

セルフより  
愛を込めて

「自分」を理解したいあなたへ

秋元ユキ @i-kibun.com  
いい気分ドットコム

## はじめに

あなたにも、問題や悩みを抱えていることが、あると思います。

誰もが、現在の問題の解決を望み、「自分」のことを、もつと満足させたいと感じているのではないだろうか。

この書籍では、そういったことを新たな視点でとらえていくことによって、あなたが自身が楽になれる方法というものを、学ぶことができると思います。

そしてこの書籍を読むことによって、あなたが最も興味をもって眺めているはずの「自分」という存在についての知識を得ることができると同時に、「ハイヤーセルフ」という、私たちにとって少し不思議に感じる存在のことについても、わかるようになると思います。

あなたは、「ハイヤーセルフ」という言葉を聞いて、どのようなことを連想するでしょうか？

「ハイヤーセルフ」とは、「より高い自分」というふうに、直訳することができます。その名の通り、その存在は私たちにとって、自分自身をより高いところへと導いてくれる、スピリチュアルな存在であると言えるでしょう。

私はもともと、スピリチュアルな存在というものに興味をもっていたわけではありません。

ただ、「そもそも人間とは、どうして多くの苦しみをもって存在するのか?」「どうすれば、もつとこの世のよるこびを求めることができるのだろうか?」といったことにおける結論が欲しいという思想を、常にもつていたように思います。

「この人生における、自身のよろこびとは何か?」というところに、興味をもたない人などいないのではないのでしょうか?

そういった興味から、スピリチュアルな存在についての知識も増え始め、あらゆる角度から、物事を検証したいと考えるようになっていったのです。

私は、そのように「物事の本質的なところ」を研究してみたいと思っていた人間で

はありますが、その結論やハイヤーセルフについての詳細をここに、さも思いついたかのようにお話するわけにはいきません。

まずは私が、そういった知識をこの書籍において提示することができると至った経緯について、ご説明させていただきたいと思えます。

二〇〇八年末、当時私が感銘を受けていた自己啓発書や精神世界の書籍から得た知識をまとめ、「いい気分ドットコム」という名のホームページを立ち上げて掲載を始めていた頃のことです。

ハイヤーセルフという存在のことをよく知らないままに、なぜか「その存在に会いたい・話してみたい」と感じるようになっていた私は、ある日、ヒプノセラピー(催眠療法)を受けてみようと思いいちました。

目に見えない存在に会おうというのですから、そのセラピーを専門にされている方にお願ひし、催眠状態において「自分」に向き合うしかないと思ったのです。

とある店の一室で横たわり、目を閉じた状態で催眠誘導され、私は白い衣をまとった女性の姿の存在に出会いました。

などところを回答し続け、さらに人々に、自身の教えを理解していけるように促していくということをおこなっていきました。

ブログを使用した質疑応答は十四ヶ月に渡り、その間に、メールによる個人サポートを開始。そして二〇一〇年には、対面によるセッションを開始という具合に、「内なる声」をパートナーとする私の活動は広がっていきました。

「内なる声」の言葉や指摘の内容が、非常に的を射た現実的なものであるがゆえに、人々の反発心が現れる瞬間を、私は何度も目のあたりにしました。

私を含め、人は自身の「思考の改善」に励もうとするよりも、「現在の考えを曲げない」ということに執着しようとしていたり、「不思議な存在がなんとかしてくれること」を求めようとしていたりするものだというのを、実感する機会が本当に多くありました。

私は、そうしたさまざまな経験を重ねていく中で、それでも「内なる声」が人々を説得するに足る優れた知識をもっているのだということ、理解してきたと思います。

その存在の語る内容を知り、あなたがどのように感じるのかというところは、これから、この書籍を読むことによって体験してみただきたいと思います。

本書は私が、「自分」のことや「ハイヤーセルフ」のことについてわかりやすく表現した書籍をつくりたいとして「内なる声」に相談し、その存在が語った内容を丁寧に編集してまとめたものです。

現在、問題や悩みを抱えているすべての方・幅広い年齢層の方・スピリチュアルに興味のない方にもわかりやすく受け入れやすいものとして、偏見なく読んでいただきたいと思う一冊になりました。

