

第 9 章

人生はゲーム

今の自分をただ輝かせる

わたしたちが地球に生まれた大きな目的の一つに、「今の自分をただ輝かせる」というのがあります。それぞれの人が、それぞれの魂が、今いるところで、そのままの自分を輝かせる。「今、まだ自信がないから、もう少し後で」と思う必要はないのです。今そのままの状態の自分を「OK」と思うことが、「今の自分をただ輝かせる」につながります。

わたしたちの魂は複雑な性質を持っていて、完全な光、完全な愛、というよりは、それもあるけれど、過去のネガティブな記憶やカルマも背負っています。いわば、光に「くすみ」があるのです。地球で学んでいるのは、このくすみを取り去ること。そして、完全な光や完全な愛になることです。

そのための手放しや努力はいいことです。ぜひやっていただきたいと思います。しかし、完璧を目指してしまうと、いつまでたっても自分をOKだとは思えないでしょう。

だから、可能なことはただ一つ。今の自分はOKだと思って、今の自分をただ輝かせてしまえばいいのです。やりたいことをやっていいし、言いたいことを言っています。「こんなわたしが輝いていいの」と聞きたくなるかもしれませんが。著者は断言します。「いいんですよ。それしかないのですから」

経験がないからこそ、浮かぶ発想があります。至らぬ点があるからこそ、改善点が見える。それを恐れずに周りに伝えればいいのです。

「人生にはいつも見切り発車」です。完全に準備していたら、「よし動くぞ」と思えるときは、もう身体が動かなくなったりするので。

「そのとおりで、もうわたしは輝いていい！」と違って、行動したり、自分にOKを出したり、発言したりすると、周りの人はあなたについて何か言うかもしれません。それを知って、怖さが出るかもしれませんが。怖さが出たら、あなたは本物で

す！ もうあなたは飛翔へ向けて羽ばたき始めています。そのまま続ければ、あなたに否定的な言葉を書いた人が手の届かないところにあなたはいるでしょう。

一人が心にライトをつけることで、その周りの人も気づいて、ライトをつけ始める。すると、連鎖するように、もう一人、もう一人と、心にライトをつけていく。いえ、もっと深い意味で魂を輝かせていく。こうして地球も宇宙もさらに明るくなるのです。

ステキだと思いませんか？

だったら、あなたもそろそろ、今の自分をただ輝かせてみてください。そうしたら、その輝きに引き寄せが起こるのです。

※ あなたの音を澄んだ音で響かせる

すべては波動を発しています。波動は波でもあるので、「音」としてイメージするとわかりやすいです。あなたは特定の周波数で振動していて、あなたの音は、池に放った石がつくる波紋のように周りに広がっています。すべてのものは、同じように

音を出しています。

言ってみれば、宇宙はすべてが音を出しているのです。その音の周波数に共鳴する音は近くにあるし、共鳴しない音は遠くにあります。そして、それが全体としては美しく調和している。宇宙はそんなオーケストラのシンフォニーだと思ってみてもいいでしょう。

あなたもオーケストラの一員です。あなたには、あなただけにしかできない大切な楽器のパートがあるのです。あなたの場所で、あなたの人生を経験したからこそ出せるユニークな音があるのです。それがあなた固有の波動であり、シグネチャー・バイブレーションと呼ばれるものです。

この音を澄んだ音できれいに奏でることが、宇宙というシンフォニーの調和を得るためには大事です。「この音でいいのかな」と変に悩んだりすると、音がずれたりするものです。音はあなたのなかにあります。意識しなくてもその波動は音として放出されています。だから自然にしていれば、美しい音であなたの音を響かせることがで

きるのです。何より落ち着いてリラックスすること。いい音で鳴らそうとしたり、目立とうとしたりすると、調和が崩れます。普通にリラックスすることで、あなたは宇宙シンフォニーの一部となるのです。このとき、あなたは宇宙の力とともにあります。偉大な力を使っています。思ってもいないようなミラクルが起こるのは、まさしくこのときです。

