の肉体に  
そして肉体を道具としている意識にむけてみなさい。

そうすればあなたは、その進化を共に体感することができ、  
それは、あなたも一緒に新しいエネルギーの世界へ、  
移動することを意味します。

男性としての今の楽しみ方にTさんは気が付きました。  
そしてそのことでまた多くの喜びや冒険や好奇心を満たすことでしょう。

それは2011年2012年、いよいよもって急速なスピードで変化していきます。

そのことをあなたも直感で感じていますね。

だからこそ、あなたにはそれを分かち合えるパートナーがいるのです。

もっと詳しく教えてください。  
まずは私個人のことについて。

ブロックの話はした。  
キミは自分に喜びを与えないという別の信念ももっていて、  
それは、だいた和らいできたけれども

キミは自分自身を罰している。

何度も言う。

キミは命だ。

相手も命だ。

罪をもった命などない。

罰せられるべき魂などいない。

キミは本当に自分自身が命であり、愛であり、喜びに包まれる権利があり、自由であり、なんでも思った通りに動いていいし、口に出していいし、表現してもいいと思っていない。

なぜかわかるか？

人は傷つく。

と思っているからだ。

奇跡のコースにふれて、自分の中にふれて、  
そのあたりはだいぶ思考体系が変化しているとおもっているのだけれど。  
まだあるのね。

完全に思考体系を入れ替えてこそ、意味を成す。  
ちょっとだけどっちかなんてありえない。  
キミの世界の中では、まだキミは傷つけられるし、傷つけることもできる。

自分のことを本当に愛だと、命だと思いきれない人からの言葉は、  
やはり相手につきささるものだ。

それとSEXとどう関係があるの？

相手は同じ命であり、ひとつもの。

一つエネルギーだ。

さて。

敵か？

さて。

あなたを傷つけることなどできるか？

そうやって相手を他として扱って、同化することを心の奥で拒否していたら、  
いいSEXなどできない。

命が溶け合うその瞬間を求めて、  
個ではない、一なるものになろうとする試みがSEXであり、  
エネルギーレベルでそれはなされている。

そうやって、バリアをはることをしながら、  
同時に融合することなどできるはずがない。

あなたは同じことを繰り返し言って、堂々巡りしていることに気づいたか？

低い波動の命などない。  
高い波動の命などない。

どちらも含んでいるのだ。  
命の構成要素は実に多様で、キミが相手のどの波動と共鳴しようとするか。  
つまり、キミが誰として、どの波動で相手に触れるかによってそれは決まるのだ。

いつもどんなコミュニケーションもすべて同じだ。

あなたは、誰であるか。  
それがすべての出発点なのだ。

でもね、純真無垢な娘と話をする  
本当に私も心がおだやかになって、愛が広がります。  
そうやって相手から投げかけてくれることもあるでしょ。  
全部が全部、私からじゃないでしょ。

相手は自分だ。  
それがまだわからないかね。

鶏が先か卵が先か。

それだけの話だ。

今、自分だと思っているところから始めてみるか、  
相手だと思っている自分から始めてみるか。

やる方、やられる方、  
そのポジションが変えられる。  
そうしてどっちもやりたいわけだ。

で。

今のキミの意識ができるのは、どっちからだね？

自分が簡単にできる方をまずはやってみれば、世界は流れ始める。

相手からやってくれない。と怒っていて、  
それでどんどん時間ばかりを先延ばしにして、  
あなたに何かいいことがあるのかね？

どっちにしても、自分なのに。

.....

ではまた質問したいです。

奇跡のコースにSEXについて触れている箇所がありますよね。  
今さがしたけど見つからなかったです。

肉体を使って得られる喜び、  
奇跡のコース第8章の3から。

今読みました。3から8章の終わりまで。  
この対話の内容ととてもリンクしていて、  
すごくよい部分でした。

肉体というものは、制限ではない。  
「愛だと確認しあうための道具」だ。

そのこと以外の使い方を心がしようとしたならば、それはスムーズにはいかなくなる。  
それは、ひっかかり、喜びなど生まれない。

肉体の欲望に従っただけのSEXに  
あなたを本当に喜ばすことはできない。

その肉体を超えて、一つものとなる命であるという実感を持つ瞬間こそが  
あなたが自分とは肉体を超えた存在であると  
体験をとおして知る機会となる。

そしてそれは、あなたが本当に望めば、  
すぐにでもそうできるのである。  
例え、幼いSEXだとしても。

では倫理的なことを聞きたいです。  
ある行動によって  
誰かが悲しい思いをすることになるとしたら。

悲しい思いをして気づくこともあるだろう。  
ただし、誰も傷つけることなどできないということをも  
もう一度強調しておく。

そうみえるだけの世界に惑わされて  
それを本物とするとき、  
そこに力を与えることになる。

どうするのがいいだろうかと正しさを求める自分の部分に  
向き合うことが大切だ。  
正しさを探しても、どこにもない。

喜びを求めなさい。

自分自身の喜びに、  
いい喜びも悪い喜びもない。

それでもそこが気になるのなら、

本当に求める喜びの状態に自分がある姿を思い描き  
イメージするのです。  
具体的に。  
そうであるように。

そうしてその姿になればいい。

本当に求める喜びに  
気が付いていない、気が付こうとしない奥に恐れがないか、  
そこと向き合い、それを受け入れ、  
そんなものはもともとなかったのだと、知ってください。

## 肉体について①

---

肉体について対話しましょう

ライトボディの活性化とか、DNAの螺旋を解除するとか、  
いろんな話がでていますよね。

グリーは未来において地球人の肉体は性が融合され、  
時空間を超えて移動できるようにまで進化すると言っていました。  
そのあたりについて。

肉体というものがなんであるか、それは君たちが何かと認識しているかによって変わる。

確かに進化してきているそのBODYは、  
今やわかり知れないほどの可能性を持つ光に包まれている。

進化に伴って起こる変化は、キミが思っているよりも時間軸の中ではゆっくりすすむ。  
かといって、それがまったく知覚されないのではない。  
肉体の意味がちがっていることに気づき、新たに肉体というものを定義しなおしている。

まず、体は入れ物だとおもうな。  
あなたはその中には入っていない。  
その中にあるものを使っているということをすっかり忘れてしまっているが、  
何のために使っているのかも「生きるため」という大きなものとすり替えられてしまった。

生きる為に肉体を維持するのではない。  
これこそが、自我が得意とする大きな錯覚であって、  
そのことに長い間慣れすぎていきた人類はそれすら疑うことをやめてしまった。

