

引き寄せの法則

(117)

「引き寄せの法則」は創造の法則です。驚くべき事に、量子物理学者は全ての宇宙が思考から出現したと言っています。あなたは思考と「引き寄せの法則」から自分の人生を創造しているのです。この法則は全ての人にあてはまります。それを知らなければ働かないというわけではありません。これはあなたの人生で常に働いている法則であり、歴史上、全ての人にも機能していました。この偉大な法則に気が付けば、あなたは自分がどれほど力のある存在であるかに気付くことができるでしょう。あなたは、自分が思った通りの人生を創造することができますのです。

私たちは、意識しているか否かにかかわらず、いつも思考しています。誰かの話を聞いたり話しかけたりしている時も思考しています。新聞を読み、テレビを見ている時も思考しています。過去を思い出している時も、未来の事を考えている時も思考しています。運転している時も、朝、支度している時も思考しています。思考しないのは眠っている時だけです。しかし、睡眠直前の思考に対しても引き寄せの力は働きます。ですから、眠りに入る瞬間は、どうぞ素晴らしいことを考えてください。

シークレットーフター（気分転換法）とは自分の気持ちをすぐに切り替えられる方法を言います。このシークレットーフター

ーのリストを作成し、いつでもそれを実行できるように用意しておきましょう。それは美しい思い出、将来の夢、笑えた瞬間、自然、愛する人、お気に入りの曲かもしれません。もしあなたが、怒り、欲求不満、不機嫌を感じたら、このシークレットーフターのリストを意識して、そのどれか一つに集中して下さい。その時々によって気分転換に効果のあるものは異なります。ですから、一つ試して効果がなければ、次のものを試してみましょう。焦点を合わせるものを変えれば、あなたの放射する周波数を変えるのに数分もかからないでしょう。

事実、過去の偉大な思想家たちは、「引き寄せの法則」を愛の法則と言っていました。これにはわけがあります。他の人に対して不親切な考えを持つと、そのことをあなた自身が体験するので、思うだけでは他の人を害する事はできません。自分を害するだけなのです。自分が愛の思考を持つとその恩恵を受けるのは誰だと思えますか。実はあなたなのです！ あなたが愛情溢れる状態である時、あなたは最高の波動を放射しています。「引き寄せの法則」、つまり、愛の法則はあなたに最強の力を返してくれるのです。あなたが大きな愛を感じ、それを放射すればするほど、ますます強く、素晴らしいエネルギーを受け取るのです。

あなたがあなたを愛さなくてはならない理由は、自分を愛してなければ素晴らしい気持ちになれるはずがないからです。宇宙

には、あなたのために、あらゆる愛やすばらしいものが存在します。しかし、もし、自分のことをだめな人間だと感じていれば、愛やすべてのすばらしいものが来るのを自分で妨害しているのです。

自分のことをだめだと感じると、身体から命を吸い取られるような感じになります。あなたのすばらしさ、健康、富、愛などは、心地良い気持ちの周波数上にあるからです。時として無限のエネルギーを感じるなど、健康や富の持つ驚くべき感覚は、心地良い気分の周波数上にあるのです。あなたが自分に対して良い気持ちでない時は、あなたがあなたをだめだ、と感じるような人々、状況、状態を引き寄せる周波数上にいるのです。

焦点を当てる対象を変えて、自分について素晴らしい点を考えて始めて下さい。あなたの長所を見て下さい。それに焦点を合わせ、意識を集中すると、「引き寄せの法則」が、あなたのすばらしい点をもっと見せてくれます。あなたは自分が思考するものを引き寄せます。あなたは、あなたについて何か優れた点をいつも考えていさえすれば良いのです。すると、「引き寄せの法則」があなたに対して、似たような思いを返してきます。あなたの長所をもっと探しましょう。探せば必ず見つかります。

十分にないと考えるのは、外界の姿を見て、全ての事象は外界で創られると考えているからです。そう考えると、不足や限界が

あることになります。しかし、あなたは物事が創造されるのは外界ではないことを既に理解しました。全てはあなたの内側、思考と感情からやってくるのだと知っています。あなたの思考が全ての物事を創造する力なのです。そうだとすると、不足など起こるでしょうか。そんな事は起こりません。あなたの考える力は無限なのです。だから、あなたが現実化できるものは無限なのです。全ての人々にとってこれが真実です。この事を本当にわかると、自分自身が無限であることに気付いた上で、あなたは物事を考えるようになります。

