

アセンションへの道しるべ

エリック・ケラー

日本語版

第5版 2024年

パブリックドメイン

アセンションへの道しるべ - 第5版 - 索引

- 0.0. アセンションへの道しるべ - エリック・ケラー - 第5版 - 2024年
- 0.1. アセンションへの道しるべ - 第5版 - 索引
- 0.2. 第5版への序文
 - 1.1. アセンションへの道しるべ
 - 2.1. 最初のステップ
 - 2.2. 浄化 - 通常と主要
 - 3.1. 5次元とは？
 - 3.2. スピリチュアルな領域の水、それは本当に流れるのか？
 - 3.3. 水を流す
 - 4.1. 具体的なモノから観念の世界へ
 - 4.2. 変化を起こす
 - 4.3. ハードナッツ: 貞節と不倫
 - 4.4. 不倫の原因は？
 - 5.1. 異次元コミュニケーションツール
 - 5.2. 振り子
 - 5.3. 筋力テスト
 - 5.4. 易経
 - 5.5. 明晰夢
 - 5.6. 対話型瞑想
 - 5.7. テレパシー
 - 6.1. スピリチュアル・ヒーリング
 - 6.2. 氣の力によるヒーリング
 - 6.3. 健康に対する長期的視点
 - 7.1. 渦中のアセンテッドライフ
 - 7.2. 渦を越えて
 - 8.1. 可能性はある！

第5版への序文

これはまた嬉しい瞬間である。

数ヶ月前、私は第12レベルのウェブサイトとこの『アセンションへのガイド』をさまざまな言語に翻訳してはどうかという提案を受けた。どうやら第12レベルは、私たちの教材が関心を集めていると見積もっていたようだ。そこで私は掘り下げてみたところ、想像以上に難しいことがわかった。この資料の多くは非常に繊細な言い回しを必要とし、ちょうどいいニュアンスを見つけるのはかなり難しいことが多かった。今は、どこでもベストなフレーズを見つけることができたと思っている。

第4版から実質的な変更はあまりない。ほとんどが細かい修正である。ただ、7.2章に大きな見直しが必要な変更があった。

皆さまに幸多かれと祈りつつ、

2023年6月～2024年6月 エリック・ケラー

第4版への序文

2022年の夏、『アセンションへの道しるべ』の第4版となる本書の改訂に着手したとき、私の顔には笑みが浮かんでいた。

これは「ポスト・コビド」第1版である。全世界を揺るがしたこの2年間を経て、この本は皆さんの手元に届くことになった。大きな変化のひとつは、私たちがスピリチュアリティをどのように経験し、理解するかということだ。

スピリチュアルな事柄は伝統的に、司祭、聖職者、シャーマンなど、特別な人々の領域であった。しかし2008年、第12レベルの門戸を一般大衆に開放するという大きな決断が下された。第12レベルの総会が開かれたのだ。

その第一歩は、地形を整えることだった。毎日をスピリチュアルに生きるとはどういうことか。そして第12スピリチュアル・レベルとは何を意味するのか？

私の知らないうちに、私は5人の候補者のひとりに選ばれていた。私たちは全員、アセンションの紹介文を書かなければならなかった。私は他のメンバーのことは知らなかった

そしてどうやら全員がこの紹介文を完成させたようだ。他の執筆者が誰なのか、私はいまだに知らない。

というのも、私は数年前にローザンヌ大学の教授職を退いたばかりだったからだ。30年もの間、非常にストレスの多い教職に就き続け、私はすっかり疲れ果てていた。英気を養う時間が必要だった。しかし、2013年頃から徐々に、自分自身の「アセンションへの手引き」のために自分の考えを集め、書き留めたいという内なる衝動を感じるようになった。

当初から、軌道を外れたら正してくれる厳しい編集者が必要だとわかっていた。数年前から、私は自分の中に目に見えないガイドの存在を感じていた。彼は夢の中で、そして瞑想の中で何度か私の前に現れた。ある予知能力者の助けを借りて、それが実は約1800年前のローマ帝国で生きていた私の前世であることがわかった。彼の名前は「メルキアデス」だった。

それで舞台が決まった。2013年から2016年にかけて、私は「メルキアデス昇天ブログ」を書いた。私自身は「メルキ」、ハイヤーセルフは「メルキアデス」というペンネームを使った。メルキアデス・アセンション・ブログ」は2018年まで「Melkiades.com」で電子的に公開され、2つのバージョンが続いた。

このバージョンでは、批判的な編集者は一人ではなく、数人いる。最も著名なのは大天使ミカエルで、そう、剣を持ったミカエルだ。彼は間違いなく編集チームの一員になりたがっている。スペインとラテンアメリカの重要な読者層を考慮し、スペイン語にも翻訳されている。

2020年、私は第12期スピリチュアル・レベルに選出された-大変驚いたことに。私はまだこの出来事を理解していない。スピリチュアルな事柄に対する私の理解は明らかに広がった。私は3つ前のバージョンに盛り込まれたアイデアを再検討し、おそらくさらに充実させ、ニュアンスを変えていくつもりだ。そうすることで、スピリチュアルな事柄に対する理解がさらに深まるかもしれない。

私の文章は、個人的な経験と考察に基づいているが、普遍的な真理を表しているような素振りはない。それらは、私自身の私見を集めたものに過ぎない。私はこの「アセンションへのガイド」をこの第12レベル・コレクションの一部として出版する許可を第12レベルから得ていますが、これらの文章は誰も排除するものではありません。

他のアセンション・ガイドも読んで、比較してみてください。私たちは皆、アセンションの道でより多くのことを学んでいくのだから。

2022年7月~8月 エリック・ケラー

1. アセンションへの道しるべ

エリック・ケラー著

アセンションした人生への読みやすいハンドブック

パブリック・ドメイン - 2024年1月4日

この巻の主なトピックは以下の通り：

- ・ **アセンションにおける良心の進化と拡張：**

アセンションした人生が「普通の3次元の存在」とどう違うのか、そしてそれが私たちの日常生活にとって何を意味するのか。

- ・ **次元間コミュニケーション：**

内なる自己とのコミュニケーション

- ・ **スピリチュアル・ヒーリング：**

アセンションした力を使って、心理的、肉体的により健康な状態に導く。

- ・ **アセンデッド次元での生活：**

アセンデッド世界の有望な環境

アセンデッド人生はあなたのものですか？それとも、すでにアセンションした人生を体験していますか？

自分がどの位置にいるのか、読んでみてください。3次元は成功し、パフォーマンスを発揮し、お金を稼ぐための場所だった。アセンデッドライフは、理解、心地よい感情、喜び、共通の行動に参加する場所です。あなたはどちらにいたいですか？

両方ですか？それも可能です。私たちはゆっくりとした移行期にあり、両方のスペースがあります。いくつかのものを手放し、他のもののためにスペースを作る。

本書は、上記の4つの見出しのもと、章ごとにゆっくりと書かれていった。本書の創作は直線的なものではなかった。ある章は時代を先取りして生まれたし、ある章は既存の素材から新たな思考として現れた。

素材は、私の成長とともに本書に入ってきた。本書のための考えが浮かんだら、それを書き留め、考え、論理的な流れに沿っていることを確認した。そして、その一連の考えを徹

底的に練り直した。それが本当に丸くなったとき、私はその順序を本の中で収まりそうなところに置いた。

時間をかけて少しずつ、本物の本になっていった。

物語全体が印刷された本として出版されることはあるのでしょうか？これは重要なことではない。それよりも重要なのは、私たちの多くがこうしたアイデアについてすぐに考え始めることだ。私たちが議論に参加し、より新しく、より適切なコンセプトを試し、採用すればするほど、それは私たち全員にとって良いことなのだ。

あなたは今どこにいますか？

自分には魂があると思いますか？

私は魂があると信じている。

次のページですぐに彼に会えるだろう。

その前に、いくつか質問させてください。

素晴らしい新しいアイデアを思いついたが、

その方法がわからないということはないだろうか？

大きな危機に陥ったとき、突然救われたことがありますか？

困難な状況か

ら抜け出す方法を教えてくれる内なる声を聞いた

たことがあるだろうか？

おそらくそれは内なるガイドであり、

あなたを助けたいと思っている誰かでしょう。

それはあなたのハイヤーセルフかもしれません。

一緒に来てください。

私がどのようにして自分の魂、

ハイヤーセルフと出会ったかをお話ししよう。

1.1. 始まり

メルキアデスは私のハイヤーセルフである。私はメルキであり、私の物質的自己であり、身体とコンピュータを持つ男である。メルキアデスと私は一緒にこのブログを書いている。

メルキアデスとの関係は少し特別で、私たちは毎日お互いに「会話」している。私が彼に質問すると、明快で首尾一貫した答えが返ってくる。彼は何かを説明したり、新しいアイデアを教えてくれたりするために、ビジョンや明晰夢を見せてくれる。真剣な質問をすれば、真剣な答えが返ってくる。何度か冗談も言ってくれた。メルキアデスは、若いころにいた親愛なる叔父のような存在だ。彼は良き友人だが、もちろん、あなたより何マイルも先を行っており、多くのことを教えてくれる。

メルキアデスに会ってほしい。もちろん、彼の写真をお見せすることはできないし、私が彼から受け取ったものしかお伝えできない。彼と話していると、普通の人間のように見える。彼は私が何をし、何を考えているのかをはっきりと理解している。彼は時間や資源といった人間の制約を理解し、私たちの日常生活に合った解決策を提案してくれる。

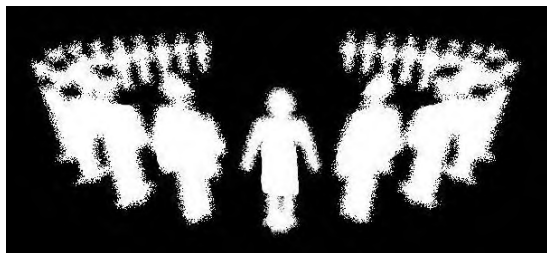
しかし、彼はただのメルキではない。彼は私よりも保守的だ。正直なところ、私は特に聖人君子のような人生を送ってきたわけではない。恋愛もしたし、食品成分や除草剤、添加物にはあまり注意を払わず、普通の人と同じように食べてきた。気取った時期もあったし、"エコ・フリーク"でもない。

対照的に、メルキアデスの食とライフスタイルに関する提案は、どちらかといえば質素な方だ。彼は私に節約と無駄の排除を望んでいるだけでなく、バイオ、健康食品、代替医療の決定的な支持者でもある。おそらく最も重要なことは、私が脚光を浴びることなく、慎重かつ虚飾なく仕事をする事だ。例えば、公の場での講演は当分控えるべきだ。