しかし肉体とは、ポータルなのだ。

第3密度の波動域に意識をはいりこませるためのポータル。  
そしてまたそこから時空間を超えていくことができる。  
その使い方を思い出すことは必然。

あせることはない。  
それを追い求める前に、今ここに意識があり、命を楽しんでいるということをも  
本当に実感して瞬間にあるということからすべてははじまる。



今の肉体と密に連携できて初めてその道具の素晴らしさに気づく。

肉体が怪我すると痛いでしょ。

だから怪我したくないでしょ。

もちろん、大切にしていくことはなにより必要だ。

だけれどもその肉体に痛い思いを強いているのは、ほかならぬ意識の方だ。

肉体意識というのがあるとゲリーが知っているけど。

確かに肉体にベースを置く野生の本能と言う言葉で表す意識体がある。

それはそれだけでは存在できない。

その肉体意識に命を吹き込むプラグが差し込まれて初めて一緒に動き始めるのだ。

それが魂意識だ。

魂とは、肉体という電気製品に流れる電気だとおもってもいい。

ただ電化製品が壊れたから、といって電気はなくなるらない。

電気は、つねにずっと創造主からはなたれており、

それはある個体の波動域の中に入ったとき、形となって命を観てみるができるようになった

。

肉体がバージョンアップしていくためには、

しっかりとそこに命が入り込む必要がある。

しかし、電化製品自体を電気だとおもわないこと。

そしていま、流れでている電力量が急激に変わってきており、

つまり光の多い圧倒的な流になっており、

それを受入れる肉体にも負荷がかかってきている。

その負荷をかけている部分は意識なのだが、

それをオープンに

さまざまな負荷を解除していけば、

電化製品もバージョンアップしていくこととなる。

しかし、今と変わらないという方をえらぶことももちろん可能だ。

そういう選択をしたところには、

以前と同じ量の光しかうけとらない。

ただし、流れる電気の質自体が変わってきているので、

それに対応しないということならば、

だんだんと負荷がかかり、いずれは存在できなくなる。

いつもこのような話をするとわからなくなるのが、

自分がいて、エネルギーがあって。というように外の条件がある説明ですが、

でも結局やっぱり全部は自分で、

すべては自分が選んだ波動域のパラドックスに移行するということになるわけですよ。

そうすると、私が選んでいないバージョンの地球、

同じ光がそのまま流れいつもの毎日が続く世界も存在するということですよ

パラドックスという概念は説明をする上で分離ベースの説明にすればそうなるまでということ。

あくまでも言葉を使ってあなた方が理解できるようなイメージを送った結果だ。

ではもう一度説明してみてください。世界についての捉え方を。

世界にあるものは、愛と呼ばれたり、光と呼ばれたり、命と呼ばれたり、または神となづけられる

そのエネルギーからなっている。

それしかない。

そのエネルギーが織りなす世界を

実際に体験してみたくてキミたちは五感をもち、肉体をもち、思考をもち、そして感情を感じている。

この営みに様々なバージョンがありとあらゆるところにできている。

それはすでにすべてが行われていて、存在してる。

ただし、キミが今どこの波動域に意識を合わせているのかによって、体験する現実は変わる。

ここまでは、よく出る話だからいいかね。

はい。

では人間の今の生活の中で、おもしろいことが起こっているのを説明しよう。

あなた方は意識というセンサーによって、様々な世界を創り出す能力を持っている。

それは私と同じ能力だ。

そして作った世界を全部体験することがのぞめばだが許されていて、

あきらた戻るということも許されている。

(・・・急にどうしようもなく眠い)

どうして急にこない眠気がおそってくるの？

あなたの意識が他へと行こうとしているから。

肉体を眠らせて他にいけるの？

またかえってくるのだ。

ただし今の肉体にはもう入りづらくなってきていて、

肉体を眠らせて意識だけどこかへ行った方が早かったりする。

だけどそんなことできたらいいけど、

こっちの世界ではずっといってると死んだことになるのでしょ。

そうだ。

(眠気に負けて、寝た。続きはまたいつか)

## 肉体について②

---

男性性と女性性のバランス。

これが目下の大テーマだ。

それは私について？

そうだ。

あなたについてということは、あなたが創った世界そのものにとってもだ。

進化の過程において、この部分はさけては通れない。

人類が次なるスピリットとしての進化に向かうための大きなステージになる。

そのことにこのように取り組めることをぜひとも喜んでもらいたい。

あなたが自分の生きる世界でそのことを表現し、自らそれを生きる

男性性と女性性が見事な融合と協力、そしてバランスの確立

喜びの時、

それを生きることを願う。

検討を祈る。

ありがとう。

## ライトボディの目覚めについて

---

すでにおこなった対話がきっかけでめくったページにまさに！という内容が書いてあることばかりが続いています。

その一つ一つをもう一度対話によって掘り下げたいのですが、いいですか？

いいですよ。

ライトボディ第8レベルに突入しようとしているというお話を伺ってから、「ライトボディの目覚め」（ナチュラルスピリット・大天使アリエルのチャネリング本）を開きました。

そうしてまた結局1冊まるごと読んだのだけれど、

あれは本当に前からあの内容でした???

こんなこと書いてあったっけ?と思う箇所が多く、何度か読んでいたと思ったのだけれど

超新鮮でした。

セントラルサンの話もちゃんと書いてありましたね。

あなたは天使的な存在なんだよ。

だから、天使のチャネリングによる内容がとても肌にあう。

それは同じことを高次の宇宙存在が伝えるものよりも、

すんなりとはいつてくる。

宇宙存在が語るものの方が、エネルギーの質の違いによって衝撃的にとらえられる。

それはそれで意味のあることだけれども、

すでにあなたはすべてを知っていた。

ただそのことをちゃんと意識していなかっただけである。

だから、なにも宇宙存在の話をきいて恐怖にはまり込む必要はどこにもなかった。

あなたはもう何年も前からその同じ情報をよんでいたのだから。

そうなんですね。

それで私はまったくもってライトボディ第7レベルの症状をだしていますね。

それは以前の話だ。

今現在はまた違う。

というと？

今あなたは第八レベルになっている。  
この違いをあなたは感じることができるか？

第八レベルになったというよりも  
そういう特徴でまとめられるエネルギーの質に変化したという言い方が正確だろう。

エネルギーの質はいつも変動している。  
だから空手の段のように○段になったからそれ以下になることはないといったものではない。

あくまでも言葉を使って状態を表現するときに  
便宜上なづけた名前だからだ。

第8レベルという名前と呼ばれる状態は、  
肉体やチャクラの状態にも関連している。  
それは、どこまで光のエネルギーを受け入れ、同化しているかという状態のことだ。

しかし、自我が恐怖を作り出し、  
その世界でブロックを創り出せば、  
一気に状態は変わる。

ただし、根底の部分でパイプが太くなっているので、  
一度開いたものは、またその状態になることが多い。  
多いといっても必ずそうなるというものではないことをちゃんと理解しておいてほしい。