あなたのなかにある音を澄んだ音で響かせる。あなたのなかに既にあるシグネチャー・バイブレーションを響かせる。波動で見た場合、大事なのはこれです。

本当の自分に戻る

「魂の成長第一主義」が引き寄せ実践ではお勧めであり、論理的に可能なやり方でした。「願いが叶えば幸せになれる」と思って「願望実現第一主義」になるとうまくいかないのです。ですから、いろいろなものを心のなかから手放して、波動を上げていくのが人生の大きな目的です。そしてその結果、魂として生き、魂の道を歩むと、あなたの前に新しい扉が開く。そして、あなたがさらに飛躍する。人生はこんなプロセスです。

それは「本当の自分に戻る」プロセスです。

多くの人が「人生を変えたい」「人生をよくしたい」と、思っています。それは悪くはありませんが、「人生を変えたい」「人生をよくしたい」ということが、自己否定、現状否定につながっているなら、またズレを作っていることに気づいてください。

あなたの人生がうまくいっていない、もっとよくしたい、というのであれば、その原因は、突き詰めれば、「本当の自分」とあなたのズレなのです。

「本当の自分」とあなたがズレているとき、あなたは居心地悪い感じがするでしょう。そのため焦って、違う自分になろうとします。「今の自分じゃダメだ」「今の自分じゃ愛されない」……そんなふうにして、もっとスゴイ自分、もっと愛される自分になろうとしているのかもしれませんが。しかし、自己否定から始まってしまったら、よくなるうとすればするほど、本当の自分とのズレが広がってしまい、落ち着けません。そこでまた焦って、違う自分を探そうとしてしまう。なのに、一向に人生が変わった感覚を持たず、同じ場所をグルグルする繰り返し。これが引き寄せ迷子の方なんじゃないでしょうか。

「人生がうまくいく」ということがあるとしたら、それは自分にとって自然なやり方やあり方に基づいているはず。でなければ、うまくいきませんから。

あなたは自分のような存在は取るに足らない存在で、なんの取り柄もないと思っているし、周りからそのように言われてきたのかもしれない。つまり、ネガティブなピリーフを持っているのかもしれない。

あるいはあなたは器用な人で、ほかの人が開発したやり方をやってみたり、誰かをモデルにしたりしても、そこそこうまくできるのかもしれない。しかし、本当になたらしい方法で、自分になるべきモデルそのものだったら、もっとうまくいくと思いませんか？

これまで「いい人はあなた以外にいる」「あなたはもっと努力してその人に追いつかなければならない」と教わってきたと思います。

でも、それが間違いなのです。

あなたはあなたでいいし、必ず大切なものがあなたのハートのなかにあるのです。でなければ生まれていませんから。

一方でまだまだの部分がある自分。それもすっかり認めてください。

素晴らしい面とまだまだの面がある自分。それを両方ともまるっと認めちゃうのがいいです。ポジティブでなければいけないとか、ネガティブはダメとか、そういうことじゃなくて両方の感情が自分のなかにあるのは当たり前前の感じで、まるっと認め

ちゃえばいいのです。

誰だっていい面と悪い面があります。「悪い面があるから自分を認められない」ではなく、その悪い面をなくそうとするのではなく、その悪い面を強みに変えられたとき、人は強くなります。

「本当の自分に戻る」とは、自己肯定というよりも、ポジティブもネガティブも人には両方あるというごく当たり前のことを「そうだね」と認めることだと思っていいたいでしょう。

喜ぶために生まれてきた

わたしたちはソースの表れです。ソースが今でもわたしたちを生かしています。つまり誰でもソースの波動を持っているのです。ソースの波動は、愛、喜び、豊かさ、悟り、平和……といったもの。わたしたちは元々、愛、喜び、豊かさ、悟り、平和……なのです。確かに今あなたが経験している現実には、それとはほど遠いかもしれません。しかし、現実がどうであれ、あなたはいつでも愛、喜び、豊かさ、悟り、平和をハートに見つけることができます。

わたしたちがこの地球にやってきたのは、苦勞をするためではありません。自分の価値を証明するためでもありません。愛、喜び、豊かさ、悟り、平和を、この地球上で再発見するためです。本当の自分であるソースと同じ波動に戻って、喜びを感じる。それが、わたしたち全員に共通する人生の目的だといえます。