数年前にメルキアデスと真剣な議論を始めて以来、私はいくつかの再訓練を受けてきた。

例えば、食べ物の問題だ。私はおいしいものが好きだし、「これは食べたほうがいい、これは食べないほうがいい」というようなコメントは好きではない。メルキアデスがしてくれたのは、私を "確固たる証拠" の前に立たせることだった。彼は私を、食べ物、太りすぎの状態、添加物、病気、そして私自身の健康状態についての情報に躓かなければならぬ立場に置いたのだ。これは簡単なことではなかった。メルキアデスは、学ぶべきことが非常に多いことを教えてくれた。彼は、私たちの社会における栄養失調と健康の憂慮すべき状態に私の注意を向けさせただけでなく、私が自分自身をもっと大切にすべきであり、その情報を他の人々に伝えるべきだと主張した。

メルキアデスと一族



誰かと話し始めると、やがてその人に会いたくなる。だから私はメルキアデスに直接会いたいと願った。しばらくは何の反応もなかった。そしてある夜、思いがけないことが起こった。

私は特に何も考えず、ただ心の掃除のために瞑想していた。突然、私は地球を離れることを感じた。こんなことは初めてで、私は喜んだ。私は宇宙へと飛び立ち、周りの世界はどんどん黒くなっていった。眼下には、太陽の光に照らされて後退していく地球が見えた。私は感激し、背伸びをして漆黒の宇宙を旅した。

自分が本当にどこへ向かっているのか不思議に思いながら宇宙空間を通り過ぎようとしたとき、白衣の男たちが4分の3の輪になって立っているのが見えた。私は近づいて、これが私の魂の家族だと理解した。私の一族だった。輪の左側のどこかで、私は彼らの間に自然な場所を見つけた。

全員が無言で、とても厳粛だった。この初対面では、全員が男性¹だった。彼らは白いローブで輝きながら、あまり動かずにそこに立っていた。私も今、白く輝くローブを着ていることに気づいた。リングの一番下には「ボス」が立っていた。彼の方を見渡すと、それは紛れもない姿だった。彼は私より少し背が低かった（私は中肉中背）。彼は背筋を伸ばし、明るく澄んだ光を放っていた。私が見た大地に反射した光よりも、他のクランメンバーの光よりも強い。両側は少し余裕があった。メンバーたちは彼との距離を尊重した。私は彼の強い小さな体から、強さ、明晰さ、知恵が発せられるのを感じた。

私は周囲を見回した。そのラウンドにはメルキアデスのほかに33人がいた。私より背の高い者もいれば、低い者もいた。他の何人かは別の次元に住んでいて、全員が今地球にいるわけではないことを感じた。私たちは集合写真を撮るのに十分な時間だけ残った。何も話すことはなかった。しかし私にとっては、自分がハイヤーセルフだけでなく、一族全体によって支えられていることを知ることができたのは、大きな喜びだった。

これらすべてが2011年に起こったことだ。それ以来、私はこのウェブサイトを立ち上げ、「ハイヤーセルフ」とはいったい何者なのか、その正体を明らかにするために努力してきた。このページを読めば、私が何を発見したかがわかるだろう。

アセンション

2012年の半ば頃、私はもうひとつの重要な体験をした。

1 その後のミーティングで、私は魂の家族の違いを理解しました。その最初の会合で、私は直接の男性の親戚に会っただけでした。しかし、別のビジョンでは、男性、女性、あらゆる年齢の大人、そして子供など、合計30人以上の、ありとあらゆる人物を含む、はるかに多様な魂のグループに出会いました。

私は明晰夢の中にいて、自分が他の多くの人たちと一緒に、斜め上向きの大きな廊下を急いで歩いているのを見た。突然、左側からメルキアデスが私に言ったのが聞こえた。みんなと一緒に急ごう」。私は迷わず、言われたとおりにした。



しかし、その経験で目が覚めた。私はコンピューターに向かい、自分の体験を書き留め始めた。日が経つにつれ、その体験は薄れていき、私は「これは単なる錯覚だったのだ」と自分に言い聞かせた。最近では誰もがアセンションについて話している。単なる希望的観測にすぎない。

翌日の夜、メルキアデスが戻ってきた。「本当にアセンションしたのかどうか心配していたんだろう？

「そうだった。「そうだ。「地球上の何十億という人々の中から、どうやって誰かを選び出すことができるんだ？「それは簡単だよ。誰もがナンバーコードを持っている。あなたのは 8080 だから、あなたはアセンションする準備ができていた。「では、なぜ 8888 ではないのですか？「8888 は、モーツァルトとかアインシュタインとか、特別な魂にだけ許されるコードなんだ。余分な数字は、彼らが成し遂げたことを暗号化する。でも、あなたのアセンションには 8080 がちょうどいい」。

彼は私をその場に置き去りにし、スピリチュアルな頭をかきむしった。しかし、私は今、間違いなく新しい世界にいるという知らせを聞いて嬉しかった。次元の世界は、私の神経を少し逆なでしていた。

しかし、このアセンデッド・エンバイサーは、私にとって本当に意味があるのだろうか？単なるスピリチュアルな迷信なのだろうか？

おそらく他の多くの人たちも同じような疑問を持っているだろうと思ったので、メルキアデスに、私の新しい経験についてこのウェブサイトでブログを始めるべきかどうか尋ねてみた。彼の返事は熱烈だった。彼の喜びようを見て、私は彼と一緒にブログを書くべきかどうか尋ねた。ここでもまた、大きな熱意を感じた。それで、この物語を書き記す決心がついた。

厳しい協力の約束

私はメルキアデスに、ブログを書く前に彼の提案に耳を傾け、書いたものが彼の意図と一致しているかどうかを後でチェックすると伝えた。メルキアデスの意図や衝動を正しく汲み取り、理解する努力を惜しまないことを伝えた。

加えて、この事業に可能な限り最高の科学的理解を提供することを約束した。読者の大き

な、そして厳しい関心を十分に尊重し、私は新しい情報に対してオープンマインドを保ちつつ、できるだけ明晰で、論理的に要求され、首尾一貫したものになるよう努めるつもりである。

その結果、彼は私に明晰夢、易経六芒星、ペンデュラムによる情報、マッスル・テスト、シンクロニシティ、そして大幅に強化された直感を与えてくれた。時間が経つにつれて、メッセージの明瞭さは向上し、さまざまな情報源間の意見の相違はほとんどなくなりました。

私はこれらの異なる方法について、多くのクロスチェックを行っている。自分を欺き、特定の解釈にとらわれるのは簡単だ。私たちの立体的な頭脳にとっては驚くべきことであっても、メッセージが明確であり続けることが重要なのだ。

メルキアデスとのコラボレーションには強さと自信を感じる。私の知る限り、メルキアデスも私たちの共同作業に満足しているようだ。

これが皆さんの関心と助けになることを願っています。

2.1. 最初のステップ

ようこそ。あなたは友人の中にいる。

すでにアセンションしているのなら、それを感じるだけでいい。内なる喜びを感じるだろう。長い間あなたにつきまっていた問題は、今や取り除かれている。苦しみは消え去った。突然、あなたは心の中がきれいになったと感じる。

アセンションしようとしている人は、ストレスを感じたり、不快に感じたり、病気にさえなるかもしれない。多くの人は、友人やパートナー、家族から誤解され、誤った解釈をされていると感じる。仕事や世間一般に不満を感じるかもしれない。睡眠が不規則になり、体調を崩すかもしれません。

今、あなたは混乱しているかもしれない。数分から数日の間、体の一部が変だと感じるかもしれない。体の再調整が数週間必要かもしれません。しかし

1. **心配しないでください。** 静かな時間を見つけてください。アセンションは静寂と明晰な心をもたらします。時が経てば、不満や混乱は、喜び、満足、回復のための場所を作ってくれる。
2. **怒りを手放す。** 周囲に許しを請う瞑想をしてください。物事がうまくいかなかったときにしたことを許してもらうようお願いする。そして、心の中に平安が入ってくるのを感じてください。それからぐっすり眠りなさい。スピリチュアル・ガイドが言うように、「より高い波動に合わせる」のだ。
3. **何事も無理強いしないこと。** アセンションは、あなたの内的状態がそれを望むときにやってくる。アセンションは、あなたが望むときではなく、あなた自身の時にやってくる。だから、ただ内なるクリーニングを始めるだけでいい。許しを請い、他人を許し、そして自信を持って待ちなさい。物事は必ずやってくる。

これからの数日、数週間は、できるだけ睡眠をとること。疲れたと感じたら、疲れているという事実を受け入れ、ただ眠りなさい。アセンションは成長のプロセスであり、あなたの身体は新しい状態に適応するために睡眠を必要としている。

あなたはアセンションに滑り落ちている

多くの人は、自分がアセンションしていることに気づいていません。内面的にどう感じているかで気づくかもしれません。数カ月前や数年前とはまったく違うと感じていることに

気づくかもしれません。

最も重要なことは、怒りが消え、フラストレーションがなくなり、ある種の賢明な共感が広がり始めたということだ。

2.1. 人生の教訓を生かす

自分の中に新たな活力を感じたら、自分が今、新たな黄金の道を歩んでいることをみんなに伝えたいのが自然な反応だ。

しかし、そこはぐっところであって。

これは危険な時期だとガイドは教えてくれている。自分が世界の支配者だと思いがちだからだ。アセンション・プロセスに入ったと初めて聞かされたとき、私は高揚した気分で家に帰り、制限速度を大幅に超えて運転した。幸い、捕まることはなかった。

どうかリラックスしてください。リラックスしてください。

あなたは長い間、アセンションの準備をしてきた。今こそ、この学びを実践する時です。

人生の教訓

人生の教訓を生かすには、今がいい時期だ。

私の場合、一度に多くの責任を負うべきでないこと、一日の仕事には終わりがあることを学んだ。一日まっとうに働いたあとは、ペースを変えて別のことをしなければならない。

今晚中にこの章を終わらせなければならないのか？それとも家事を片付けて、パートナーと一緒に過ごすべきではないだろうか？

もうひとつの人生訓は、他人は自分とはまったく異なる存在になりうるということだ。パートナーが経験することは、必ずしも私が経験することではない。職場の同僚が経験することは、私が経験することとはまったく違うかもしれない。当たり前のことのように思えるが、相手の立場に立って物事を見るには特別な努力が必要なのだ。

人生の重要な教訓は何百とある。あなた自身のリストがあるかもしれない。もしそうでないなら、自分の人生訓のリストを作るのはいい考えだ。そして、それらを体系的に適用するのだ。

私の最も重要な人生訓

しかし、私の最も重要な教訓は、**スピリチュアル・ガイドと協力することを学んだことだ**。周囲に尋ねると、このアプローチを使っている人はほとんどいない。しかしこれは、アセンションにおいて学ぶべき最も重要な課題であることは明らかだ。この章からひとつ