やっぱりあの本に書かれているレベルが上がっていく方がいいのでしょ。

進化の度合いによって名付けられた名前は違う。  
ただし、どの進化レベルで自己表現をしていくか決めるのは、それぞれのマスターの自由なのだ。  
。

魂の声をきき、肉体意識を自我のしもべから解放して、  
光を受け入れることを望んだ場合、  
その進化を遂げる目安となる。

いつかは誰しもがそのことに取り組むが、

別にいつまでも取り組まなくてもいいし、  
遊んでいただだけ遊べばいいのだ。

ただしあなたという存在がいる波動域、エネルギーが変わってくれば、  
作り出す世界は変わる。

ということは、あなたは意識がスピリチュアルな進化を遂げるという世界に  
生きることになる。

そうではない世界も存在するとうことですか？

宇宙は広いのだよ。

並行現実、並行宇宙、どんな言葉で意味付けしてもまだ足りない  
膨大な可能性の実験が拡大している。

知覚を広げ、自我がつくった世界の制限を超えていこうと意図したならば、  
どこまでも広がる壮大な海だ。

あなたは小さな港の特定のエリアに  
宇宙全部を携えて  
詰め込もうとしているけれど

その行いにもともと無理があったのだ。

あなたは小さな湾の中から  
はいりきらない宇宙を見上げ、  
ちっぽけな自分の世界を創りかえることに必死だ。

そうではないのだ。

あなたは宇宙そのものなのだ。

視点を変化させるのだよ。

意識が動けば、視点は動く。

あなたは宇宙そのものなのだ。

その中にある小さな湾をも内包する存在であり、  
そこにすべてをおしこめようとしなくてもいいのだ。

いつでも湾にもどって行動することもできるし、  
また宇宙からをそれを楽しむこともできるし、  
両者が自分であると  
認めることだ。

それを体験することだ。

その宇宙なる視点を手に入れるプロセスの段階を  
ライトボディ第〇レベルという言い方で説明している。  
それが「ライトボディの目覚め」という本だ。

なるほど～。



## ディルツの本

---

以前の対話の中で教えてくれた「ロバートディルツの天才たちのNLP戦略」を手に入れました。

開いたページの詳細なモデリング理論と実践法について、くらくらしてしまいました。

あの部分は非常によくできた箇所だ。

ひとは自分の持っているものの見方、それは幻想を生み出すフィルターだけれども、それを手放す方法を知りたいと願う。

そしてディルツはすばらしくそれを言葉に記した。

あなたたちの見ている世界がいかにか自分がつくった思考のゆがみ、それは信念、価値観、または引き受けた無意識的合意事項

その正体を意識上に挙げてきて見破ったとき、

かかっていた魔法から解き放たれる一歩が始まる。

生い立ちから手にした信念やプログラムは、

そのほとんどが生きていくためのサバイバルな観点から作り出したものだ。

それは自我の得意とする作業であり、

生き残りをかけた生存の状態を経験している肉体意識にとってはなによりも優先されるべき最優先事項となる。

小さなころからありのまま、そのままで純真無垢に大きくなるということは大抵は起こらない。というのも、みな、その大いなる冒険へと出るからだ。

一旦自分は愛であり、魂であり、完全に愛されていて満たされているということを忘れていくことで、

またそれを思い出し今度はそれを意識でつかみとっていく、

肉体意識に主権を渡していた心から魂意識へと主権を取り戻すそのプロセスを経ることで学び成長しようとしているからだ。

実は身近にとっても大変な家庭状況の中、現在も孤軍奮闘している中学生がいます。

最近ばったり駅であって、話をしたときに、

「もう自分の声もわすれてしまったよ」とつぶやいたその状態からいろんなことを思いました。

虐待を受けたり、親が育児を放棄した場合、  
子供は本能として生き残るというサバイバルモードが常にONとなる。  
そうすると、その子が本来もっている良さよりも、  
生き残ることがすべてにおいて優先され、選択されるようになる。

そのことで、生き抜くしかない状況は、なんとかしてあげたいと思うだろう。

はい。とても強く思いました。

もう呼吸がキュートなくなってしまっているし、締め付けられそうな顔をしていました。  
だけど、行政やいろんな方々がそこには携わろうとしているのだけれど、  
本人が、拒否しているようです。

NLPとは、人間をととても大きな別の視点から眺める方法ともいえる。

起きている現実は中立だ。そこに意味をつけているのはあなた自身だ。

受け取って何かを感じるという行為は人それぞれ全く違う。

そのことを変えようと他人が強制しても無駄である。

本人がそのことに気づくため、

つまりそう感じるのは、自分だけなんだ。自分がそう感じているだけであって、それはやめられるんだ、

別の受け取り方ができるんだ。

ということに本人のサバイバルモードがONになった意識が認め、

そうではない捉え方ができるということを受け入れるまで続く。

それは、誰にも強制できない。

これは固定化されたプログラムが作動しているのであって、

そうではない可能性を実際に体験してみると、

中立な出来事を捉える捉え方に他の可能性がでてくる。

それが柔軟ということ。

それが柔らかさであり、しなやかさである、そして最強の強さとなる。

でもね、子供時代に虐待を受けたいなんて望んでいる子供は一人もいないよ。

親に無条件に愛されたいよ。だれだってそうだよ。

なのにどうして？

どうして、何かね？

どうしてそんな状況に生まれることを選んだんだろう。

(とここでまた、強烈な眠気が襲う)

眠いときのイメージトレーニングは、

頭の中心から通っている光のパイプの入口が

頭上でぱかっと開いて、

そこにゴールドの光が高次元から注入されているのを視覚化しよう。

そうだ、そうしてまっすぐ光の柱がキミの体を通して、中心部分を満たし、

ベースチャクラまで光は通り、そして地球を包み込むように、分散して地球に接続される。

あなたは、光の通り道であり、その光はあなたの胸から光であふれ出し、降り注いでいる。

尽きることのない光のエネルギーがあなたの中と外を循環し、あなたは落ち着いていく。

## 長女の存在

---

先ほど、コーヒーを入れていたら、あなたからの言葉が今度は自然と私の口から言葉になって、  
私の奥底にあるなにかへと語りかけていました。

長女のことについて。

間もなく11歳になる彼女は今だに「私をみてよ、私をわかってよ」というメッセージを発しながら  
グジグジときにワーワーと喚き散らして訴えてきます。  
そのことを私は

(※この後、セッションと言う感じの深い部分に触れるやりとり。しかし全部消えてしまった)

きえちゃったよ。

いいのですよ。

あなたの中では確実に大きな変化が起こっているのです。  
誰かのために書き溜めようなどと思わなくていいのです。

あなたが自分のセッションを身を呈して公開する必要などどこにもありません。

大切なのは、

あなたがこうして私と対話していることに信頼しきっていて、  
私たちの信頼関係がより深まることです。  
そのことを誰かにわかってもらおうとか証明しようなどとしなくてもいいのですよ。

さあ、続けましょう。

あなたの根底にある・・・その中でも何度も持ってきたテーマが、  
親子で悲しみを通じて繋がりあう関係から、  
それをも包含する愛、太い太い信頼と愛というパイプでつながる親子関係というものを体験したくて  
今回このようなことが起こっています。