ですから、「わたしなんて幸せになれない」「幸せになってはいけない」などと思う必要はありません。

あなたのなかの未消化な感情を手放したり、それを通じてピリーフを書き換えたりして、あなたのなかにあるもつれを解消すれば、人生はすんなり動き出します。

喜び、楽しさ、情熱、愛を、今感じていきましよう。人生の目的はそれなのですから。

※ 嫌なことはやらなくていい？

「喜ぶ」「楽しむ」ということを言うと、逆の意味にとらえる方がいます。「嫌なことはやらなくていいの？」という疑問を持つ方です。喜ぶというのは、楽しいことと嫌なことがあって、楽しいことのほうを選ぼう、と言っているではありません。むしろ楽しいこと v s . 嫌なことの対立を越えよう、すべてを楽しいこととして見てもよう、ということですよ。

あなたが「嫌なこと」だと思ふのは、ピリーフがあってそう思っているわけです。

そのピリーフがなくなったら、嫌なことではなくなります。そして「嫌なこと」にも楽しみを見つかることができます。

地球にはたくさんの方がいて、いろいろな考え方や行動があります。それをいちいちジャッジしていたら、身体が持ちません。そうじゃなくて、すべてを受け入れ、ジャッジせず、すべてをそのまま楽しめたら、いいと思いませんか？ 人生がパラダイスになると思いませんか？

愛と奉仕

願いが実現することがあるとすれば、それはあなたの波動が高まっているときです。だから、愛、喜び、感謝、悟り、平和といった高い波動の感情へシフトするのでした。これを一つの感情で代表させれば「愛」といってもかまいません。

ですから、願いを叶えることと成長すること、波動を上げることとはすべて同じことの別の表現なのです。愛といっても「大好き」という意味ではないのは、何度も指摘していますよね。優しい気持ち、ケアしたい気持ち、相手のためになりたい気持ち、慈悲の心といった性質のことが愛です。

本来の意味の愛を持つようになり、それが高まると、自然と外側に愛が流れ出すようになります。そのときの行動が「奉仕」です。奉仕というと独特のニュアンスがありますが、「相手のためになる」と理解していただくのがいいです。

人が愛と奉仕で動くとき、お金も恋愛も人間関係もうまくいきます。きれいな聞こえますが、願望実現の観点からも、愛と奉仕でいいのでしたよね。なので、愛と奉仕に向かっていってください。

人間関係が苦手、コミュニケーションがうまくとれない、他人が苦手……という方は、大いに手放すべきものがあるはずですよ。そういうものを手放して、愛と奉仕に戻ってください。

三次元世界のビジネス、職場も、愛と奉仕の精神でOKです。「ほかの人が愛と奉仕じゃないから」などということは、どうでもいいことです。あなたが愛と奉仕の精神で動いていくだけです。

最初は理解されなくてもいい。だけど、一人の波動の変化はとても大きいものがあります。あなたが変われば、会社の全員が変わることだってあるのです。なので、まずはあなたが愛と奉仕で動く。そんないい例になってください。

深刻にならない

「魂の成長第一主義」などというところ、すごく真面目に「学ばなきゃ」「波動を上げなきゃ」と思ってしまうかもしれない。

しかし、真意はそれではありません。だって、「学ばなきゃ」「波動を上げなきゃ」と思うとき、緊張しているじゃないですか。緊張していたら、波動は下がってしまうのです。だから、リラックス。ホッとすると、深刻にならないで、人生はラクに構えるのがいいのです。

「ラクにしていたら、人生やっていけない」……そう思っている方は多いのかもしれない。その発想が「頑張る」ということですよ。頑張る発想を持っていたら、

睡眠時間を削って仕事を掛け持ちするようになります。波動やソースとのつながりはまったく関係なく、闇雲に行動するしかありません。だから効率が悪くて、疲れるのです。

仕事を掛け持ちしてもいいのです。

しかし、そのとき「こうしないと生きていけない」「大変なことになる」といった深刻さをなくしていくのがお勧めです。仕事を掛け持ちしている自分をどこか自分で笑ってしまうような気楽さが欲しいのです。