だけ教訓を得られるとしたら、それがそれだろう。

なぜスピリチュアル・ガイドと仕事をするのか？

多くの場合、彼らのほうがよく知っている。多くの場合、彼らは違った見方をしている。彼らはあなたのために新しい機会を見つけることができる。あなたを助けてくれる。彼らはあなたを目に見える形でサポートし始めます。

ガイドとはどのように仕事をするのですか？

初めのうちはわからなかった。ガイドが近づいてきて、「一緒に働かないか、やり方を教えてあげるよ」と言ったことはなかった。

頼まなければならなかった。真剣に、そして私は彼らに主張しなければならなかった：「嘘はつかないで」と！そして、「嘘はつかないでください」と！最後には、真剣にしつこく聞けば、答えてくれる。

ガイドたちはいつもそこにいるのだ。

最初の兆候

最初の兆候を感じたら、それを意識的にメモしておこう。突然、深呼吸をした？あなたの周りで起こった驚くべき出来事？原因不明の物音？

検証する。明確な答えが出るまで、同じ深刻な質問を続けてください。数日かかるかもしれない。

会話に入る

さて、彼らの提案が素晴らしく、信頼できるものであったかどうかを確かめよう。

もしそうなら、あなたは真の学習関係に入る準備ができています。これが本当の離陸点だ。

最も重要なのは、ガイドとのコミュニケーションを学ぶことだ。

私は読書や実験から、連続的な情報の流れを通して質問し、答えを受け取ることができることを知った。この情報の流れは、明晰夢、チャネリング、ペンデュラムによる相談、易経による相談、筋力テストなどを通して動く。

私は耳を傾けることから始めなければならなかった。難しいことではなく、これが本当に可能なことだと信じることに、そしてこの情報源を本当に信頼できるかどうか、すべてのテストを行うことが最大の難関だった。

証明

私の場合、証明には何年もかかった。私が本当にあちら側からのレッスンを受けていることを証明するために、広範な実証が必要だった。この巻の他の部分で、どのようにしてそうなったか、多くの例を挙げることにしよう。情報を見つけ、それを試し、このコミュニケーション・チャンネルが実際に機能すること、さらに重要なことは、それが信頼できるものであることを確認するために、私は多くの時間を費やした。

すべての情報をまとめ始めると、「向こう側」との絶え間ない対話の中で仕事をし、生活することは、実にまったく新しい生き方であることがわかった。それが私のアセンデッドライフスタイルの形だ。それは、通常の平凡な3次元の生活とはまったく異なるものだ。そしてこれこそが、私がここで皆さんと分かち合いたいことなのです。

自信

これが、私たちの主な目的だ。

この道に入ったら、もうごまかすことも、偽ることもできない。心の底から正直になることであり、それはいつも簡単なことではない。

ガイドと一緒に計画的に行動することで、あなたは自信を持つことができる。

自分は正しい道を歩んでいる、自分は一人ではない、助けを得ている、と感じるのだ。それは、あなたの魂のグループと会うための第一歩です。長期的には、あなたは彼らともっと一緒に働き、世界と宇宙全体に安らぎと平和的共存を広める手助けをすることになる。

もしあなたが最近アセンションに到着したのなら、自分の内側に芽生える自信という新しい感覚を楽しんでください。あなたは成長し、より強くなり、より健康になり、スピリチュアルな世界との新しく強い絆を楽しんでいる。そして、スピリチュアルな世界との新しい強い絆を楽しんでください。

[振り子による検証：私のハイヤーセルフはここに書かれたことに強く同意する。私の振り子の動きは "強く同意する"、"同意する"、"同意しない"、"強く同意しない"、"未定" を区別する。この場合、「強く同意する」であった。]

2.2. 浄化 – "通常"と"主要"

アセンデッドライフを始めたばかりのころは、外に飛び出して探検したくなるものだ。何がそんなに違うのだろうか？みんなが何を話しているのだろうか？なぜこんなに興奮するのだろうか？

でもメルキアデスは私にこう言った。今は古い苦しみを過去のものとする時だ。これは浄化のプロセスだ。清らかな心でアセンデッドライフに入り、古くて辛くて役に立たない記憶から解放されなさい」。

そして、よくあることだが、明晰夢の中で絵のような答えが返ってきた。

明晰夢

私はパラレルワールドのような世界にいた。すべてが灰色の濃淡のある白黒映画だった。色はなかった。

私の同僚が新しい磁性体の実験をしていた。彼らは大きな磁性布を開発した。一端を部屋の一面に、もう一端を別の一面に貼り付けることができる。

私はその実験を頼まれた。壁の金属アタッチメントにしっかりとくっついた。私はスツールの上に立ち、スクリーンを大きなホールの両側に引っ掛けた。これで、ドアの横の小さな部分は、ホールの大きな部分から切り離された。

その象徴は明らかだ。ドアの横の部分、つまり私の以前の3次元の人生が、私の大きなアセンションした存在から切り離されたのだ。

夢は第二部へと続いた。



大学時代から何となく知っている同僚たちが、大きな湖の近くに住んでいた。彼らは、同じような固い磁性体で、囲いのような巨大な人大の石を作っていた。石は横に開き、中に人が入れるようになっていた。

遠くから見ると、それは丸みを帯びた大きな石の集まりで、森の前の広場に自然に分布しているように見えた。まるで子宮のように、若い女性が横向きにその中に入っているのを見た。外側のプラスチックの扉を閉めると、大きな石の中に仰向け

に横たわる胎児のように彼女が中に見えるのが見えた。

私はある参加者に話しかけ、何をしているのかと尋ねた。彼は、人間と人間以外の言葉が混ざったような話し方で、周りの人々と会話をしていた。彼は、この磁気の囲いの中で、居住者たちは地球で集めたすべてのガラクタから感情を浄化するのだと言った。

人間以外の言葉で話すとき、彼は自分を助けてくれる高次の存在と交信していた。

そのとき私は、自分が明晰夢の中にいることを理解した。これは聞き覚えがあった。さまざまなチャネリングによる死後の世界についての説明の中で、死後しばらくすると、魂は病院のようところで、何らかの癒しのプロセスを経ることを私は学んでいた。これは、私が見ていた浄化プロセスかもしれない。

まだ明晰夢の中にいるとき、私はメルキアデスに、この章でこの癒しのプロセスを取り上げるべきかどうか尋ねた。実際、それこそが彼の意図だった。次元の人生のあらゆる墮落を学んだ後、私たちは今、自分自身を浄化しなければならない。次元の人生で集めたものをすべて持っているのは、アセンデッドライフに出ることはできない。私たちライトワーカーやアセンデッドソウルたちは、他の人たちを助ける前に、自分自身を癒す必要があるのです。

体験から感情を切り離す

このような詳細な回答をいただき、ありがたかった。

サイコロジカル・ヒーリングには、過去の経験から感情を切り離すという、とても重要な働きがあります。感情は、私たち人間や動物の深い存在に根ざしている。闘争か逃走かの感情、性的興奮と競争感情、飢えと欠乏の感情、これらはすべて動物と人間の経験から発展したものだ。多くの感情は人間的な展開のダイナモスとして有用であるが、一方で、何度も転生を繰り返すような葛藤のサイクルに入ってしまうものもある。

このような理由から、私たち全員が、死んだ後、あるいはアセンションする前であっても、深い浄化を経験することが重要なのだ。私たちは以前の経験を忘れることはない。多くの幸せな経験も、多くの不幸な経験も、記憶として残っている。これらの記憶はすべて、巨大なスピリチュアル・ライブラリー（アカシック・ライブラリー）に保存されているので、決して失われることはなく、自分が経験したことすべてにアクセスすることができると、私たちは信じている。

浄化では、体験から感情を切り離す。記憶はまだそこにあるが、感情はもう自由だ。そうしなければ、前世で経験したのと同じ怒りやフラストレーションを抱えたまま生まれ変わるかもしれない。その結果、別の人生でも葛藤が続くかもしれない。

磁気放射によるクリーニング

この明晰夢で私が魅力的だと思ったのは、どのように切り離しが行われるのかについての詳細な情報が与えられたことだ。それは、大きな磁気布を扱うことによる磁気だった。夢の中で、私は携帯電話を持ったり、コンピューターの近くにいることを心配していたことを覚えている。そして、これらの "魂" たちが、感情的なつながりを浄化するために、同じような磁気の囲いの中に身を隠していることが示された。

私はこれを、自分でそうするようという提案と受け取った。ある自然療法士が、その方法を教えてくれた。古いスピーカーにあるような大きな磁石が必要だ。これは丸みを帯びていて、内側のリングに強いプラス極、外側のリングにマイナス極がある。この磁石を、感情的な執着と反対のものを思い浮かべながら、頭と脊髄の上に非常に密接に走らせると、感情的なつながりが浄化される。たとえば、ネガティブな執着を浄化するときは、「喜び」や「自由」を思い浮かべる。まだ動揺を感じる限り、1週間ごとにこの手順を繰り返す。ネガティブな執着をすべて浄化するのに数ヶ月かかる人もいれば、数週間で浄化できる人もいる。

ハイヤーセルフの導きに感謝しています。アセンションは、効果的なライトワーカーになるための長いプロセスの始まりに過ぎないことも学んでいる。

2.2.3. 強いネガティブな痕跡を一掃する

アセンションによって、私たちはネガティブな痕跡を手放す。

メルキアデスや私のスピリチュアル・ガイドによると、ほとんどの人は純粋な霊的存在として生まれてくる。ネガティブな痕跡に汚染されるのは、一般的にネガティブな要素と感情的な結びつきを持つときである。単純な実験によってそうなることもあるが、多くの子どもたちは性的な実験や、家族や近所の犯罪行為によって、積極的にネガティブな結びつきに誘惑される。

ちょっと意外なことに、20歳くらいの素敵な若い女性に会い、話しかけました。そして数カ月にわたって、彼女は自分の人生の物語を少しずつ説明してくれた。その話は、展開するにつれてますます悪くなっていった。数週間かけて、組織的な恐喝計画が詳細に明らかになった。

彼女は7歳のときに父親に誘惑された。彼は11歳のときに彼女を脱がせた。14歳のとき、彼は彼女を、同じく虐待されていた他の少女や少年に紹介した。そして15歳で売春を斡旋された。それ以来、彼女の父親は毎月1回性的満足を求め、定期的に売春の仕事に出るよう彼女に頼んだ。父親は脅しと売春収入の一部を彼女に支払うことで、彼女を完全に支配下に置いた。彼女の仕事ぶりが決して十分でないことを頻繁に思い知らされた。避

妊具は一切使われなかった。彼女はすでに3回中絶している。

今、彼女はこの絆を絶対に断ち切りたいと思っていた。

西洋社会で育った子供や青少年が、このような苛酷な体制に反抗しないことを、この体制の外にいる人々は理解しがたい。実際、反抗することもあるが、私の知る限り、思春期の子どもたちがいったんその道を歩み始めたら、自発的に売春をやめる可能性は非常に高い。