あなたは小さな自分、、、母の悲しみを共有することで母とつながっていると思っている

幼き自分を受け入れる時が来ました。

それはあなたのアイデンティティではないということ。

あなたを証明する大切な存在理由ではないということ。

ただそういう部分があるということ。

そしてそれはかわいい、愛おしい、あなたの子供だということ。

それを具現化している長女、

あなたの悲しみの存在理由を根底がらゆすぶる存在だ。

## 虐待について

---

虐待について教えて

どうして、虐待なんて悲しいことが起こるの？

キミたち人間のもっとも悲しき部分は、  
自分が神ではないと思い込んでしまったことだ。

本当は私から一度たりとも離れたことなどないし、  
一人ぼっちだったこともない。

だけれども、親に愛されなければ生きていけない小さな赤子が  
どうして依存なしに生きられようか。

依存し、信頼し、頼り切って命がこの世界に降りてくることを手伝ってもらわなければならない  
。

しかし、手伝う方がそれができないと  
すごく重荷になって、苦しくなって、自分の中にある凶暴性がどうしようもなく爆発する。

頼るな。私を信頼するな。私なんて信頼できる存在じゃないんだ。  
ということを教えようとする。

だから、子供はそれを学ぶ。  
親を信じ切りたいのに、信じてはダメだと叩き込まれた時、  
恐怖が全身に埋め込まれたとき、  
生きるということがフリーズする。

固まってしまうのだ。  
生きてはダメだといわれてしまうのだから。

そうして、自分が親になったとき、  
生きてこれなかったそのエネルギーは暴走する龍のごとく暴れだす。

どうやって生きていいのか、生きるということが信頼するということと分断されてしまったのだから、  
全信頼をおいて頼ってくる命など、受け入れることができない。

そうではないと定義しているからだ。

生きるとは、信頼とともにあってはならないと、そういうルールの中で生きようとしてしまうからだ。

悲しすぎませんか？ そこに救いはないのですか？

厳しい言い方だが、この大いなるチャレンジは、つねに救われている。

なぜならば、私はそこから一度たりとも、一瞬たりとも、離れたことはないからだ。

じゃあなぜ、そのままにして放っておくのですか？

放っておいたりしてはいない！

私は常に守っている。

あなた方がいくらそれを信じようとしなくても、命の火を消すことなくともし続けている。

それは、生きるということが、あなたに喜びをもたらすことが

実は常にそうであるというこの事実が、受け入れられるようになる日を知っているからだ。

人を信じられない。

親を信じられない。

もう誰も私を助けてはくれない。

リフレインされるこのフレーズは、あなたにその世界をもたらす。

私は言う。

あなたは守られている。私がいつもそばにいる。

一人ぼっちではない。生きていいのだ。生きなさい。生きるんだと心から叫びなさい。

そして私を信じなさい。

あなたの中にある、私の声をしっかりと聞いて、

命は信頼とともに解き放ってよいと、選びきるのです。

あなたの世界を創るのは、あなたのその宣言です。

私はそのことをいつも語りかけ、

いつまでも待ち続け、必ずその日がくることを知っているのですから。

私が心が痛んでいないと思うのですか？

同じ思いをしています。感じたように感じています。

そうして、それを受け入れ、共にいます。

今度是一緒に笑いましょう。

それも自由なのですよ。あなたに与えられているすばらしい能力です。

本当に乗り越えることができないと思っていますか？

自分がつくったルール、

生きることと信頼することがまったく交わらないその世界をすべて捨てて、

新しい世界、

世界を信頼し、人を信頼し、自分を許すことが

なぜできないと思ひ込むのですか？

それは、今日は犬がほえないと信じることと同じです。

犬をだまらせようと必死でしているのは、それを選んだ人なのですよ。

私は言っているのです。

犬は吠え、太陽は上り、あなたは生きている命だと。

猫は昼寝をし、風が吹き渡り、あなたは自分を愛することができるのだと。

なぜならば。

人は自分が望んだ世界を生きることができるからです。

本当にそのことを自分に許したならば。

世界中の多くの子供たちが、虐待を受けて育ちました。

今なお受けている子供たちがいます。

その全員が、牢獄の中で灰色の人生を生きることが決定だと、

どうして信じ込むのですか？

それを手放し、我が子を愛し、自分の命を愛して存在する魂がたくさんいます。

そしてそれはできるのです。

きっとそうなる。なぜならば、いつか必ずエネルギーが流れ出すからです。



そのことをとめているのは、くるはずの春に挨拶して招きよせることを忘れてしまっただけなのです。

本当にそれだけのことなのです。

## 痛むハートの奥

---

ふいに襲ってきてある状態を感じていた。ハートの奥がギュッとつかまれたように痛く、ぬぐえない。

圧倒的な悲しみに体が満たされていた。自分ではどうしようもなく、対話をはじめてみる。

\*\*\*\*\*

胸の奥が痛いよ～。

源さんこれはなに？この耐えられない重さは何？

集合意識の奥底にある悲しみのエネルギー

捨てられてしまったことや

ひもじくて悲しかったこと

今ここであなたにわかってもらいたがっている感情、エネルギーは

こうやって解き放たれようとしている

それはあなたが教えてあげることによって

「あなたは今でもいつでも愛ですよ」

悲しみとは愛のない場所ではない

愛がすごく少ないエネルギーだということ。

エネルギーは命であり、

だから悲しみも命のエネルギーでできているということ。

そこにあなたが「悲しみ」というラベルをはって、手放したいと願えば

自分の一部を切り離すことになる。

分離していく、自分を守っていく行為に、力を貸したということになるのだよ。

あなたは、自分是一つなるもの、愛そのものであり、すべては一つである創造主の一部であると思おう、受け入れようとしているね。

そうならば、

悲しみというエネルギーは、愛という名のエネルギーが少しある状態だと認識するのです。

そこには、何もないのではない。

そしてゼロベースからマイナスになっていて、そこを何かでうめなくてはならない、、、のでもない。

ゼロという点などない。

相対的なその点を絶対的なものとして基準点におくから、  
マイナスという発想ができあがる。

悲しみを感じてギュッと縮こまったそのハートの奥に  
エネルギーがあることを感じるのです。

そして、手を当てて受け入れ  
愛してください。

それを抱いて生きる自分を愛おしんでください。

あなたが愛されていることに変わりはないのですから  
どうぞこの地上で何の遠慮もなく悲しみに寄り添ってください。

あなたはそうやってこの人生を楽しんでいるでしょ。  
きっとそれは甘美なのに違いありません。  
あなたはそれが好きなのですね。

悲しみとは、結構人を虜にするものなのです。  
そしてそれが、人生をまたやりたくなる理由の一つなのですから。  
悲しみを大切にいただき、受け入れる自分をどうぞ愛してください。

## 伝言を受け取る

---

さっきのKさんへの伝言をうけとり、メッセージを書きました。  
これは私が作っているのではないか、という声や  
余計なことを書いているのではないかなどと  
一連のことで動き出す私の部分が多すぎて、本当に疲れます。

あなたは自分の中でこのことを本当にただ指を動かしているだけ。と思えるか？

内職をして、ものにシールを貼るような、  
ただ書き写せと言われて内容は考えず、指だけを動かしているような。

そんなことはできません。  
だって、ある人にとっては人生が変わるかもしれないぐらい  
大きなメッセージになるかもしれないこと書いているのです。  
それを私の頭も認知しているのです。  
それをただシールを貼るようにはいきません。

そうだろう。だからこそ、誇りをもつのだ。  
自分の指を動かしている・・・その動かし方の先にでてきたものを  
自分は通しているパイプなのだと誇りを持つのだ。  
それは、呼吸をすることと同じだ。

あなたを通してそれはなされる。  
あなたを通してそれは表現される。  
あなたを通してそれはこの世界に形として舞い降りるのだ。

そのプロセスを楽しむ自分を誇りに思いなさい。  
それがあなたが自分に価値を与えることになる。

自分の価値とは、自分が自分を誇りに思うことだ。  
自分のやったことの成果を誰かが評価するから価値があがるのではない。  
ましてや、お金が稼げるから価値があがるのではない。

あなたが、あなたのやっている行動に、  
あなたが動かした体とあなたが刻み込んだ時の中の波動に  
愛おしみ、誇りを持つかどうか。

あなたは自由なのだ。そういった意味において、あなたは自由なのだ。

料理をつくる。

その行動一つとっても、同じだ。

誰に何を食べさせようかと考えてもいい、ただ食べたいからつくってもいい。  
ただし、足で立って、手を動かし、それを動かしてやっていくその行動は、  
あなたの世界に刻み込むのだ。あなたという存在の表現を。

