

直観感力レッスン

リン・A・ロビンソン

(196)

直観の声は静かで小さい

愛に満ちた存在である神は、あなたを知恵で満たし、考え方や行動のしかたを教えてください。そして、あなたが他人を愛し、許し、人の役に立ち、思いやりを持ち、自分が望んでいる通りに精いっぱい生きていけるよう励ましてくれます。

あなたが気づいていようといまいと、一日のあらゆる瞬間に目的に向かうための導きを神から授かっているのです。あなたは、無意識にそれを疑い、否定する癖がついてしまっていて、どうやってそれに注意を払えばいいかさえ分からないのではありませんか？

神に導きをお願いしましょう。もし何か問題を抱えているのなら、自分の心構えを述べて、助けを求めてごらんください。毎日、導きの声を聞いたり瞑想したりする時間を持ちましょう。あるいは、霊の流れや神の英知の中にいる自分を想像するだけでもいいのです。日常生活の中で、自分を幸せにし、喜びで満たしてくれることをする時間を作りましょう。これ何より心を落ち着かせてくれます。困難にぶつかっているときにも落ち着きを感じられたら、自分が本当に神と「通じ合っている」のだと分かるでしょう。

あなたは一人ぼっちじゃない

「神は、私が扱いきれないものはお与えにならないだろうと思っています。ですから私は、そんなに私を信用しないでくださいと神にお願いするだけです」とマザー・テレサは言いました。

あなたもマザー・テレサと同じように感じているではありませんか？ 宇宙には、あなたが成長して、人間として成熟するための完璧な計画があります。クライアントのためのリーディングの中で、私は宇宙全体を埋めるジグソーパズルのようなものの象徴的なイメージを受けることがよくあるのですが、そんなとき、すべての人がこのパズルをピースずつ持っているのだということを思い出します。宇宙には、人類全体の計画とともに、個人の精神的な成長のための計画があるのです。

とりあえず始める・少しずつ始める

今まで生きてきた中で、自分が考えや信念を集中していたものほど大きくなってきたと思うなら、自分を幸せにしてくれるもの、意欲をかきたてるもの、健康にさせてくれるものにすべての注意を注いだらどうでしょう？ しも心が乱れて集中できなくなったら、「この問題に関して別の考え方があるかしら？」と自分に尋ねてみてください。この方法は私にとっては効果的です。私はそんなふうにながら、自分が心配

や否定的な考えの初期段階にいるところをつかまえて、したくないことではなく、したいことに注意を向けるようにしています。

新しいことを試してみると、抵抗や心配を感じるのはまったく普通なのだということを知っていますか？ 私はよく抵抗や心配を感じたのですが、それは自分がやろうとしていることがやるべきでないことだからだと思っていました。私は将来のことを深く考えすぎるくらいがあり、どうやってそこへたどり着くかを考えただけですぐに悩んでしまうのです。

多くの人を困らせる、このような考え方の癖を克服する秘訣は二つあります。新しいことをやってみるときには、①と②りあえず始めてみる、② 少しずつやり始める、この二つはセットです。おもしろいと感じることに向かって初めの一歩を踏み出し、次の一歩、また次の一歩と進めるのです。そのとき、現在に気持ちを集中し続けていてください。そこがポイントです。そして直観からの内なる指示を信じてください。自分の情熱や興奮、内なる知識に従えば、自分を幸せにし、充実させてくれるものを見つけることができます。自分が何を望んでいるのが分かれば、そこへ向かう分かりやすい道を見つけることができます。導きがその道を教えてくれるのです。

心にどんな種を植えますか？

ところで、かぼちゃの種を植えたら地面から何が出てくる

と思いますか？ かぼちゃの苗ですよね？ かぼちゃの種を植えてチューリップが育ってきたら、仰天するでしょう。あなたの「考え」が種だと思ってください。あなたが自分の心に植えるものが成長して、似たような考えや経験を引き寄せるのです。自分の心に心配や恐れ、「種」を植えようが、希望や喜びの「種」を植えようが、あなたの人生はあなたが考えたことの結果なのです。

それでも気分が落ち込んできたら

自分の考えに注意を払うことは、とても大切なことです。なぜなら、前向きで軽い気分ときは、自分の望み通りの人生を築いたり、導きを求めて内なる知恵を活用したりしやすくなるからです。幸せな気分にいるときは、考え方が違います。世の中は可能性や援助、チャンスでいっぱいです。逆に、憂うつなときはすべてのことが絶望的に見え、不安に満ちています。

著作家で講演家のバーバラ・デアンジェリスは、気分とひとりの関係の関係を次のように書いています。「もしあなたの一日にはあまり意味がなくて、一日じゅう暗い考えでいるなら、あなたが意地悪な気持ちでいるのも不思議ではありません。野良犬はそこらじゅうのゴミに鼻を突っ込みながら好き勝手にふるまいますが、おそらくあなたは、自分の心にそれと同じようなことをさせているでしょう」