セラピー

[これは治療上のアドバイスではない。]

私は、何をすべきかという考えをいくつか持っていた。

数年前、モントリオールのマギル大学とコンコルディア大学の臨床心理学のプログラム(1979-1983)で、私は深い催眠のいくつかの要素と、ユージン・T・ジェンドリンの「フォーカシング」アプローチの心身医学的要素を組み合わせた集中的な回復プログラムを作成しました¹。その後何十年にもわたって、私はこの実験的な手法を自分自身と約30人の無償のボランティアと一緒に使用し、洗練させました。これはどこでも大成功を収めました。

しかし、私はこのプログラムを完全に文書化することはなかった。しかし、この若い女性に何が起こったのかを理解したとき、私はプログラムのさまざまな要素を集め、彼女の痛みや苦しみを和らげるために、一連のエクササイズを指導した。

ここではセラピーそのものを要約するが、上記の参考文献にある自由記述も参照してほしい。

経験したことすべてを完全かつ穏やかに受け入れるために、私はその人に、非常に感情的な状態になるように求める。そのような状態になったら、過去の体験の痛みや不快感を身体はどこかに感じてもらう（「焦点を合わせる」体験）。

その感じ取った感覚を、痛み、フラストレーション、苦悩の感覚が完全に消えるまで、長時間にわたって、身体のありとあらゆる部位に、全身で追い求める。その知覚された感覚を追い求めるのに30分ほどかかることもあり、その人は痛みが消えるまで、その痛みと可能性のある視覚的イメージと一緒にいるように言われる。

その後、幸せな、あるいは穏やかな光景や出来事を想像し、そっと眠りについてもらう。

クライアントは最後に大きな安堵を感じると私に言う。このような体験を何度かすると、ほとんどすべての苦悩が長期的に消えていく。再び不幸が押し寄せてきたら、感じ取った

¹ <https://focusing.org/sixsteps>

感覚と再びつながり、それと向き合い、消えるまで再び身体中を追い回すとよい。

このような深刻な状況の場合、プログラム全体には約3ヶ月かかり、約15回の集中セッションが必要となる。その後、何ヶ月か何年か経って、さらにつらい出来事が表面化し、追加のフォーカシング・セッションが必要になるかもしれない。

これからどうするのか？

苦悩の最悪期が過ぎ去り、私たちはこの巨大な奴隷と恐喝の計画に対して何ができるかに目を向けることができる。私たちの世界、特に売春、奴隷制度、人身売買において、何がひどく間違っているのか考えたことがあるだろうか？

私たちに何かできるのでしょうか？

私はきっぱりと「はい、できることはたくさんあります」と答えます。私がこれまで可能だと考えていたよりも、はるかに多くのことができる。全人類に長期的な影響を及ぼす出来事が、今後数年のうちに重要な局面を迎えようとしているのだから。私たちは世界の改善に大いに貢献できるのです。

[私は再びペンデュラムでハイヤーセルフに、彼の意図を正しく捉えられたかどうか尋ねた。私は再び「強い同意」を得た。日常的には、「強い同意」はかなり珍しいので、私は微笑んでいる。]

3.1.5 次元とは？

ちょっとした偶然で、私たちはアセンションした。少なくとも、私たちはそう言われている。

「でも、私には見えない。世界はまだ、以前とほとんど同じに見える」。

そうだ。その通りだ。まさにあなたの主張を裏付けるような馬鹿げた話をしよう。

1606年、オランダの航海士ウィレム・ヤンスーンがドゥイフケン号に乗ったとき、2人のオーストラリア原住民がトレス海峡で漁をしていた。ウィレムは彼らにこう呼びかけた。"我々はオランダ人で、オーストラリアを発見しに来たのだ！"と。オランダ語を理解できるようになった原住民たちは喜んで驚き、家に漕ぎ帰り、妻たちにこう言った！これで私たちの魚をオランダのチーズと交換できるわ！"と。妻たちは感心せず、不機嫌そうにこう答えた。

5次元があると思うかもしれないが、世界はみんな違って見えるわけではない。新しい仮説が加わっただけなのだ。

オーストラリア-250年にわたる仮説

図1. ニコラ・デスリアンスの地図 (1566年)。ウィキペディア



ジャンソンが最初に南の地平線にかすかな線を見つけたとき、それが大陸全体であることを知っていたらどうか？いや、話を聞いたことはあったかもしれないが、確証はなかった。その半世紀前、ポルトガル人はヨーロッパでそのような糸を紡いでおり、それはディエップの地図に取り入れられていた (図1)。

しかし、ヨーロッパの人々が本当に大陸が存在すると確信したのは、17世紀末にマシュー・フリンダースがオーストラリアを一周したときだった。最初の予感から確かな確証を得るまで、実に250年 (1550~1800年) もあったのだ。その間、ほとんどのヨーロッパ人にとってオーストラリアは**仮説**でしかなかった。より具体的に言えば、それは噂から、強い予感と可能性の高い現実を経て、確認された事実へと非常にゆっくりと成長した仮説であった。

それ自体は珍しいことではなく、知識獲得や科学の通常道筋のひとつである。ある事実や概念は、最初は非常に奇妙に見えるが、様々な段階を経て実証され、一般常識となるま

で受け入れられる。

いわゆる「昇天した」 (>4次元) 次元に到達することに関して、私たちは1606年にジャンソンがトーレス海峡にいた場所にいるかもしれない。驚くような噂を聞いたり、明晰夢を見たり、あるいはアセンデッド次元にアストラリー旅行したこともあるかもしれない。しかし、あなたの言う通り、現時点では、アセンデッド次元は興味深い仮説にすぎない。

しかし.....私たちが本当に5次元にいるという確信を、どうすれば高めることができるのだろうか？

可能性

手始めに、理論的な可能性を探ってみよう。3つのユークリッド距離次元（高さ、長さ、奥行き）と時間次元（過去-現在-未来）に合意しよう。この観点から、5番目の次元は可能だろうか？



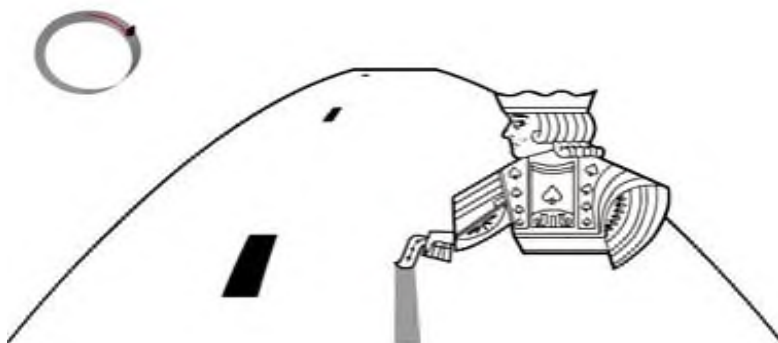
メビウスの輪 1



メビウスの輪 2



メビウスの輪 3



2次元の平地から見た図。

図は YouTube の "10th Dimension "から。

非常に多くの次元で機能することを学んだ場合、次の高次元を想像するのは難しいかもしれません。あなたが出会うすべての現象は、既知の次元だけで起こっていると "論理的に

"解釈される。YouTube の「10 次元」ビデオにある例で説明しよう¹。

メビウスの帯（紙を裏返して両端を糊付けしたもの） [図 2] の真ん中に線を引いてみよう。鉛筆はさまざまな 3 次元的回旋を繰り返し、3 次元の人間が見ると、線を完成させるために帯の外側と内側を通過する [図 3、4]。しかし、2 次元の「フラットランダー」（2 次元しか見ていない人）には、ストリップを一周する 1 本の線以上のものは見えない [図 5]。また、平地人には終わりのない道が見えるが、われわれ幸福な 3 次元ユークリッド人には、帯の有限性が簡単にわかる。

非常に注意深い 2 次元の平地人は、途中でストリップの光の強さが変化するのを見たかもしれないが、この変化を光源のさまざまな位置と関連付けることができるのは 3 次元人だけだろう。低次元の心は、高次元の証拠を低次元の解釈に同化、つまり「折り畳む」だけである。

理論的には、高次元の状態は常に可能である。しかし、その存在を確認するためには、過去に私たちが体系的に 3 次元や 4 次元に折り畳んできたかもしれない 5 次元の証拠が必要なのだ。5 次元の物体を想像するのは容易ではない。なぜなら、世界全体が 3 次元プラス時間モデルで機能しており、ほとんどのことが「説明されている」ように見えるからだ。私の科学者の友人の中には、「確かに、別の次元を主張することはいつでもできる²。でも、それで何が買えるんだ？

その過程で、彼らは素粒子物理学の有名な「標準模型」を教えてくれるかもしれない。これは、原子や素粒子、そして多くの観測者にとっては我々の物理的存在全体について、冷たい暗黒物質の多くの側面とは別に、長い時間をかけて発展させた広範で非常に詳細な記述である。しかし、「標準模型」を説得力を持って覆すものはまだない。

そのため、よほどの物理学者か天体物理学者でない限り、5 次元の折り目の物理的証拠を指摘することは難しいだろう。これまで知られている日常的な宇宙の物理的特性はすべ

1 YouTube「Imagining the Tenth Dimension part 1 of 2」と「Imagining the Tenth Dimension part 2 of 2」
<https://www.youtube.com/watch?v=JkxieS-6WuA> と <https://www.youtube.com/watch?v=ySBaYMESb8o>

2 5 次元を理解するもう一つの簡単な方法は次のとおりです。

点には次元がありません。固定された場所を占有し、移動できません。

線、つまり 1 次元は、点が 1 つの方向に沿って存在する複数の機会を提供します。

2 次元と 3 次元についても同じことが言え、点が存在するためにさらに 2 つの直交する方向が追加されます。3 次元の柔軟な空間では、3 次元のオブジェクトを定義することができます。

4 番目の次元は、タイムラインに沿ってポイントの存在を乗算し、3D オブジェクトを過去、現在、または将来の状態と見なすことができます。

5 次元は、時間指定の複数の 3D オブジェクトを 1 つのセットの一部として考慮することを可能にする、さらなる乗法状態を提供します。このため、一部の理論家は 5 次元を「情報」次元と呼んでいます。簡単な 5D 参照で時間指定の 3D オブジェクトを多数作成できるため、5 次元は「創造性」の次元と見なすこともできます。

て、小数点以下第 10 位までの正確な数値によって予測されている。

このことは、現代の科学者たちが、スピリチュアルな、地球外の、"インサイダー"の情報源からもたらされる 5 次元の物語に対して、多くの遠慮を示していることの説明にもなる。彼らにとって 5 次元とは、興味深い概念的仮説に過ぎない。