それを誇りに思うかどうか、それはやっていることに自分が価値を置いているかどうか。  
それをやるのが、本当にしたい表現だと認めるかどうか。

人に愛を伝えているか。

ということは無理やりするのではない。愛として存在すれば、それはそうなる。

心に「人に認めてもらおう」という気持ちがあるのならば、それは義務になり、  
あなたの喜びを下げる。

親に認めてもらおうと思って一生懸命やる子供たちがいる。  
それは純粹なるあるがままの姿とは少し離れてしまっている。

なぜだかわかるか。

そうしないと生きていけないことを本能として知っているからだ。

自分がいることがそれだけで愛であり、そのままで誰に何をいわれなくても大満足している時  
その子は本当に自分を大好きだろう。

そうではないよ。あなたが自分のことを大好きなことはどっちでもいい。  
私の好みの形になることがもっと大切なことなのよ

と親が四六時中、社会が四六時中ささやきかけたら、  
暗示にかかりやすい子はすぐにそう思うだろう

誰かにあてたメッセージをあなたを通して出すということは、  
あなたに何等かの役わりをお願いしているのではない。  
そのメッセージは息をするのと同じように、

ただおこる。

それをあなたが楽しんでやるのであれば、どうぞそれをやればいい。

仕事とは、楽しむことをやること。

これをもっと具体的に説明しよう。

好きな仕事をするには、お金がかかるとおもっているが、  
違う。

すべてはただで与えられている。

あなたには、無限にリソースがある。

しかも無料で無限だ。

時間、肉体、エネルギー、ソースからつたわるメッセージ、

土、太陽、種、水、

全部ただだ。

おまけに口も、声も、考えるということも、ただだ。

手も、手から溢れるエネルギーも。

何を話すか、

何を書くか、何を育てるか、

なんでも本来はただでできる。

それを、大切にあなたが自分の体を通して溢れさせれば、

商品となる。

そこにあなたがいるからだ。

それをあなたが大切に使うからだ。

人は誰かが大切に、楽しく、嬉しく、動かした手や口や心や時間

お金を払いたくなるものだ。

だからいいのだ。

誰かの言葉をただ指を動かして形にするというふうに考えて

気が楽になってもかまわない。

その次には、こう思う。

自分を通して形になった言葉たちを  
誇りに思う。と

## 個人向けのメッセージについて

---

この光の存在からのメッセージを特定の個人、  
しかも私が面識のない方へとお届けする、その方法や具体的なアドバイスがあれば  
おしえてください。

こんにちは。

こんにちは。

具体的なメッセージは、コミュニケーションによっておこなうのではなく、  
コミュニオン※によって行う。

それは、相手の情報をソースとつながった状態で内側から特定して、  
それに対してメッセージを書き連ねるということだ。  
しかし、それはあなた自身の世界の中での相手の存在ということになる。  
それは、あなたがそのことを書き記し、  
そしてそのことを自らの世界の中で認識するならば、  
すでにそれはもとの状態ではなくなっている。

あなたの現実、あなたが創造する世界におけるその人の存在が  
あなたという顕在意識の上部に上がってきて、  
そしてそのことにあなたが愛を送るのであれば、  
すでにそれは状態を変化、移行させ、  
あなたとのある波動域の世界へと移行することになる。

その方が別の意図でそれをうけとったり、  
別の選択をしたら？

自分が何をしていくのか、それを決めるのはその人の自由だ。  
その人はあなたが何を言ったって、どんなメッセージが届いても  
やりたいようにやるだろう。

大切なことは、あなたは愛であるという  
この至極単純であるがどうしても受け入れたがらないその大いなる叡智が  
あなたという同じ地球人を通じて発信されること。



人は自らのことを愛だと認めがらない。

それは、自我がそうさせないからだ。

あなたはその人物の自我ではないところ、  
完全なる身元を思い出させるための言葉を伝える役割であって、  
そのことは私がおくるメッセージに完全に含まれている。  
それしかない。