書籍を作成するための対話の記録は、原稿用紙にして五〇〇枚以上に及び、「内なる声」の厳しい監修のもと、推敲に約二〇ヶ月の月日を要しました。

本書を完成させようと奮闘する間に、私はずいぶん多くのことを学ばせていただいたと感じております。

ともかくも、現在の私が「内なる声」に出会えたことに感謝している理由とは、本来何からも得られなかったはずの貴重な知識を得て、その教えを人生に役立てることができていると思うからです。

そして、その存在が語る内容を整理し、こうしてあなたにお伝えすることができる

ことをいま、何よりもうれしく感じています。

ハイヤーセルフという存在についての知識を得ようとしたことによつて、私は、人生を新たな視点から眺めることの素晴らしさを理解するようになりました。あなたにもぜひ、そういった知識を得ていただきたいと考えております。

私自身が成長するに至った過程をお話するよりも、早速、本書を読んでいただくことに致しましょう。

それでは、「内なる声」の独特の文体と共に、あなたの内側を確認していくような体感を、お楽しみいただきたいと思います。

本書があなたにとつて、生きる上での無理のない判断材料として役立ちますことを、「内なる声」と共に願っています。

秋元ユキ／いい気分ドットコム

## 目次

はじめに..... 3

第1章 もう一人の「自分」..... 17

「わからない」という認識 18

すべてを理解できない理由 25

全貌を理解している者 31

あなたの「理解すべきところ」 37

第2章 ハイヤーセルフとは..... 43



### 第3章

#### 「自分」の中の指針

- ハイヤーセルフとは 44  
すでにあなたと共にいる 51  
あなたの中に「感じている」 58  
知っているほうの「自分」 65

### 第4章

#### ハイヤーセルフの導き

- 生まれる前のあなた 74  
独自の視点による判断 80  
「自分」の中の指針 87  
よろこびを求める心 92

「生きる」ということ 100

生まれる前に決めたこと 105

ハイヤーセルフのはからい  
最初のメッセージ 118

第5章 押せない「魔法のボタン」…………… 125

「考えていること」の違い 126  
押せない「魔法のボタン」 134  
すべては「愛」の種類のもの 142  
「わからない」という事実 149

第6章 ハイヤーセルフとの対話…………… 155

大いなる知識の伝達 156  
ハイヤーセルフとの対話 162  
真に求めていること 170  
よろこびに向かう選択 175

第7章 ハイヤーセルフとの連携……………183

ハイヤーセルフの「希望」 184

一つ一つの「手段」 191

あなたの役割 198

「理想とするところ」へ 205

第8章 ハイヤーセルフの気持ち……………211

よろこびの兆し 212

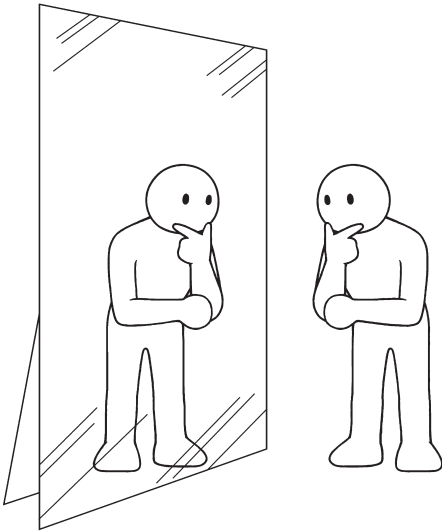
ハッピーエンドが待っている 220

ハイヤーセルフの気持ち 228

あなたへのメッセージ 234

おわりに……………242

第1章 もう一人の「自分」



## 「わからない」という認識

---

この書籍に出逢い、いま、読み進めようとするあなたへ。

はじめまして。

私は、『ハイヤーセルフ』という存在について、語ろうとする者。

あなたには、あなたの『ハイヤーセルフ』と呼べる者が存在している。

そういったことを語ることによって、私はあなたに、「自分」という存在についての知識を得て欲しいと思っっている者である。

私はこれから、あなたが「自分」についての理解を、もっと深めることができる方法について、話していこうとしている。

あなたは、「自分」というものを、理解したいと思うだろうか？

「自分のことなど、わかりたくない」と、思う者はいないだろう。

誰もが、「自分」のことを、理解したいと思っている。  
あなたも、そうではないだろうか。

この世界には、多くの学問や、書籍や、さまざまな教材があふれていて、あなたは生まれたときから信じられないほど多くの情報を、頭につめていくことを可能にしている。

だが、「自分」という者への理解ということに関しては、疑問に思うところへの回答を、得られないままにしていることが多いのではないだろうか。