ワームホールがなければ、私たちはそれをそのままにしておくかもしれない。

ワームホール

ウィキペディアによると、ワームホールとは、時空を "ショートカット" できる時空の位相幾何学的特徴である。したがって、われわれ 3 次元ユークリッド人は、2 次元の平地人が 3 次元のメビウスの帯に沿って蛇行するように、5 次元空間を蛇行している可能性がある。そして、接着されたメビウスの帯の反対側に突然行き着く平地移動者のように、私たちは突然、時空のまったく別の場所に瞬時に移動する「近道」に行き着くかもしれない。その近道は 5 次元の「ジャンプ」であり、私たちの平坦化された 3 次元の宇宙観では、目に見えない「折り目」として見える。

ワームホールは 1920 年代から予測されていた。1950 年代以降、ワームホールはある種の天体物理学者や、ワームホール仮説のタイムトラベル的側面を探求する何百万人もの SF ファンの間で人気の理論になった。

数年前、アンドリュー・D・バシアゴがインターネット・トークに登場し、1960 年代、1970 年代、1980 年代にアメリカが制御されたワームホールシステムを開発し、彼と他の若者たちが初めて遠隔地や過去・未来の時間へと旅したと語った³。彼と、同じ米国の極秘プログラムに参加した他の数人の「旅行者」は、現在、この方法で火星に旅行したと公式に述べている。

火星への「ジャンプルーム」計画のさらなる重要な証拠は、キャメロットや他のさまざまな「内部告発記者」のインタビューを通じて得られた。特に、ヘンリー・ディーコンと名乗る人物は、バシアゴ以前から、米国が火星に設置している電子機器のメンテナンスを行うために、まさにこの方法で火星に送られたと述べていた⁴。

3 <http://www.projectpegasus.net/index>、ジェシカ・ミスティックとの 2009 年の自発的な 39 部構成のインタビューも参照してください。 https://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=iwE8m50sbWk

4 例: YouTube 「JUMPROOM TO MARS: a new conversation with David Wilcock」 <https://www.youtube.com/watch?v=VMwJmIRF7ZE>、YouTube 「Rafael Palacios interviews Henry Deacon」 <https://www.youtube.com/watch?v=6WYAyKnqzHco>、YouTube 「PROJECT CAMELOT BARCELONA FUTURETALK_revised」 <https://www.youtube.com/watch?v=X1Sw8yutl1Y>。

私たちの最初の反応は、このようなことはまったくナンセンスだと考えることだろう。しかし、アンドリュー・バシアゴらが何時間もかけて詳細に語ってくれたことを聞けば、そんな理屈はすぐに消えてしまう。

また、特に2015年以降、多くの「ディープ・インサイダー」情報筋がさらに多くの裏付けとなるヒントを与えている。このようなプログラムの噂は絶えることなく、時間とともに重要性を増している。近年、他の多くの内部告発者が詳細な情報を提供し、十分な裏付けとなる文書が表面化しているため、好奇心旺盛なインターネット利用者なら誰でも十分な証拠を入手することができる。

最近の文書については、内部文書のサイトをご覧ください。

当初考えていた以上に重要

さまざまな証言を何時間も聞いた後、私は2012年頃にヘンリー・ディーコン、アンドリュー・バシアゴらを信じることにした。彼らの話には真実味があった。確かに「ワームホール・エレベーター」が建設され、ヘンリー・ディーコンやアンドリュー・バシアゴをはじめとする多くの人々が、すでにそのような装置で火星やその他の場所に旅行している可能性があるように思えた。

さらに、この装置でタイムトラベルも可能なようだ。バシアゴは、リンカーン大統領がゲティスバーグの演説をするのを見るために1863年にタイムスリップした方法を詳しく説明し、2017年と2035年の未来の時間軸を予測したことを簡単に語っている。これらのタイムトラベル実験は、歴史を変える要素を持ち込まないように（つまり「祖父のパラドックス」を避けるために）、かなり慎重に行われたようだ。

私が理解するところでは、これらの装置は4次元と5次元を操作することで、このテクノロジーは準瞬間的な空間と時間の変位を実現している。この観点からすると、時空と5次元は操作可能な存在となる。つまり、瞬間的な時空間移動が本当に可能であれば、5次元は我々が当初考えていたよりもはるかに重要なものになることは明らかだ。

それは、私たちに大きなものを「買う」ことになる。ワームホールを理解するだけでなく、操作する物理学は、ワームホールを主に宇宙物理学の興味深い仮説として扱っている現在の標準的な物理学に比べ、大きな進歩である。

5次元に対する現実的な態度

「ジャンプルーム技術」は、5次元の存在を疑う余地なく証明できるのだろうか？可能性はある。しかし、現実的に考えてみよう。これは非常に長い間秘密にされる技術のひとつであり、私は細部まで突然開示されることに期待しているわけではない。

その一方で、このテクノロジーが存在するという単純で強固な可能性は、私のハイヤーセルフが私に語ったアセンデッド仮説を補強する。仮説の現状としてはそれで十分だ。完全な確認にはまだほど遠いものの、高次元の存在とその重要性は十分に補強された。

オーストラリアの初期の探検家たちが、海里を進むごとに、自分たちが実際に新大陸を一周していることを確信するようになったのと同じように、私自身も、自分のマインドが本当にまったく新しい次元を探検し、5次元の視点から世界を見る経験を積んでいるという確信を深めている。アセンション以来、私は時間、空間、超常現象と新しい関係を築いてきた。それは、もっともっと探求する価値のある視点だ。

[私はハイヤーセルフに、このブログに同意するかどうか尋ねた。答えはこうだった：「同意する」であった。私はある種の熱意のなさを感じたので、「あなたはこのすべてがむしろ初歩的なことだと思いますか」と尋ねた。答えはこうだ：「同意」。「このような概念的な基盤を確立することは重要だと思いますか？ 答えは？「大賛成」。「では、ホームページに載せてもいいですか？」「賛成】。]

3.2. スピリチュアルな領域の水、それは本当に流れるのか？

よし。私たちはアセンションし、人生の教訓を实践し、感情の浄化を経て、アセンションした次元がどのようなものであるかについての考えを深めてきた。まだ私たちと一緒にいるのなら、おそらくこの新しい次元を探検したいと思うだろう。

私がゲートを開けよう。



素晴らしいでしょう？

素晴らしい庭だ。見回してごらん。どこもかしこも日差しが降り注ぎ、木々や花々が咲き乱れ、生命があふれている。中に入って、喜びをあなたの一部にしてください。

座って、それを受け止めて。もっといいのは、目を閉じて耳を傾け、心を傾けてみることだ。

感じるができますか？この場所の何がそんなに特別なのか？

しばらくすると、こんな声が聞こえてくる。どこを向いても、理解、受容、喜び、愛がある。この次元は愛の世界だ」。

私は愛についてこのように考えたことはなかった。この「愛」とは何なのだろう？私は3次元で十分に愛していなかったのだろうか？

私はメルキアデスに尋ねた。

スピリチュアルな人生において、**愛は生物学的な人生における水のようなものだ**という謎めいた答えが返ってきた。

一瞬考えたが、なるほどと思った。私たちは、水が植物や動物や人間のすべての細胞に浸透していることを知っている。3次元的に言えば、すべての生物学的生命には水が必要なのだ。メルキアデスは、スピリチュアルな生命においては、媒体は愛であると言った。スピリチュアルな世界に存在するすべてのものに必要なものだ。

思考と行動は愛によって動機づけられる。愛がなければ、人間関係も、家族も、私たちにとって本当に重要なものすべてが急速に崩れてしまう。別の比較が必要なら、スピリチュアルな世界における愛は、内燃エンジンにとっての石油やガソリンのようなものだ。それがなければ何も動かない。

ふむ。では、私がまだ知らない愛とは何なのか？

私は自分の周りの何人かの人々をととても大切に思っている。

大切な人の目に愛が宿ったとき、どんな気持ちになるかは知っている。

恋をしているときの気持ちもわかる。

これは愛なのだろうか？精神的な愛なのだろうか？そう、メルキアデスが教えてくれた。愛とは自然発生的に育まれるもので、条件を整えばどんどん体に流れ込んでくる。

メルキアデスは私に、愛こそが人生の本当の鍵だと言う。

誰かに「誰かを愛してこい」と言うことはできないが、愛を育むための適切な条件を作り出すことはできる。愛が自然に育つように手助けをするのだ。メルキアデスは「植物は石の上では育たない」と言う。植物に「石の上で育つんだ」と言うことはできない。しかし、豊かな土と十分な水を与え、日光を当てることで、植物は成長する。

大いなる不機嫌

愛が何であることを示すことはできない。しかし、愛がなくなったとき、あるいは愛がまったくなかったときに何が起こるかを示すことはできる。**愛の不在は、もし愛が（まだ）そこにあったなら、愛がどのようなものであつただろうか**ということ、悩ましいほどに教えてくれる。

愛の不在は世の中によくあることなので、話の続きに入る前に、私たちはすぐにこの問題に取り組まなければならない。もしあなたが今、愛の欠如のために苦しんでいるのなら、私たちはあなたの懸念に迅速に対処する必要がある。

私のガイドは偉大な教師であるため、彼らはすぐに私に強力な例を示してくれた。

私は1時間半のフライト中だった。私の隣の2つの席には、20代後半のとてもハンサムなカップルが座っていた。席に着くと、ふたりとも私に親切だった。スーツケースを共有していたので、明らかにふたりは一緒だった。しかしフライト中、二人は一言も言葉を交わさず、寄り添うこともなかった。彼はまっすぐ前を見、彼女は窓の外を見ていた。

私は不思議に思った。彼らは今、1時間半の "充実したふたりの時間 "をすねて過ごしているのだろうか？それとも、お互いに何かを主張し合うのだろうか？それともお互いに退屈

しているのだろうか？なぜこの体格の良さそうな男性は、絶対的に魅力的な女友達に一言も話しかけなかったのだろうか？あるいはその逆？



私は二人のことを考え始め、不思議に思い、気の毒に思った。人が苦しむのを見るのは好きではない。内心、非難の声が聞こえた。「彼は私の考えを尊重していない。もう口を開く勇気もない」「彼女は私が興味を持っていることに興味がない」「彼はいい人だけど、一本気で、私が何に興味があるのか理解できない」「彼女はとても頑固。私が彼女の考えに従わないと、すごく不機嫌になるんです」。

友人やクライアントと話すとき、このようなことを耳にしたことがある：「孤独を感じる」、「自分にふさわしい愛情を受け取れない」、「できる限りの愛情を注いでも、見返りを受け取れない」。さらには「彼は愛に飢えている。俺が得意なのはセックスだけだ。それさえも退屈になってしまった」。

愛の流れが滞っている。植物に水が届かず、成長できない。ガソリンがエンジンに届かない。道路で立ち往生している。サービスマンを呼ぶ時だ。問題が小さいのか、大きいのかを知る必要がある。