だからその内容について、詳細をあなたが心配する必要はない。

では、書く内容は同じところにつながっていくということですか？  
それでは個人的な質問をくれた意味がないのでは？

まずは、個人にとっての独自の内容になるかという点について。

そうなる。

その人に今一番大切な内容がそこにでる。

それは万人にも共通するものだけれども、

その人物が膨大な情報と愛というエネルギーを取り出す取り出し窓口の役わりを果たし、  
具体的なメッセージになって形を表すことになる。

テーマを一つもらってもいい。

そうすれば、よりそのテーマに添った対話になる

対話がいいですかね？

一方的なメッセージではなく？

どちらもできる。

ただ一方的なメッセージよりも対話形式にした方が、  
あなたが体験しているこの対話によるセッションが可能だ。

それはリアルタイムできいていくということですか？

それでもかまわない。

例えば、スカイプとかで質問をもらいながら内容を伝えるというもの？

あなたが私の情報をチャネルすることができるのは、こうして書くという作業をしているときが一番純粹だ。

それは、あなたが作業に没頭し、いらぬ意識をまわす暇がないからだ。

しかし相手があると、あなたはその状態を保てなくなる。

通訳という立場に徹することができるれば、

それはリアルタイムでも可能だろう。

その訓練を試してみたらどうか？

私の知っているスキルやリーディングはなしでということですか？

これはすべてあなたを通して行われる、

あなた自身をすべて消せといっているのではない。

あなたの外向きの矢印を消してくれといっている。

それはコミュニケーションだ。

コミュニオンに徹してくださいといっている。

そのコミュニオンをあなたの五感や肉体をすべて道具として解放して

そしてこの状態を起こしてほしい。

なぜならあなたの肉体で感じたことはすべて私の方にも送られてきているからだ。

あなたは通訳というのは、

コミュニオンをするのは、私というものを通したあなただからだ。

だから自分がやっていると思ってもいいが、私から離れずくっついていてもらいたい。

それが何を意味し、どういう状態のことなのか、

あなたはすぐに理解するだろう。

だからまずはやってみてほしい。

今日、面識のない方をご紹介してもらったんだけど

まずはメッセージのみ？

あなたがやりやすい方法でいい。

質問をいくつかもらっておいてもいいが、

それは後の段階にしてはどうか。

まずはメッセージだけでやってみよう。

はい。

そうして、その後は、質問をもらってみよう。

その後は、対話をしてみよう。

どれがあなたのお好みか、  
どれが私たちの共同創造の上でスタートにふさわしいか、  
一緒に探っていこう。

私はどんなことにも対応するが、  
あなたが最もやりたい形をとればいい。

あなたがこのことを選択し、  
3次元のポイントでこの役をしてくれることに意識的に同意し、  
そして行動を開始したことをとても喜んでいる。

※コミュニオン・・・ソースを通じて、内面から繋がった状態で行うコミュニケーション。

面識のない方へ、初トライ！

---

びっくりしました。

ぐたいてきなワードがでてきたから、もし違っていたらどうしようという私の気持ちは止められないし、

でもやっぱり聞いてみれば、そうだというし。

そして何より、ものすごく心に響くリアクションをいただきました。

どうもありがとうございます。

こちらこそ、どうもありがとう。

あなたが勇気をもってこのことに望み、そして行動し、

世界を創っていくさまを本当に私たちもドキドキしながらともに楽しんでいることを伝えます。

わたしたち？

そうです。

私たちは、あなたのことをずっとサポートし、そしてあなたが本来の身元に目覚めるようにいつでもメッセージを送ってきました。

そして、あなたは自分を通してそれを世界へと拡大していくことを選びました。

これこそが本来ある外向きの矢印です。

この外向きの矢印とは、愛を拡張するということにおける外向きの矢印です。

あなたの前に展開する毎日は、

あなたが自分にむけて愛を送り、自分が愛であるということを感じて喜ぶためのものです。

だって、楽しいでしょ。そうやって形ないものを大切にして広げたら、

それは確かに広がり、人々の心を動かすということが。

あなたが望んだからですよ。

ありがとう！

## Yさんへのメッセージ

---

ご依頼者はYさん（女性）。

もし聞けたらということでは

「進みたい方向へ進みたい、進むには・・・」という質問をいただきました。

\*\*\*\*\*

Yさんへのメッセージをお願いします。

はい。Yさん。

とても明るい色の未来が待っていますよ。

あなたのそのオープンな心が人々につながり、そしてあなたの本来の魅力である笑顔と明るい元気なエネルギーが人々に伝わっていきます。

長女という役割をととても一生懸命こなしてくれました。

そのことから解放されて、あなたは役わりを超えて、自らの自由を楽しめる時が来ています。

夢は、遠いかなたにあるのではなく、あなたの目の前、

一足ごとにそれは近くなり、

そして形をもって現実に出現してくるでしょう。

そうすることをあなたは望み、そしてそのことを具体的にリアルにイメージしていますね。

それはとてもよい方法です。

孤独というものはありません。

それは幻想です。

あなたの心にももしもその幻想が襲いかかることがあったとしても、

それに力を与えずに突き進むパワーがあなたにはあります。

それを十分にあなたの魅力として発揮してください。

そのことがあなたと出会う方々に彩りと喜びを運ぶ支えになるでしょう。

進みたい方向へ進みたい、進むには・・・

そのまま続けてください。

具体的な方法をあなたが望んでいるのならば、それは自然と湧き上がってきます。

インスピレーションはあなたに毎瞬降り注いでいます。

あなたがなりたい状態をさらに明確にして、  
そして誰と何を共有したいのか、それを思い描けば、  
そのことをとめるものではありません。

あなたが進みたい方向へ進めないどこかで思っているとしても  
それこそが幻想です。  
それは姉として、進みたい方向よりも優先させたことが幼いころにあったなごりです。

もうその役目を肩からおろして、  
あなたが本当に行きたい道へ、やりたい遊びへ、遊びたい人々とやっていいのですよ。

それは誰もとめていませんよ。

そして、他にメッセージはありますか？

あなたがよい娘になろうとして今もそれを大切にしていることはよくわかります。  
その自己認識は、あなたの存在を支えるものでもあります。

それを超えていくことは、  
あなたをさらに豊かにしてくれます。

よき娘というアイデンティティを捨て去るということではありません。  
それを含んだまま、  
あなたが自分の直感と好奇心を第一にして、世界を喜びで埋め尽くすことができるのです。

とてもピュアで、暖かい心の娘よ。

あなたは自分を誰として認識していますか？

あなたがなりたい自分、進みたい方向、  
それは何よりも自己認識によって決まります。

自分は何として存在しているのか。です。

あなたは笑顔の力をこの世に振りまくことができる、  
愛を拡張することが自然とできるとてもすばらしい存在です。

あなたは自分をさらにいい子にしようなどと考える必要は一切ありません。

どちらかといえば、あなたが

これはちょっとやりすぎ、ちょっとわがまま、ちょっと道はずしたと思うぐらい、やってください。

本当の自分をもっともっと広がっていい、

すでに実は認識すればもっと広がっている存在なのです。

良き娘という枠に自分をはめて切り取らなくてもいいのです。

あなたはそのままでき娘、オレンジと黄色がよく似合う、

明るい元気なエネルギーです。

その存在にたくさんの人が元気をもらうでしょう。

それはあなたのそのエネルギーと共鳴して、相手の方も自らの中のその部分を引き出すことができるからです。

あなたがそのことを本当に大切にし、自分を誇りに思って

自らの笑顔という名の光のエネルギーを

人々と喜びあっていることを心から嬉しく思います。

あなたの存在に愛を送ります。

いつも天使の仕事をしてくれて本当にありがとう。

愛しています。

進みたい方向、なりたい自分。たくさんの方がそれを求めて一生懸命頑張っています

。

しかしそんなに簡単にそれは現実にならない。

なぜなんですか？

それは自分が本当に自分のやりたいことをしてもいいと許可していないからだ。

奥底で、自分はやりたいことを我慢する、もしくはかなうはずがないと設定している。

ほとんどの人は自分の外側の現実にも力を与え、

自分はそれに従うしかないという、あきらめに近い選択をずっとし続けている。

あきらめていないのは、自我だけだ。  
人に勝つこと、人よりも多くを得ること。  
誰かと比べてそれよりももっと。

そうでなければ、自分を守ることに必死だ。  
自分を壊されてしまわないように、  
自分が存在できるように。  
そうして外部の刺激や破壊活動から身を守っている。

生きる為に。

生きる為に。

本当にやりたいことをしない、与えないという選択をすることの  
実に愚かなことに本当はみな気が付いている。

だからそうしたいと願う。  
だけどやれない。

自分の殻を打ち破れるのは自分しかいない。  
それは自分をなんだと思うかというその点にかかっている。  
あなたは自分が生きたいように生きることができるのだ。

許す、許す、許す。

Yさんにもそれは共通することですか？

そうだ。彼女はよい娘でいようとする自己イメージを守る選択を行ってきた。  
そして、今もそれを続けている。

そのことが彼女の現実が広がっていくのを抑えている部分といえる。  
いい娘でいることを一生懸命していることが  
彼女が命をさらにリアルに表すことを停めているということが  
奇妙に聞こえるかもしれない。

しかし、たくさんいるのだよ。



わがままを言ってそれを通すことに罪悪感を覚える人は。

わがままとは、相手の要求に答えない。自分の要求を第一にすること。  
とても大切なことだ。

世の中は、親は、大人は、それを一番やめて欲しいがる。

なぜならば、自分も必死で我慢しているからだ。

もしそのことをよしとしてしまったら、

わがままを言っている子供のエネルギーを受け入れてしまったら、

自分も「自分の好きな人生を歩む」という

全責任が自分であるということを認めなくてはならなくなる。

この人生はこうなった理由を外に求めて、

そのせいにしておくことは、

とても楽な選択でもある。

しかし、そこでもんもんと苦しみ続ける空虚な気持ちを  
埋めることはできない。

外で走り回って泥だらけになって遊びつくしたいという衝動は、  
原色のカラフルなおもちゃでは、埋まらないのだ。

しばらくの間、気はそらすことができても、

ただそれだけのことなのだ。

だから、それに気が付いたら、

世界へと飛び出そう。

あなたがやりたい遊びを、何も気にせず、やればいいのだ。

そうすれば、わかる。

やってみれば、わかる。

あなたにはいつでもそれができたのだということが。

まずはその先陣を切ろう、

そして楽しく遊ぼう。

その楽しげな声に誘われて、

我慢できずにやってくるたくさんの友達が

すぐにあなを囲むことだろ。

\*\*\*\*\*

メッセージを受け取った、Yさんからの感想

## 匿名希望さんへのメッセージ

---

匿名希望さんへのメッセージをお願いします。

\*\*\*\*\*

はい。匿名希望さん。

あなたがこの星で懸命に生活し、  
自己の向上をめざし、前へ前へと進もうとしていることを知っていますよ。  
あなたが自らを変えようと努力していることは、  
とてもこの世界の中では素晴らしいことのように捉えられています。

あなたは足りない、足りないと何かを求め、その何かになろうとすることで  
エネルギーを得て、モチベーションを保ってきました。  
それが楽しいのならば続けてもいいのです。

しかしとても大切なニュースをここであなたにお伝えしなければなりません。

あなたは、何も足りていないということはありません。  
もっと違う言葉でいえば、あなたはそのままですべてを持っています。

あなたのなりたい自分という姿をイメージして、  
それを遠い、今ここにはないものと設定して追い求めるというのは、  
馬の顔の前に人参をぶらさげて、それを手に入れようと必死で走っている姿と同じです。