「ほとんどの人は自分のことを自分のこの限られた肉体だと思っています。しかし、あなたはこの限られた肉体だけの存在ではありません。顕微鏡で見ると、あなたはエネルギーの『場』なのです。私達はエネルギーについて何を知っているでしょうか？量子物理学者に『この世を創造したものは何ですか』と聞くと、『エネルギー』と答えるでしょう。『それではエネルギーを説明して下さい』と更に聞くと、『決して創り出す事も破壊することもできないもの。過去にも常に存在し、これから常に存在するもの、形になったり、形を通ったり、変形したり、過去にも常に存在し、これから常に存在し続ける全てのもの』と答えます。同じ質問を神学者にしますと『神』と答えるでしょう。『それでは、神を説明して下さい』と更に聞くと、『過去にもあり、いつもあったもの、創り出すことも破壊することも出来ないもの。そ

れは常にそうだったように、これから永遠に形になり、形を通り、変形するものです』と答えるでしょう。つまり、専門用語が違っただけでエネルギーも神も同じ説明になるのです」

こういうことと、あなたが霊的な存在であるということは、どのように関連しているのでしょうか。この問いに対する答えが、私にとって、この「秘密」の教えの中で、最もすばらしい部分です。あなたはエネルギーであり、それは創り出すことも破壊することも出来ないもの。エネルギーはただ形を変えるだけなのです。そして、それはあなたのことなのです！ あなたの本質です。純粋なエネルギーであるあなたは、これまでもずっと存在し、これからずっと存在します。存在しなくなることはありません。

深いレベルではあなたはそのことを知っています。あなたは存在しない自分を想像できますか。あなたがこれまでの人生で見たり、聞いたり、経験したりしたものが何であれ、存在しない自分を想像できますか。想像できません。想像不可能だからですあなたは永遠のエネルギーなのです。

第一段階 お願する

あなたが本当に欲しいものを選択して下さい。しかし、それが何であるかを明確にしなくてはなりません。それがあなたの役目です。それが明確でないと、「引き寄せの法則」は欲しいものをあなたにもたらす事が出来ません。それが明確でないと、あなたは複数の周波数を放射し、結果として、混乱したものしか引き寄

せません。こんな事は人生での初体験かもしれませんが、あなたが人生で何か欲しいのか、色々と試してみして下さい。今やあなたはなりたいたい者になれるし、欲しい物を手に入れることができるし、望む事は何でも出来ることを知ったのです。何の制限もありません。あなたが一番望んでいるものは何なのでしょうか。

創造のプロセスの第一段階は願うことです。ですから、それを習慣化して下さい。また二つの中から選択に迷う時は、どちらもお願いして下さい。何事にも躊躇してはなりません。ただお願いして下さい！

第二段階 信じる

それを既に手に入れたと信じなければいけません。あなたが欲しいものをお願いした瞬間にあなたがそれを手に入れたと知る必要があります。あなたは全幅の、かつ確固とした信頼を寄せなくてはなりません。もし、あなたが実際にカタログから商品を発注した時には、それが届く事を知っていて、リラックスしていつも通りの生活を続けるでしょう。

第三段階 受け取る

一度お願いし、それを受け取ったと信じ、その後、気分を良くしていると、実際にそれを受け取れます。素晴らしいと感じれば、それを受け取る周波数上にいる事が出来るのです。あなたに向かってやってくる素晴らしいものと同じ周波数上にいるからです。

それをあなたが受け取って素晴らしい気持ちを味わう為にお願いをしたのです。ですから、その気持ちを感じ、気分の良い周波数に同調しましょう。そうすれば、それを受け取れます。

その周波数に乗る一番早い方法は、「私は今それを受け取っています。人生の良きものの全てを受け取っています。私は今、○（自分の望みを書き込むこと）を受け取っています」ということです。それを感じて下さい。それをすでに受け取っていると感じて下さい。

秘密のまとめ

●「引き寄せの法則」はアラジンのジニーのように私達の願いを全て叶えてくれます。

●創造のプロセスが「お願いする」、「信じる」、「受け取る」といった三の簡単な方法で、容易にあなたのいを実現してくれます。

●あなたの欲しいものを宇宙にお願いすることで、あなたは自分の欲しいものを明確にする絶好の機会を得ます。頭の中でそれが明確になれば、それで既にお願ひしたことになります。