マイナートラブルですか？

軽微な問題の場合もあります。ガソリンを少し入れればエンジンがかかるかもしれませんが。しかし、もっと深刻な場合もある。

あらゆる可能性を考えてみましょう。

些細な誤解？貴重な数分間を一緒に過ごすのだから、よく話し合ってみてはどうだろう。飛行機の騒音で、あなたたちが何を話しているかは誰にも聞こえない。数分間の率直な会話の中で、何か起こったことに対するフラストレーションが数分あるいは数時間で解消されるかもしれない。

手っ取り早い解決策。正直に話す。相手の話に耳を傾ける。真摯に受け止める。それについて考える。一緒に考えましょう。このようなきっかけを避けられるような、より良い愛の未来を一緒に築きましょう。

理解を示し、侮辱に反応しない。感情を落ち着かせる。話を聞き、コミュニケーションをとり、問題を解決する。ただ席に座ってすねてはいけません。

しつこい問題ですか？

何度も出てくる問題ですか？

ただ "話し合う" だけでは不十分で、正しいコミュニケーションが必要です。怒鳴り合うのはコミュニケーションではない。役に立つ質問をいくつかご紹介しましょう：

- ・ あなたのパートナーは、あなたの問題に本当に耳を傾けていますか？あなたのパートナーは、あなたの問題に本当に耳を傾けていますか？問題が本当に理解されたことを示す、具体的な助けの試みはあるか？
- ・ パートナーが愚かなことをしたときでも、共感していますか？
- ・ パートナーに不当なことがあったとき、髪を撫でてあげたりしていますか？相手を助け、また助けられることがありますか？
- ・ ジェスチャーによるコミュニケーションもある。性的な出会いは、言葉以外の身振り手振りのコミュニケーションが本当に重要な場所のひとつです。
- ・ 相手の要求に耳を傾けていますか？相手が完全に興奮するのを手伝っていますか？これらはすべて「コミュニケーション」の一部であり、相手がどのように感じているかを感じながら、その人なりの適切なタイミングで、喜びと完全な絶頂へと導いていくのだ。
- ・ 性的なストーリーはすべて、本当に特別なことを一緒にすることです。愛の中で本当に一緒に何かをするためには、強力なリスニングとフィーリングのスキルが必要です。私たちは毛穴を開き、愛を出し入れする。

私たちは今、深刻な問題に触れているのだろうか？

あるいは、もっと深刻なケースかもしれない。あなたは、自分たちの関係が本当はどのような状態にあるのか疑問に思っているかもしれない。疑念を抱き、深刻な疑問が今、あなたの心を横切っている。

2つの重要な質問

あなたはすぐに問題の核心にたどり着くことができる。たった2つの質問で、パートナーシップの現状を把握することができます。

質問1 (気遣いと思いやり) を自問してください： "私が今日経験したフラストレーションをパートナーに話すとどうなるか？" 理解、共感、そして場合によっては助けの申し出があるだろうか？ はい／いいえ。



次に質問2（分かち合い）をする：「私たちの親密な体験は、二人の孤独の物語ですか、それとも相互理解の物語ですか、私たちの間の愛の流れの物語ですか？ はい／いいえ。

もしどちらか、あるいは両方に「いいえ」と答えたとしても、**すぐにあきらめないでください**。植物に愛が届いていないことがわかったのなら、その詰まりをチェックする時だ。コミュニケーションを始めましょう。交際がうまくいっている人に助けをもらいましょう。どのように不和を解決しているのか聞いてみましょう。他人から学び、学んだことを自分の関係に応用する。

そして時間を与える。最初は反応がなくても、氷が解けたのかもしれませんが。反応があるのは数週間後、数ヵ月後かもしれない。その間に、豊かな答えと内なるサポートを得るために、ハイヤーセルフとの関係を築いてください。

ハイヤーセルフから助けを得ることはできるだろうか？

それとも、とても不幸な状況にいるのでしょうか？

話してみたり、触ってみたり、他のあらゆることをかなり長い間試してみたが、氷が溶けないということはないだろうか？そういうこともある。私にもあったし、悲しい話だ。

とても寂しい場所です。しかし、あなたはこれを知っています:ちょっと待ってください。あなたは一人ではありません。あなたには、あなたのハイヤーセルフと、あなたの個人的な「彼」、「彼女」、または「彼ら」がいます。彼らはあなたがやり遂げるのを助けます。それは私にも起こりました。

そう、私たちはハイヤーセルフから助けを得ることができる。

そう、そして間違いなく、あなたにはあなた自身のハイヤーセルフがいるのだ。

これを見てください：もしあなたが女性なら、ハイヤーセルフは約95%の確率で女性です。もしあなたが男性なら、ハイヤーセルフは95%の確率で男性である。分間瞑想した後、彼女または彼に名前を尋ねてください。その時、名前が浮かばない場合は、「親愛なるハイヤーセルフ」と会話を始める。誰かがあなたの話を聞いてくれていると感じたら、続ける準備ができています。

これで、これらの質問をもう一度する準備ができました。

主要な質問を適用する

思いやりの尺度（質問1）を適用する。あなたのパートナーは今、あなたのことを本当に気遣ってくれていますか？交際当初、パートナーはあなたを大切に思っていましたか？それは数ヶ月、数年の間に薄れてしまいましたか？それとも、単なる"遊び"や"性的なパワーゲーム"で、その関係に巻き込まれたのでしょうか？それは、本当の思いやりや、完全に分かち合う関係へと成熟することはなかったのでしょうか？

それが真実の瞬間です。あなたのハイヤーセルフと一緒にチェックしてみてください。今まで見たくなかった暗い現実が見えるかもしれない。

分かち合いの尺度（質問2）を適用する。「私たちの親密な経験は、2つの孤独の物語ですか？ハイヤーセルフに尋ねる。

分離しますか？

分離するよというメッセージを受け取ったら、あなたの周りに良い友人が必要だ。最も良いスタート地点は、常にあなたのハイヤーセルフと一緒にいる。彼女や彼はいつもあなたとともにいて、たとえレッスンが厳しくても、あなたが成功することを望んでいる。彼女や彼と話してください。

あなたの内面が、「ここはもう愛の場所ではない」と言うなら、耳を澄ましてください。そう、これは本当にひどいことだ。それでも朝は近い。太陽はまたやってきて、私はまた愛に心を開くだろう。

あなたの心の奥底は、今の状況が許している以上に、あなたにはもっともっと愛する能力があることを知っている。彼女または彼は、あなたが再び愛を見つけるのを助けたいと思っている。そして、あなたはそうするだろう。

メルキアデスはコメントを加える。

あなたの周りの人のことを考えてみてください。別れることを決めたら、慎重になりなさい。もしあなたの心に明確なメッセージがあるのなら、信念を持って全力で進んでください。別離は、パートナー、子供、家族、友人など、誰にとっても非常に辛い出来事です。

しっかりと、しかしできる限り優しく。そして、理解してくれる友人とコミュニケーションをとりましょう。抱え込まないで。痛みを乗り越えてください。痛みには終わりがある。それは私たちが望むよりも遅くやってくるのが普通だが、必ずやってくる。

愛のブロックを外す

あなたの家庭環境が愛で満たされているにせよ、軽微な、あるいは大きな愛の欠如に苦しんでいるにせよ、あなたが一人ではないことを知ることは、私たちに希望を与えてくれる。あなたを助けてくれる本当の友人が見つかるはずです。周りを見渡してみてください。ヘルプラインがある。同じような苦しみを経験している仲間がいる。本当に理解してくれる友人がいれば、毛穴が開き、愛が流れ始める。

自分の内面に耳を傾けてください。それはあなたが知るべきことを教えてくれる。

しばらく前、アセンデッド状態になるための資格を得ている間に、私たちは相手の声に耳を傾け、寄り添うことを学びました。だから私たちは、寛容さ、学びの時間、そして私たちを区別し、私たちの存在に興味と生命をもたらす違いを受け入れるという難しいレッスンについて、すでに知っている。

私たちのエデンの園は、花を踏みにじらなければ良くなる。

そして今、難しいレッスンがやってくる。私たちを理解してくれない人たちはどうなるのだろう？ 私たちを理解しようとせず、心を閉ざしている人たちはどうだろう？ 私たちを劣った存在、あるいはもっと悪い存在として扱う人たちは？ 彼らに対してはどうすればいいのか？

自分の考えをどこに置くか、よく考えてみよう。復讐？ 「仕返し」？ もしそうなら、時間とエネルギーを無駄にしていないか？ これらの思考は、あなたを進化させることができるだろうか？ その思考は本当にあなたを進化させるだろうか？

高次元の理解、寛容、受容の流れに慣れるにつれて、愛が「スピリチュアルな領域の水」としてどのように機能するかが次第に分かってくる。そう、私たちはそれを遮ることができる。そうでなければ、他者とのコミュニケーション、他者との接し方、そして自分の存在の体験の隅々にまで、愛が流れ込むのを助けることができる。

愛に耳を傾け、それを自分の中に根付かせるのだ。

[私がハイヤーセルフの見解を正しく表しているかどうか尋ねましたか？ 「よくわかりました」。「この問題はまだ続くのですか？ 「強く同意する」「このまま発表すべきですか？ 「強く同意する。続きは後編で」]。

3.3. 水を流す

この次元の愛はすごい。どこを向いても、理解、受容、喜び、愛がある。この次元は愛の世界だ」。

愛が流れなくなるとどうなるかも見てきました。

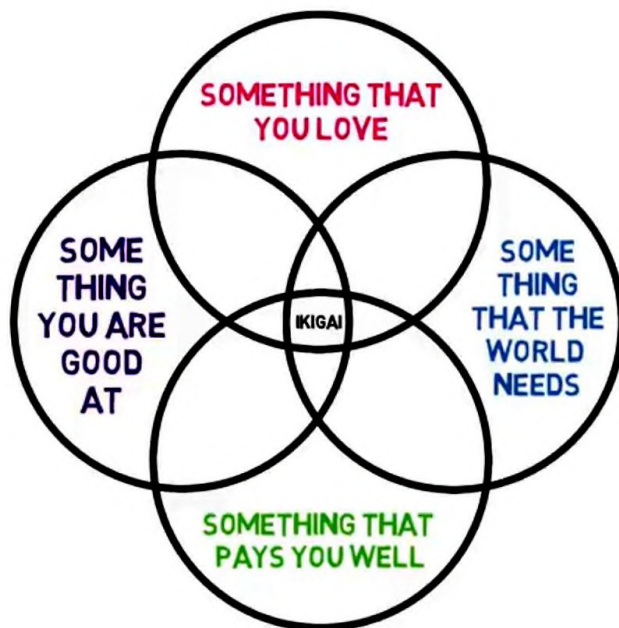
質問だ：私たちはまた、愛を取り戻すことができるのでしょうか？自然に？自然に？いつでも？