そうではなく、あなたがひとたび、自身の中をよ〜くみてみれば、  
すぐに手の届くところに、ニンジンも、宝石も暖かいスープも、  
そしてやすらぐためのやわらかい布団も、  
あなたを満たすすべてのものが  
今、すぐそこにあることがわかるでしょう。

今の自分よりもよくなりたいたい、と思うことがいけないということではありません。  
しかし、なぜ自分がそのことを信じて疑わず、  
それを守って、そのように一生懸命行動しているのか、  
そののところをもう一度よくみてみることをお勧めします。

あなたには、今、ここにいるあなたよりもすぐれた人物などいません。  
なぜならば、すべてを感じ取り、それを楽しめるのは、今ここのあなただからです。

誰かに認められるために、それは自分自身が自分を認めるということですが、  
そのために、今ここの宝物をすべて脇に押しやって、  
あるであろうと思うなにか先の幻の姿を追い求めることは、  
あなたの中で大切な瞬間を逃していくことにもつながります。

ですから、今、あなたが持っている素晴らしいもの、  
それは、あなたに与えられているものであり、すべての命にも同様に与えられているものですが、  
、  
そのことに触れてみてください。

あなたは、自己を邁進させることに長けています。  
この世界においてはとてもすばらしい特徴ですが、  
あなたが本当に得たいと思っている満足感、湧き上がるやすらぎと高揚感、充実感、  
生きているという実感、そして何よりも喜びの中に満たされたワクワクの感覚、  
それらは、今、あなたに感じてもらいたくて、ずっとそばで待っていますよ。

自分が、「すべてをすでに今ここに持っている存在である」と  
宇宙に向かって宣言するとき、あなたのエネルギーは一気に違う波動域へと移行します。

どうぞ、楽しんでそこに挑戦してください。  
それこそが、この世界にきて、取組みがいのある、すばらしいチャレンジです。

あなたには、それに臨む十分なエネルギーと、  
そうなりたいという強い思いがあります。  
それをゆったりと優雅につかって、  
大きな枠ですべてを受け入れてください。

あせりは禁物です。  
なぜならば、  
あせるという反応と、すべてを許し受入れるという状態は  
ベクトルが正反対だからです。

自分の中心にくつろいでください。  
そしてくつろぎながらも、自分がのぞむ完全性との一体感を感じることを

自分自身に許してあげてください。

そうすれば、それは「まっぴり御免」といわんばかりに  
あなたのもとへとかけよってきてくれるでしょう。

「いつもお金が足りない」という状態について教えてください。

いつもお金が足りないというのは、それを使っているからだ。  
単純な話だ。

使い先があなたの欠けていると思う部分を埋めようとするに使っているから、  
いくらお金を使っても、欠けているところが埋まらないから、  
またさらにお金を使う。

このサイクルで、欠けていると思う部分が埋まらないことを  
あなたはもう奥底で気づこうとしている。

そうなのだ。

大前提が、出発点が、大きく移行しようとしているのだ。

「あなたは欠けている存在ではない。」

自分は欠けている、と思うことはできる。

しかし、実際は、欠けてはいない。

それどころか、すべては手の中にある。

自分は欠けているとささやき続けるのは自我の罠だ。

その声に耳を傾け、そしてそのことを克服しようと、打ち破ろうと  
あなたが邁進しても、それは埋まらない。

社会的に成功するかもしれない。

お金もたくさんまわってくるかもしれない。

しかしそれでは本当の豊かさを手に入れたということになるだろうか。

あなたが定義している豊かさとは何かね？

豊かさとは、安心して生活がおくれる基盤でもなければ、

自由に使えるお金やエネルギーを手にできているということでもない。

なぜならば。

すでにすべてがあなたが自由に使えるリソース（資源）だからだ。

自由に使っていると許可を出していないのは自分の中のことであって、あなたにはすべてが与えられている。

お金というものを欲しがると、  
エネルギーを欲しがると、  
それは、必要だから。

必要だから・・・、  
何に必要なのかね？

一体何に、さらなる何かが必要なのかね？

あなたは、この自我の作った世界を見破る挑戦へと乗り出そうとしている。

今、このメッセージはまだ腑に落ちないかもしれない。

「だって、だって、必要なもん」  
と心の声がいうかもしれない。

それでも、あなたは、このメッセージに触れた。

さあ、自我の作った創造物、この生活、この生き方、この感情、  
それを単なる思い込みだと、言い切ることができるか。

それには、あなたが持っている無意識で社会的に受け取った信念、ルール、  
あたりまえの設定、これらをすべてチェックしてみることを勧める。

最初は見破れないかもしれない。

しかし、続けていくうちにきっと気づくことだろう。

この作業をしていくことで得られる気づきと、気づいた時の、ワクワク感を。

すばらしい人たちに恵まれ、囲まれ、  
あなたは大きいなるスピリットの旅へと旅立とうとしている。  
そのことを心より祝福し、また限りなくサポートを送る。

どうぞ、怖がらず、あなたの世界を広げ、中心でくつろいでください。

生きているだけでお金がかかるこちらの生活を、  
もう少し楽に過ごす具体的な方法をぜひ教えてください。

それは、自分の中で何に喜びを見つけ、  
どうやって「与えられている素晴らしいリソース（資源）」を使うか、  
そしてどれだけ自分がそれを大切にしているかを多くの人と分かち合うか。  
そのことによって、お金はめぐってくるようになる。

まず、手を動かすことも、口を動かすことも、体も、エネルギーも、すべて無料だ。  
あなたのやりたいように、あなたが一番うれしいように、動かしていいんだよ。

それを自分にさせているかどうか、もう一度心にきいてみなさい。

社会的な事実が外側にあって、その中であなたがなんとかそれにあわせて生きているのではない。  
。

あなた自身のもっているものが、  
具現化して体験として感じるができるように現れているのが、  
今のあなたの生きている毎日だ。

このことを本当に認めてしまうことをお勧めする。

それからが、面白いところだ。  
すべては、そこからはじまる。

このプロセスに向かおうとする偉大なる存在に、心から敬意を送る。

そしてどうぞ、苦しまないで、  
それはただ起こること、心の中の枠がどんどんとみえてくるだろうけれども  
あなたを苦しませるために起こっているのではない。

そういうものを持っているんだ、とあなたが気づくためにだけ、起こっている。  
笑って受け入れて、そしてそのことを許してください。

それから、無意識に問うのです。

「私はこれをまだ持っていたいですか？」と。

あなたがこれからますます柔軟に世界を受け取り、受け入れ、  
そしてその中で命の光を輝かせていることを頼もしくも嬉しく、そして愛おしく思います。  
世界は、輝きをもってあなたの大きいなる存在で埋め尽くすことができます。

どうぞそれを楽しんでくださいね。

\*\*\*\*\*

自分に厳しく、邁進させる力を持つ娘よ。  
あなたにはもう一つとても素敵なものがあります。

柔らかく、すべてを愛する、女性性です。

女性性を否定せず、  
その大きいなる宝を持っていることを誇りに思い、  
夢をもって笑ってくださいね。

あなたの柔らかさがこれからますます世界に彩りを加えていくことを  
本当に楽しみにしています。

ありがとう。愛しています。

\*\*\*\*\*

[※匿名希望さんのご感想](#)