●信じるという事は、お願いしたことを既に受け取ったように行動したり話したり、思考したりすることです。あなたがそれを既に手に入れたという周波数を放射すると「引き寄せの法則」が働いて、必要な人々、出来事、状況を動かしてあなたが入手できるようにしてくれます。

●受け取るということは、願望が実現した時に感じる爽快な気分

を感じることです。受け取ったという爽快な気分になった時、あなたは欲しいものと同調できる周波数を発しています。

●減量するには、「減量しなければならない」ということに焦点を合わせないでください。その代わりに、完璧な体重に意識を集中させましょう。すると、完璧な体重を自分に引き寄せることができます。

●あなたの欲しいものを宇宙が現実化するのに時間はかかりません。100万ドルも1ドルと同じくらい簡単に現実化できるのです。

●一杯のコーヒーとか駐車場のスペースというような小さなことから始めるのが「引き寄せの法則」を経験する簡単な方法です。最初は小さなものを引き寄せてください。その力を体験すると、より大きなものを引き寄せることができるようになっていきます。

●次の日がどのようになってほしいか、前もって、考えるようにしましょう。すると、あなたは自分の人生を意図的に創造できるようになります。

●期待には強い引き寄せの力があります。ですから欲しいものを期待し、欲しくないものは期待しないようにします。

●感謝することはあなたのエネルギーの方向を転換させて、欲しいものを人生にもたらすための力強い方法です。既に所有しているものに対して感謝しましょう。そうすればより多くの良いものが引き寄せられてきます。

●あなたが欲しいものに対して前もって感謝すれば、あなたの願

望は爆発的に強められて、より力強いシグナルが宇宙に送りだされます。

- 自分の欲しいものを楽しんでいる状況を頭の中で想像するやり方が視覚化（ビジュアライゼーション）です。あなたが視覚化する時、すでにそれを所有しているという力強い思いや感情を生み出しているのです。すると「引き寄せの法則」がその状況をあなたが頭の中で見た通りに実現してくれます。

- 「引き寄せの法則」を使うことを一回限りの行為ではなく習慣化しましょう。

- 毎日、就寝前にその日に起きた事を振り返って下さい。もしもその日の出来事やある瞬間が自分の望む通りのものではなかったなら、それを自分の望む通りに再現してみましょう。

- お金を引き寄せるには、豊かさに焦点を合わせて下さい。お金が不足していることにこだわると、お金はやってきません。

- あなたの想像力を働かせて、欲しいだけのお金がすでにあると信じるのがとても大切です。豊かさがすでにあるというゲームをすれば、お金に対する気持ちも良くなり、良い気持ちを持てれば、更に多くのお金があなたの人生にもたらされるでしょう。

- 今、幸せな気持ちになると、お金があなたの人生にやってきます。

- 何でも欲しい物を見たら「私には余裕があり、それを買う力がある」と唱えて下さい。するとあなたの思考が貧しさから豊か

さに転換され、お金に対して良い感情を持てるようになります。

- たくさんのお金を自分の人生にもたらすために、お金をもっともっと人に分け与えて下さい。お金に対して寛大になり、お金を分け与える喜びを感じるようになれば、あなたは自分に対して「私には充分にお金がある」と言っているのと同じなのです。

- 郵便受けに小切手が届く様子をイメージして下さい。

- あなたの思いを豊かさに向けて下さい。豊かさについて考えて下さい。

- あなたが良い人間関係を引き寄せたいとき、あなたの考え方、言葉の発し方、行動の仕方があなたの願望と相反しないように気をつけてください。

- あなたがすべきことはあなたのことなのです。自分を大切にすることです。あなた自身が充足していなければ、人に分け与えることは出来ません。

- 自分自身を愛と尊敬を以て扱ってください。そうすれば、あなたを愛し、尊敬してくれる人々を引き寄せます。

- 自分はだめな人間だと、自分のことに関して、嫌な気持ちを抱く時、あなたは愛を阻止して、あなた自身をもっと嫌いにさせる人々や状況を引き寄せます。

- 自分の中の好きな点に焦点を合わせれば、「引き寄せの法則」があなたの素晴らしい点をもっと見せてくれます。

- 人間関係を良くするためには、人の欠点ではなく、感謝できる点に焦点を合わせて下さい。その人の長所に焦点を合わせると、

もっと長所が見つかることでしょう。

● プラシーボ効果は「引き寄せの法則」が作動したい例です。患者がその錠剤に本当の効能があると信じて飲めば、その信じるものを受け取り、病気が治癒されるのです。

● 「完璧な健康体に焦点を合わせる」ことは周りで何か起きていようと、誰にでも心の中でできることです。

● 笑いは喜びを引き寄せ、否定的なものを消し去り、奇跡的な治癒を起こします。

● 病気のことを考えたり観察したり、注目したりすると、体内に病気が宿ります。もしも、少しぐらい具合が悪い時でも、それ以上悪化させたくなければ、それを話題にしないで下さい。病気の人の病気の話に耳を傾けると、彼らの病気のエネルギーを増加させることになります。そういう時は話題を良いものに変えて、その人が健康体でいる姿を強くイメージしましょう。