神は、私たちがどんな環境にしようと、情熱、喜び、熱意、

愛に満ちた人生を送ってほしいのだと思います。そういうすばらしい人生を築く方法の一つは、信念です。自分が望んでいる生き方をすでにしているかのようにふるまってごらんなさい。成功している人はどのように考え、行動するのでしょうか？ また、愛される人はどのように考え、行動するのでしょうか？

あなたが自分の考えを作るのです。考えは態度を作ります。態度は、あなたに行動を起こさせるために必要な導きを引き寄せます。行動は、あなたが達成したい結果をもたらします。あなたはどのような人生経験をしたいと考えていますか？ その考えに水をやり、肥料をやり、はぐくんでください。大いに手をかけるのです。いま心の中に持っている考えは、あなたの将来の生き方を予言しているのです。

直観を行動に移すとき

望み通りの人生を築くための法則の一つに、「そうであるかのようにふるまう」というものがあります。もしあなたが次のようにふるまったら、どんな人生になるでしょう？

- ・ 自信がある。
- ・ 独創的なアイデアに満ちている。
- ・ 社交的だ。
- ・ たいへん好かれている。
- ・ 成功する運命にある。
- ・ エネルギーにあふれている。

・ 幸せで、人生の目的を持っている。

自分には成功した人生を送るために必要な資質があると信じていると、新しい体験を引き寄せられるようになり、直観はあなたが選んだ新しい方向へ進むための情報を与えてくれます。

成功への成り行きを心に描くことや、前向きに考えるということについてはたくさんの方がありますが、行動を起こすということについては、あまり語られません。

多くの人にとって、実際に行動することが、望み通りの人生を築くプロセスの中で最も難しい部分なのです。

変化への不安を取りのぞく

ブッダは言いました。「人が真実へ向かう途上で犯しうる過ちは二つしかない。途中で進むのをやめることと、出発しないことだ」たとえば、あなたはもっといい仕事を手に入れる必要があるのではありませんか？ 新しいビジネスを始めるよう導かれていると感じているかもしれませんし、もっと出世できそうな別の職場に移るときがきたと直観に告げられているかもしれません。望み通りの人生を築いていくプロセスの中でも、こういうときに大きなためらいと恐れを感じるものですが、それは自分が見た安全なものを手放さなければならぬからです。あなたが今持っているものは望みのものではないかもしれませんが、あなたになじんでいるのです。

「ゆだねる」ということ

限られた人間の能力では、努力していく中でどんな目標が用意されているか分からないかもしれません。ただ、私たちが愛、思いやり、許し、寛容、信頼、忍耐について知るためにこの地球にいることは確かです。困難な時期や状況の中で、苦しみや心痛によって神を知ることになることがよくあります。そのような最も苦しく最も傷つきやすい状態にあるとき、私たちは最終的に自分の身をゆだねます。すべてを自分の思い通りに動かさなくてもいいのだ、それでも充分うまくいくだろう、外の環境がどうあれ、またもとの状態に戻るだろうということが分かれば、それと同時に途方もなく大きな平和が訪れます。

感謝は変化を呼ぶ最高のツール

メロディ・ビーティは言いました。「感謝することによって、人生は充足し始める。感謝の気持ちを持つと、充分かそれ以上のものを持てるようになる……。それは、普通の食事を饗宴に変え、家を家庭に変え、知らない人を友だちに変えるのだ。感謝は、私たちの過去に意味を持たせ、今日の平和をもたらし、明日のビジョンを作り出す」

あなたは何に感謝しますか？ あなたには、状況がどうあれ、楽しく生きるチャンスがあります。あなたは、望み通り

の人間関係を持てるようになるまで、請求書をすべて払い終わるまで、夢の仕事が棚ぼた式にあなたに舞い込むまで、幸せを延期しなくてもいいのです。喜びはどこか外の世界にあるのではありません。喜びはあなたの心によって引き起こされるのです。多くのものに感謝の気持ちを持つことによって、もっとたくさんの喜びを得ることができます。

私が初めて他人のためにリーディングをしたとき、なぜこんないい人に悪いことが起こるのか、理解に苦しみました。私はいまだにこのことを完全には理解できていませんが、分かっていることはこういうことです。あなたは、環境を変えることはできませんが、それについての考え方や態度を変えることはできます。これは真実で、あなたの人生を天国にすることも地獄にすることもできます。あなたは、自分の夫や妻と死別するという選択をすることはできません。障害のある子どもを持つという選択をすることもできません。自分が事故だけがをするという選択をすることもできません。けれどもあなたは、自分がこのような状況にどう対応するかについて選択することができるのです。