## irisさんへのメッセージ

---

irisさんへのメッセージをお願いします。

\*\*\*\*\*

irisさん。

あなたが私からの言葉を求めて待っている姿をいつでも私は知っていますよ。  
そして私はあなたのうちから、語りかけています。

あなたが、一人ぼっちの猫のように、  
途方に暮れて、ただその場で世界のど真ん中に放りだされたような  
どうしていいのかわからないとった様子で観察しているのを知っていますよ。

どこへ進めばいいのか、  
その一歩がどっちなのか、  
あなたは必死で私からの答えを待っていますね。

その声は聞こえましたか？  
聞こえたような気がしたけど、気のせいかも信じきれませんでしたか？

そうしてまたじっとその場にいることを選んだのですか？

愛しい、かわいい娘よ。  
私はあなたを抱き上げて、一緒に、片時もはなれず、側で見守っているのですよ。  
そうして、あなたが、自分から「こっちに行きたいの！」と声をあげて  
元気に走り出すのを今か今かと楽しみに待っているのです。

そう、世界はあなたを待っていますよ。

どこにもあなたを襲って食べようなどという敵はいませんから、  
もしいたとしても私が常にあなたと共にいて、  
そんな敵があなただのやりたいことの邪魔をしないように、  
しっかりと守っていますから、どうぞ安心して、飛び出してください。

あなたはいつまでも自立することに対して躊躇していてもいいのです。  
だけれども、もうちょっと、もう少し世の中が私を受け入れてくれるようになってから

と、待っていても、事態は変わりません。

あなたは、自分が自分として成長していいのだということを知っていますし、  
またそれは自然に起こることだとも知っています。

ではなぜ自立を怖がるのですか？

自立とは、あなたがそのまま弱いものではないと  
自分を認めることです。

あなたはおびえる子猫では、もうありませんよ。  
今はすっかり成長した元気な姿ですよ。  
そのことに気がついてください。

なぜならば、自分のことを弱い存在だと思い、そう認定してしまうことは、  
自分の本当の姿を観ようとしていない、とても残念な行為だからです。

あなたは、弱い自分という幻の中にいる方が、安全だと思っ  
ていますか？  
何から安全なのですか？  
一体何があなたをつぶしてしまうのでしょうか。

すべてを作っているのは私だというのに。

私は、あなたと共にいる存在であり、  
あなたは、実をいうと私そのものであり、  
そして、強さを示す必要もなく、弱さの隠れ蓑をかぶって息をひそめる必要もありません。

光に照らされた草原の中に飛び出して、元気に太陽を浴びてください。  
それは、あなたの成長をさらに促し、  
何よりも楽しさを、仲間を、喜びを、自信を、  
それらがすぐそこにあることに、すぐに気づくでしょう。

親の庇護の元、何不自由なく暮らしてきた暮らしは  
外へと飛び出すには、とても大変な場所でもあります。

なぜならば、そこまでの理由がみあたらないまま、

じっとそこでいても誰にも何も言われたいからです。

そしてそうしていただければ、していてもいいのですよ。

ただ、あなたの心の奥底では、この現状から飛び出して  
さらなる自分に出会ってみたい、世界を感じてみたい、  
本当の私とはいったいどんな存在なのか、  
そのことを考えないふりはもうできないことに気が付いています。

人は成長する存在です。

成長していくことが、自然なのですよ。

そして成長こそが、喜びであり、  
瞬間のリアルであり、変化はいつもあなたに驚きと興奮を運びます。

変化を恐れなくてください。

なぜならば、あなたは変化する存在だからです。

世界は変化してこそ、流れ、躍動し、飛び跳ねて、色鮮やかに、リアルになるからです。

どう変化すれば一番安全か、なんて考えるのは後回し。

なんでもいいのです。

やってくる変化をそのままようこそと受け入れて、  
自分がもう小さな子猫ではないと宣言しましょう。

私が世界を創るのだ。

と、私と共に軽やかに歩き始めましょう。

そのことを心から楽しみにしていることをあなたに伝えたいのです。

\*\*\*\*\*

経済的な自立、親元から離れて自分の家庭をもつこと、  
そんなことが自立とよばれていますが、もっと精神的な部分における  
本当の意味での「自立」について教えてください。

自立とは、自分が神と一体であると本当に認めることである。

神から離れた存在だと自分を認識し、神になんとか認めてもらおうという存在では、自立しているとは言えない。

なぜならば、神から離れてしまった自己というものが、本当にあるとして、そして自分こそそれだと思うことによって、「依存」という概念が生まれるからだ。自分一人では、神のようにはなれない。誰かに補ってもらう必要がある、もしくは頑張っただけで足りない部分を埋めなくてはならない、そう考えるプロセスを無意識のうちでしているのなら、自我の世界の中で、自分に必要なものを確保していくことを「自立」と呼ぶようになるだろう。

しかしそうではない。

真の自立とは、自分こそが神と一体となった喜びの存在であり、

誰かに何かをしてもらわなければ、誰かから何かを奪わなければ、生きていけない存在だという幻想から解き放たれた状態をいう。

10代で精神的に親に反抗する。出来た親だとこれがなかなか難しくなる。ちょっと抜けてる親ぐらいがちょうどよいのだ。

そして経済的に自立して、家庭をもって親にもなるだろう。

そして問うのだ。自分は自立しているのだろうか、と。

いい質問だ。

だからこそ40歳から始まる自立への旅が始まる。

真の自己への帰還だ。

依存して保っている世界のバランスを、自らの中心点へ引き寄せ、

どこにも頼らずとも、まっすぐに回転するろくろの上の土のように、それは長く上へと延びる。

あなたはもっと広い視野と、思考と、広大なるエネルギーの中心をみつけだそうとして、その場所を探す。

中心点は、どこか別の遠いところにあるのではない。

今、ここに。  
あなたの中にある。

ただそこに向かおうとするかどうかだ。

存在のバランスが変わる。  
その変化を前にして、未知なところへと向かうことに恐れを感じるかもしれない。

しかし、そんな恐れを本物として、  
また同じバランス点で回り続けることのほうが、世界に摩擦を生むのだ。

あなたは、広大な自己の中心へと向かうことができる存在であり、  
またその中心はすでにあなたの中にある。

そして、抵抗が少なくなるということは、  
すべてがスムーズに  
喜びという潤滑油が、世界が展開するのを解き放つだろう。

自立とは、そういうことだ。

\*\*\*\*\*

*iris*さんに、他にメッセージはありますか？

あなたの大好きなものを大切にもって行っていいのですよ。  
何もすべてをゼロにして、荒波の中へと飛び出すのではないのです。

いつものように、ゆるやかに、ちょっとだけ好奇心をもって  
いつもとは違う一歩を大好きなものに囲まれながらやってみること。

それがあなたの世界を広げ、  
そうやって新しい自分に出会う場面を、あなたが喜ぶところからやり始めることが  
積み重なって、成長していくプロセスをまわしていくことになります。

かわいらしい、愛らしいあなたのままで、  
自立することに向けた一歩を踏み出している姿を。  
私は微笑みながらそばで歌を歌いましょう。

愛しています。

\*\*\*\*\*

[※irisさんのご感想](#)

## HP&個人宛てメッセージご依頼先

---

「私はあなただ」という対話の相手＝「源（ソース）」

ということでげんさんとよばせていただき

「源さん」からの個人宛てメッセージやセッションを受けられる窓口をOPENしました。

ご興味のある方は是非チェックしてください。

[自動書記個人宛てメッセージ「源さんからの伝言」](#) [ご依頼窓口](#)

著者HP [本当の自分と出会うReMember project](#)

ブログ [「豊かさのシェアリング」](#)