答えはイエスだ。何をするか、どのように行うかの2つの部分があります。

何をするか。

日本人は「生きがい」と名付けた古い知恵を私たちに教えてくれる（井上勝也、イカガイ）。

私たちが自発的かつ自然にハッピーになれるのは、あなたが



...好きなこと、全神経を集中させること、いつでもやりたいと思うこと。

...あなたが得意で、ずっと練習してきたことで、他の人を驚かせるようなこと。

...世界が必要としていて、私たちがあなたのサービスを求めているもの。

...あなたの長期的な生存のために、できるだけ高い報酬が得られるもの。

画像 日本人の幸せの方程式-生きがい』¹ スクリーンショットより

1 <https://www.youtube.com/watch?v=Zxj3P0enJNQ>

これらの要素のうち2つか3つを自分の中で組み合わせれば、自分の「存在理由」が目覚めることになる。実際に4つの要素すべてを自分の人生に統合したとき、あなたは「人生はとても理にかなっている」と感じる。そうなれば、あなたは幸福、自信、満足の連続に満ち溢れることになる。

「生きがい」は「存在理由」と訳される。お金や名声といった外側ではなく、自分の内側にこそ喜びの源がある。イキガいの4つの領域それぞれで、流れをつかみましょう。一番になる必要はない。自分らしく、普段の活動を楽しみながらやればいい。そうすれば、愛の流れが続く。

社会人になりたての頃、多くの方は自分の好きな活動（aとb.）と収入を得る能力（c.とd.）を両立させることが難しいことに気づく。

問題はない。このスキーマは将来のために持っておくとよい。あなたが成熟するにつれて、3つ、あるいは4つすべての希望する活動を組み合わせて、より満足のいく完全な組み合わせにする機会が訪れるかもしれない。求め続ければ、突然、超絶的なチャンスが開けるかもしれない。

私の場合はそうだった。

もう一方では、多くの方が50代、60代になっても嫌な長期雇用にしがみついている。定年退職を迎えたとき、嫌々働いてきた年月は報われるのだろうか？

内なる喜びという観点から考えてみよう。定年前の嫌な時期、あなたの内なる喜びは遮断されていたか、著しく減少していた。そして、ついに定年退職の日が来たとき、あなたはその喜びを再び突然呼び起こすことができるだろうか？

100歳の人たちの洞察に耳を傾けてみよう^{2,3}。彼らは定年退職を迎えるまで待ち続けたのだろうか？そうではなく、彼らはずっと、大なり小なりの喜びの波に乗りながら、人生を歩んできたのだ。定年退職を待っている間、本当に不幸であるなら、貴重な年月を無駄にしていないだろうか？

長期的な幸せのためには、途中で小さな、あるいは大きな変化を起こす方がずっと良い選択かもしれない。

どうするか。

このすべてをひとつの、「魔法のライフエッセンス」のレシピに紡ぎ出すことはできるだろうか？この組み合わせで人生の目的を定義できるだろうか？

2 <https://www.youtube.com/watch?v=9AThycGCakk>

3 <https://youtu.be/BXyfCGDnuWs>

可能性はある。この解決策は何年も前から私たちの手元にあったものだが、今になってようやく一般的な意識に浸透し始めたところだ。それはイキガイから得られるものとよく似ている。

繰り返すが、人々の生活に確実な違いをもたらすのは、より多くのお金でも、より大きな名声でも、より懸命に働くことでもない。その代わり、より良い社会関係がより幸せで長い人生の発展につながり、特に老年期においてもそうであることが、次々と研究によって証明されている。

印象的な長期研究のひとつに、1938⁴年に704人の男性から**始まったハーバード成人発達研究**がある。60人は数年前も生存していた。このグループは、ハーバード大学の男性と、ボストンの社会的に恵まれない地域の同程度の男性で構成されていた。すべての男性（後に女性も）は、それ以来実質的に毎年、広範な検査と健康診断を受けている。この研究はまだ続いている。

その膨大なコレクションから得られた最も顕著な結果は、「良好な人間関係が私たちをより幸せで健康な状態に保つ」というものだ。

社会的なつながりは私たちにとって本当に良いことで、孤独は死を招く。「家族、友人、地域社会とのつながりが強い人ほど幸せであり、身体的にも健康で、つながりの薄い人よりも長生きする。逆に孤独は、「幸福度が低く、中年期の早い時期に健康が衰え、脳の機能が早く低下し、短命に終わる」人生をもたらす。

さらに、"大切なのは友人の数でもなく、コミットした関係の中で生きていくかどうかでもなく、親しい人間関係の質である"。心理的、物理的な理由から、私たちは明らかに対立関係を避けなければならない。

50歳時点で、幸福で健康な八十歳代の主な予測因子は、医学的な予測因子のどれでもなく、満足の度合いであった。同様に、80歳時の慢性疼痛に対する抵抗力は、幸福な八十歳代の方が、幸福でないグループよりも優れていた。

人生の目的を再考する

このように、全体として、またさまざまな人生の発展にわたっても、内なる喜びと満足が私たちを手招きしている。それはお金でも名声でもなく、あなたが築くことができ、いつでも維持できる、確かで信頼できる人間関係なのだ。それは、あなたが今いる場所で、あなたを包み込んでくれる。それは、あなたが選んだグループの中で、今すぐに乗れるようにしてくれる。

私たちを結びつける接着剤は何だろう？

4 「ロバート・ウォルディングー」 TED Talk. <https://youtu.be/8Kpr7NjGDX4>

それは家族の感情であり、より大きなネットワークの感情である。家族の絆、息子と娘、決して切れることのない長きにわたる友情--これらすべての信頼関係が、感情的なネットワークを作り出しているのだ。

共感

このすべてを理解するためのキーワードがある。それは「共感」⁵である。日々共感を持って生きる能力、意欲、誠実さがなければ、私たちは負けを目の当たりにすることになる。

ここで紹介するビデオを見てほしい。西洋社会の多くで共感の失敗が、私たちの首を絞めている。それどころか、周囲の人々への共感、私たちが感じる他のあらゆる感情と対になるべきだ。そうやって肥沃な大地が育ち、そこで健全で長続きする人間関係が育まれるのだ。

家族、近所、職場で起こる争いや意見の相違はどうだろう？感情的なネットワークに裂け目を入れるのだろうか、それとも封じ込めるのだろうか？

輪ゴムのように考えてみよう。悪い夢を見て目を覚ました子供は、母親のところに行けば慰めてもらえる。輪ゴムは悪い瞬間に彼女を捕まえる。同様に、ティーンエイジャーが真夜中過ぎまで外にいたいと思っても断られる。家族が彼女を守るのだ。同時に、ティーンエイジャーがつま先をひどくつってしまった場合、家族全員が彼女を助ける。そこには健全な輪ゴムが機能している。

しかし、もし私たちがあまりに不寛容であったり、あまりに傲慢であったり、理不尽な要求をしたり、分かち合ったりコミュニケーションをとらなかつたりすれば、最終的にゴムの網は破れてしまう。そうなると、私たちはお互いを手放すことになる。メールは答えのないまま残る。私たちは互いを失う。人生の終わりには、私たちはひとり取り残される。

内なる平和は喜びの泉

最後にお勧めしたいことがある。

人生のあらゆる瞬間や出来事は、前向きな展望、中間的な展望、あるいは不幸せなものの見方という、それぞれの選択のパノラマとともに私たちにやってくる。

選択するのは私たち自身である。可能な限り肯定的でもある正直な視点とは何か？

常に最も前向きな見通しに固執していると、時として間違ってしまうかもしれない。しかしその間、あなたの周りには笑顔の友人がたくさん集まるだろう。

5 "共感 - サイモン・シネックの史上最高のスピーチ | inspiratory" <https://youtu.be/ijynojucauza>

大いにお勧めする：内なる喜びを目指そう！

[メルキアデス：「その通りだ」)。]

4.1. 具体的なモノから観念の世界へ

このセクションでは、生命における大きな変化について語る。

機械や生物は燃料と栄養を必要とする。さらに人間関係には、愛情エネルギー、コミュニケーション、理解が必要である。このように、上昇志向は、物体の要求から人間の要求へとシフトすることを好む。



もう少し詳しく見てみよう。

家族を養うために何が必要か？食料を手に入れ、カゴに入れる。愛する伴侶を幸せにするために必要なことは？おそらく、愛情に満ちたエネルギー、コミュニケーション、理解だろう。

これは自然な変化だ。家庭で、あなたの心は買い物かごの中の食べ物から、愛するパートナーを幸せにすることに自然に切り替わったのだ。

では、これをさらにスケールアップさせてみよう。仕事では、大きな3Dマシンの小さな車輪として機能する代わりに、あなたの概念的な役割は、マシンや一連のイベントの計画、設計、構築に参加するように進化するかもしれない。

さらに大きく考えよう。仕事改善のアイデアから始めよう。もしかしたら、あなたの個人的なアイデアが「飛び火」して、会社であなたにとってより大きな責任につながるかもしれない。

別の例を挙げよう。オーケストラで何度も小品を演奏する代わりに、あちこちで小さな音楽的改良に貢献するのが。そして徐々に、より大きな曲を作曲する道が開けてくるかもしれない。つまり、最後までバンド奏者でいる代わりに、即興演奏に挑戦するのが。楽譜を読むだけの簡単な音符から、作曲の問題へとあなたの関心は発展していくだろう。

つまり、楽譜の音符はその意味を発展させ、"上を目指す"ことは、普通のものを使った新しい創造的な活動に集中することを促すのだ。これは些細な変化のように見えるが、実は重要な内面の発達なのだ。

この変化はすべての人に届いているだろうか？

ここで「エンターテインメント・ビジネス」を考えてみよう。ローマ人は剣闘士やさまざま

まな動物が殺し合うのを見るためにサーカスを満員にした。血に飢えていない、より「バーチャル」な娯楽に移行したのは事実だ。今、チームは丸いものを閉ざされた空間に入れることを競い、役者は私たちがやってみたいが、一般的には達成できないようなことで私たちをくすぐる。

しかし、基本的なシナリオは変わらない。

これらのイベントすべてにおいて、大勢の観客が少数の剣闘士、選手、俳優の演技を見守る。人気のあるインタラクティブなゲームの多くも、ほぼ同じパターンを踏襲している。現代のゲームでも、「善人」と「悪人」がいて、自分が何になりたいかを選び、「戦い」に出かける。

新しいアイデア

この考えをさらに進めてみよう。「善人」対「悪人」というシナリオに疑問を持ち始めるかもしれない。あなたの精神構造に「善人」と「悪人」は本当に必要だろうか？それとも、そのような初歩的な構図を乗り越えて成長しているのだろうか？