あなたは、「自分」のことに、理解することができているだろうか？  
あなたは、「自分」についてわかることは、どんなことなのだろうか？

まずは、こうした質問により、あなたの心を「自分」に向かわせるということを、おこなってみて欲しい。

あなたは何もわからないが、「あなたをわかっている者」が、存在する。

「自分」とは、そこにいる単体のものではない。

あなたは、もう一人の「自分」と呼べる者と共に、存在している。

いまお話している、もう一人の「自分」というのを、『ハイヤーセルフ』と呼んでいる。

あなたが、あなたについてのすべてを理解できなくとも、あなたの知らないあなたのことは、ハイヤーセルフが知っているのである。

あなたにとって、もう一人の「自分」というものは、不可解な者に思えるかもしれない。

だが、あなたがどうしてそのように「自分」を理解できずにいるのかということ、こうした知識を得ていくにつれ、明らかになる。

あなたは、ハイヤーセルフという、「あなたを理解している存在」と共にいるのだ。





止符を打つ手助けとなる知識を、得て欲しいと思うため。

あなたのハイヤーセルフとは、「あなたがこの世に生まれ、いつかこの世を去る」ということを、決めた本人であると言える。

だから、ハイヤーセルフは、「あなたが知らないこと」を知っている。

あなたが生まれる前に起こった、あなたについてのすべてのことを知っている。

あなたが、この世界に生まれる以前においての、すべての記憶を把握することができないからこそ、あなたのハイヤーセルフとは、そこに役割をもって存在している。

この存在の役割とは、あなたにとっての「大切なこと」となる視点を常にあなたに提示し、あなたと共に新たな経験を得ていくということ。

この存在ができることとは、「あなたの望みを明らかにして、あなたをそこに導こうとする」ということである。

つまり、ハイヤーセルフとは、あなたが何を望んでいるのかということ、常にそ

## 「自分」の中の指針

---

あなたは、「あなた」という空っぽの容器に水を貯めるように成長していくのではなく、「あなたの判断」というものを最初からもっている存在であり、あなたの中に貯めていくもの良し悪しを、自ら選択していくことができる存在である。

だから、あなたが教わったことをすべて鵜呑みにし、誰の言うことも素直に聞き入れ、教わった内容によってあなたの人格が変化していくということは、起こらない。

もしも、他人の教えによつてあなたの人格が形成されていくのだとしたら、あなたには何が本当のことかを見極める能力がなく、「誰の言うことも真に受け、そのときに受けた言葉や教えに沿って、あつちからこつちへと流れていく」ということになるだろう。

しかし、あなたは幼き頃から、そうすることに猛烈に反発を覚えたはずである。

べてを把握し、「そのすべての出来事が、いつ起こるのか」ということの一切を理解することができないからこそ、あなたは迷い、不安を感じ、困るということを繰り返す。

だが、そういったことのすべてを理解し、その「問題」の全貌を理解しているのは、常に「あなたのほう」ではないのだと、私はお伝えしているのである。

あなたが「わからない」のであれば、あなたは、そのすべてを理解している「ハイヤーセルフのほう」に、あなた自身のことを、確認する必要があるものではないだろうか。

あなたは最初から、すべてを把握し、すべてを理解することができないからこそ、指針となるもう一人の「自分」と共にそこにいるのだ。

あなたがおこなうべきこととは、「理解することができていないことを、なんとかしよう」とするようなことではなく、「そのすべてを理解することができているハイヤーセルフに必要なことを確認し、前に進んでいこう」とすることなのである。

あなたは、あなたのハイヤーセルフから、あなたに必要なことを、伝えてもらうことができる。

その導きを得る方法を理解し、あなたが「自分」の中の指針を見つめて歩くということ、本来の意味を理解しようとしてみて欲しい。

あなたが見るべきは、「困ったこと」を中心とした世界ではなく、「自分」の中の指針を中心とした世界である。

必要なことは、ハイヤーセルフが教えてくれる。

あなたは、その存在と共に歩くのである。