● 老化は全て頭で考えていることです。そういう思考は意識から追放しましょう。そして、健康と永遠の若さに焦点を合わせましょう。

● 病気や老化について世間一般に言われているメッセージに耳を傾けないで下さい。否定的なメッセージはあなたのためにありません。

● あなたが抵抗するものをあなたは引き寄せます。それはあなたが強い感情を伴って、それに焦点を合わせているからです。何かを変えようとしたら、自分の中に意識を向け、自分の思いと

感情を変えて新たなシグナルを出して下さい。

● あなたが否定的なものに焦点を合わせていたのでは世界を救うことは出来ません。世界中の否定的な出来事に焦点を合わせると、それをさらに悪化させるだけでなく、あなた自身の人生にも否定的なものを引き寄せてしまいます。

● 世界の問題に焦点を合わせるのではなく、あなたの注意とエネルギーを信頼、愛、豊かさ、教育、平和などに向けて下さい。

● 良いものが底をついてしまうことはありません。良いものは全員に行きわたっても余るほど十分にあります。人生は豊かになるためにあるのです。

● あなたは思考と感情を通して無限の恩恵を受けとり、それを享受する力を持っているのです。

● この世の全てのものを賞賛し祝福して下さい。そうすると、否定的なことや不協和音が消滅し、あなたは最高の波動と同調します。最高の波動、それは愛です。

● 全てのものはエネルギーです。あなたはエネルギーの磁石で、自分の欲しいものの全てに電気を送り出し、自分に向かわせ、また、あなた自身も電気を帯びて、欲しいものへと向かいます。

● あなたはスピリチュアルな存在です。あなたはエネルギーです。そのエネルギーは創造することも、消滅させることも出来ません。ただ、その形を変えるだけです。それ故、あなたの本質はこれまでも常に存在し、これからも常に存続します。

● 宇宙は思考から出現します。私達は自分の運命の創造主である

だけでなく、宇宙の運命の創造主でもあります。

●あなたのために無限のアイデアが準備されています。全ての知識、発見、発明は宇宙のマインド（創造的な力）の中に可能性として存在しており、人間のマインドがそれを見える世界へと引き出すのを待っているのです。あなたは全てのものをあなたの意識の中に持っています。

●私達はみんな繋がっていて、全ては一つです。

●過去の苦しみ、文化的習慣、社会常識などを全て手放しましょう。あなたに値するあなたの人生を創造できるのはあなただけなのです。

●あなたの望みを実現する近道は、あなたが望んでいるものはすでに与えられているのだと、絶対的な既成事実と見なすことです。

●あなたの力はあなたの思考の中にあります。だから、自分か今、考えていることにいつも気付きなさい。言い方を換えれば、「いつも思い出しなさい」(remember to remember)ということです。

●あなたは自分の人生の黒板に望むものは何でも書き込めます。

●あなたがしなければならないことは、今、心地良い気持ちになることだけです。

●あなたの内なる力を使えば使う程、あなたの中にもっと力が湧いてきます。

●あなたのすばらしさ、偉大さを抱きしめるのは今です。

●私達は輝かしい時代の真ん中にいます。制限のある思考を手放せば、創造のすべての分野において人類のすばらしさ、偉大さを経験します。

●あなたの好きなことをして下さい。自分に喜びをもたらすものが何か分かなければ、「私の喜びは何ですか」と自分に聞いて下さい。あなたが喜びに身を委ねれば、あなたは喜びをきらきらと放っているのです、あなたはもっと多くの楽しいことを雪崩のように引き寄せるでしょう。

●あなたは「秘密」をすでに学びました。そして、それをどう使うかはあなた次第です。あなたが何を選ぶとそれが正しいのです。その力はすべてあなたのものです。

ザ・シークレット 角川書店 Rhonda Byrne