だって、あなたは人生を楽しみに来たのですよね。だったら、今、どんな境遇であってもし笑ってみてください。インターネットなどを探すと、笑いのネタはたくさんあります。ガハハと笑ってみてください。あなたが笑うとき、波動が改善して宇宙とのつながりが強くなります。ここに突破口があります。

深刻にしてもいいことないです。

深刻なことが起こるだけです。だったら、気楽に、口笛でも吹きながら、人生を歩いて行ってください。人生も捨てたもんじゃないと思えるのはこんなときです。

人生はゲーム。楽しんだもの勝ち

「胡蝶の夢」をご存じでしょうか。だいたい、こんな話です。

「私、莊周がチョウになってる夢を見た。夢のなかでまさしくチョウだった。心の赴くままひらひらと舞っていて、自分が莊周であることをまったく知らない。はっと目が覚めると、自分は莊周だった。莊周が夢のなかでチョウになったのか、チョウが夢のなかで莊周になっていたのかわからない。莊周とチョウは違いが必ずあるはずなのだが、本質が形をとっただけで、本当のところは莊周もチョウも同じなのだ」
ざっとこんな話です。

人がチョウの夢を見たのか、チョウが人の夢を見たのか、わからない……っっておもしろいですよね。

わたしたちは、自分や世界が実在することを疑いません。そのため、「しっかり生しろいですよね。」
きなきや」「しっかり学ばなきや」というように、深刻さが生まれてしまうのでしょうか。
でももし、今の自分がチョウが見ている夢だとしたら？ 目覚めたら、チョウになっ
ていてるとしたら？ 今日の前にあることに深刻になりすぎず、楽しむことができ
るように思えませんか？ だって、いずれにせよ、目覚めたらチョウなんだか
ら。いや、チョウにならないかもしれないけれど、本質は別のところにちゃんとあ
りますから、大丈夫。

目の前に繰り広げられている現実には、本物というよりは、スクリーンに映った映画
や影絵のようなものだと思います。あるいは一時だけ没入するゲームのようなものか
もしれません。

確かに、現実は一リアルすぎて、とてもそれが映画やゲームのストーリーにすぎない
ことを忘れてしまいます。

著者がお伝えしているのは、「魂の成長」や「使命・ミッション」「愛と奉仕」と
いったゲームです。他にも「自分はいない」ゲームとか「お金持ちになるゲーム」
「とことん自分をいじめるゲーム」など、いろいろあります。そして、全員が好きな

ゲームを選んでいるんだと思います。

どんなゲームでもいいので、楽しむことです。最後まで楽しむことができたなら、とりあえずゲームオーバー。また別のゲームを選べばいいじゃないですか。

なので、「願望が叶わないから、現実を楽しめない」じゃなくて、何はなくとも今を楽しむ。だって、それがゲームのルールだから。

「ネガティブな感情が手放せない」を楽しむ。トラブルを引き寄せてしまう自分を楽しむ、笑う。使命やミッションに導かれて起こってくるミラクルのような出来事を楽しむ。それでいいと思うんです。

なので、あなたのなかから深刻さを取り去って、今の現実を楽しんでみてください。「宇宙、そうきたか〜」……そんな楽しみ方も大アリです。

願望が実現しようがしまいが、どちらもOK。それよりは人生を楽しむことです。子どものように楽しみ尽くして、バタンキューと寝てしましましょう。

そして目覚めたらチョウになっっている。

それを楽しみましょう。

あなたには無限の可能性があります。もちろん、自分を制限する力もある。どちら

もOKです。どうぞあなたらしく、人生を楽しんでください。

あなたの周りにはたくさんの手助けが宇宙から届いています。

それはあなたが人生を楽しむのを応援してくれています。

人生はうまくいくようにできているのです。

肩の力を抜いてください。

深呼吸をしてください。

子どものころのあなたのように、人生を遊び尽くしてください。

諦めないで、少しずつ。

あなたの輝きは宇宙の輝きなのですから。