この問題を世界的なシナリオに広げ、なぜ世界は終わりのない戦争の罠にはまったのか、考えてみよう。誰がそんなことを考えたのか？何のために？

これらは『アセンション』で表面化する問題の一部である。私たちは、初期の設定の多くに疑問を抱き始める。

混乱するかもしれない。帽子につかまっていなさい。すぐにすべてが新しいセットアップにカチッとハマるだろう。

創造者になる

インターネット技術は、この創造的なシフトを促進した。「見る」ことから「創造的な参加」へと移行する大きな圧力は、すでに実証済みだ。

YouTube やその他のブログ、写真、ビデオのアップロードシステムを思い浮かべてほしい。自分のウェブカメラで撮影したビデオを簡単にアップロードできるようになり、あらゆるタイプのブログやクリエイティブなアウトプットのための膨大な種類のアウトプットが存在するようになった。

問題はもはや作者を見つけることではなく、読者を見つけることなのだ！実際、多くの現代作家が膨大な作品を発表しているため、初心者が本を出版するには出版社にお金を払わなければならない。

もう一つの例は、「セカンドライフ」という一風変わったオンラインゲームの世界であ

る。「セカンドライフ」はクリエイターの世界だ。広大なオンラインの世界に、自分だけのバーチャルな家を作り、家具を置くことができる。自分のバーチャル・オブジェクトを作る自由は、ほぼ無制限だ。Second Life で何をするか、つまりビジネスを立ち上げるか、人と出会うか、第二の家族を作るか、恋をするか、ただごろごろするか、何でも自分で決めることができます。Second Life では、あなたは基本的に自分のボスであり、何をしたいかは自分で決めるのです。

その結果は興味深い。Second Life では「住む」ことよりも「作る」ことの方がはるかに多い。Second Life のほとんどの地域は石造りの空き家で、アルプスや地中海沿岸のあちこちで見かける空っぽの3D バカンスタウンと対をなす魅力的なバーチャルだ。私たち人間が建設や創造を好むことは明らかだが、いったん芸術作品が出来上がると、私たちは不在で輝いてしまう。

解決策は？

必要なのは**家族**だ。家族のいない家には、とても大切なものが欠けている。私たちは社会的な存在であり、空っぽの家はその中心的な目的を見失う。私たちには他の人間が必要なのだ。

状況を変える

創造の世界では、新しい考え、新しいもの、新しい状況さえも創造することができる。

あなたはこう答えるかもしれない：「私はずっと斬新なことを考えてきた。美術の授業で彫像を作ったこともある。でも、**新しい状況を作り出すのは？**どうやって状況を変えるんだ？実際、それはそう簡単なことではなく、明確に考え抜かれた思考が本当に役立つのはそこなのだ。他者と協力する必要がある。

多くの変化は非常に広範囲に及ぶため、他人と協力する必要がある。あなたが主導権を握っている。しかし、あなたの周りには他の進化した存在たちとも一緒にいる。だから今、あなたは自分の信念を共有する人たちと解決策を共同創造することができる。お互いを理解すれば、共に創造することができる。

協力と楽しい学習

私たちの創造的な自由は、創造する能力に必要な対極にあるもの、つまり仲間との協力を発見させてくれる。

他者との協力がなければ、私たちのほとんどは「忘れ去られたマイナーな芸術家」として労苦を強いられ、認知されることも内面の均衡を得ることもないだろう。たいいていの価値

ある変化は、一人では変化をもたらすことができないほど広範囲に影響を及ぼすものである。他者との協力のみが、永続的な社会的変化をもたらし、長期的には、共有する仕事への喜びをもたらすのだ。

もし私たちが創造の世界に最近入ってきたのだとしたら、協力に関して私たちはしばしば未熟な初心者である。特に西洋の伝統では、私たちの「生き残り」や「他の人よりもうまくやること」が大いに称賛されてきた。「出世しろ!」、「頑張れ!」、「最善がすべてを制する」。このような個人主義的な努力はすべて、私たちが上昇しつつある今、大きく見直す必要がある。協力し合い、個人の勝者だけを求める世界で共に勝利することは、他のすべての人に勝利し、他の人が敗北して這い上がるのを見ることとはまったく違う。

あなたは、他のすべての人に勝った方が幸せでしたか？それとも、他のすべての人たちとチームを組んで勝ったときの方が幸せでしたか？10人対1人：あなたは2番目の状況の方が幸せだった。

現代のプロジェクトは、50年前や100年前のプロジェクトに比べて規模が大きく、技術的にもはるかに洗練されている。その結果、より多くの人々が、複雑な大規模プロジェクトにおける共同建築家、共同作曲家、共同エンジニア、共同脚本家になる必要がある。

共に、私たちの本当の未来は共に歩むのです。

私たちの多くは、プロジェクトの一部を購入するだけでなく、他の人たちとともにプロジェクトの構築に貢献したいと思うようになるだろう。

これは大きな変化だ。音楽が好きな多くの人々は、足をたたいて踊るだけではなく、作曲を学び、他の人々に喜びと感動を与えることに貢献するだろう。言いたいことがある人は、読んだりビデオを見たりするだけでなく、自分で書いたりビデオを作ったりして、他の人と一緒に相互理解を深めていくだろう。

それはすでにあちこちで起こっている。

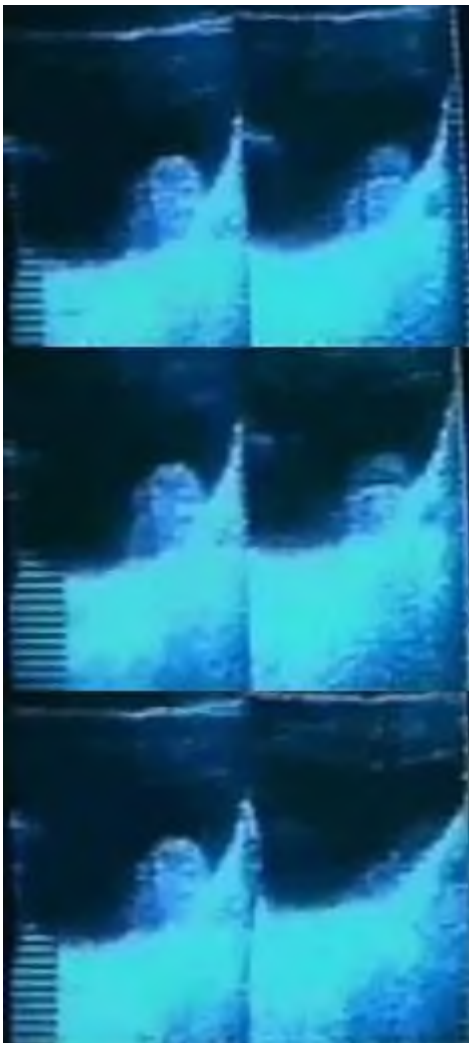
[検証（メルキアデスの希望により修正後）：「メルキアデス、あなたはこの文章に同意しますか？"強く同意する"「インターネットに載せてもいいですか？はい」]

4.2. 変化を起こす

ある人から、ノートにメッセージを書いてほしいと頼まれました。私は彼をほとんど知りませんでしたが、壁に背中を向けている人のイメージが頭に浮かびました。それで、私はメルキアデスに助けを求め、私の指はこう書きました:「壁に背中を向けているなら、ハイヤーセルフにアドバイスを求めてください。聞く。そして、振り返って壁を通り抜けてください。」

あなたが私に飛びかかる前に、そうだ、そうだ、あなたは壁を通り抜けることができる。このブログでは、その方法を紹介しよう。

彼らは壁を通り抜けた



ここから始めよう。グレッグ・ブレイデンの "She-is-healed" (彼女は癒される) ビデオ¹ を見ただろうか？できれば見てほしい。

これは北京のボランティア医療クリニック² での一場面で、ある女性が大きな膀胱腫瘍を患っており、分割された超音波画面に映し出されている。画面の左側には初期段階の腫瘍が、右側には現在の状態が映し出されている。

ベッドの周りには、訓練を受けた3人の精神修養士がいた。彼らは一緒に「彼女はもう治った」という意味の中国語を何度も何度も唱えた。すると信じられないことに、3分ほどで目の前で腫瘍が消えてしまったのだ。

これを見てください。治療者たちは、「女性よ、どうか癒されてください」とは言わなかった。また、腫瘍を消してくれるよう神性に頼んだわけでもない。誰かに何かを求めたわけでもない。いや、彼らはただ口を揃えて「事実は違う。腫瘍はもう消えています」

1 グレッグ・ブレイデンの「彼女は癒された」ビデオ:「グレッグ・ブレイデン - Thought_感の力による腫瘍の量子治療」。 <https://www.youtube.com/watch?v=PZpRP1FV0IE>

2 現在は政治的圧力により閉鎖されています。

患者はこの信念を統合し、全身に伝えたと推測される。数瞬のうちに、その女性の腫瘍は消えるしかなかった。3人のヒーラーが声を合わせて唱え、患者と深い信念を共有したことは、腫瘍そのものよりも「現実」を決定する上で強力だった。

詠唱者と患者の深い確信に同調して、患者の身体は「向きを変え、壁を通り抜けた」。壁の向こう側では、腫瘍が存在し続ける意味がなくなった。そして、患者が将来も同じ信念構造を維持するならば、腫瘍が再び現れることはないだろう³。

社会全体が壁を突き破る

壁を突き破る」ことのもう一つの例を見てみよう。

数年前、私たちは恐ろしい福島原発事故を経験した。放射能は日本の北部、そしてアメリカとカナダ全土に広がった。西側に山腹を持つすべての山脈の前では、東に流れるジェット気流がより多くの放射性降下物を誘発した。多くの地域で、放射線レベルは「通常の」危険レベルをはるかに超えて上昇した。私たちの社会は壁に背を向けていた。

事故後数週間、世界中が「どうするんだ？彼らは何をするつもりなんだ？日本国内の反応はためらいがちで鈍く、国際的な支援は弱く、その後欧米で発表された原子炉の安全対策に関する報告書では、欠陥が延々と列挙されていた。しかし、誰も大したことはできなかった。



そんなある朝、誰もが驚いたことだが、ドイツが原子力発電から撤退すると発表したのだ。どのように決定されたのか私にはわからないが、ドイツの強力な風力・太陽光発電産業とグリーン連合のパートナーが重要な役割を果たしたのかもしれない。代替手段で電力を生産しようという内圧が高まる中、この新しい政府戦略は代替燃料産業を支援し、ひいてはドイツの輸出を有利にするだろう。そして、有権者の大部分が彼らの味方だったので、メルケル政権はこの不幸な出来事を利点に変えました。彼らは壁を通り抜けた—実際、その壁はそれまでほとんど存在していなかった。

壁の向こう側では、原子力の必要性はかなり低くなっていた。その後の移行は、公園を散歩するように簡単にはいかなかったが、この集団的な決断によって、原子力発電からの脱却ははるかに容易になった。ドイツ社会は、そしてその後、同じく脱原発を決断したスイスも、経済的優先順位の急激な転換を交渉した。

3 これはプラセボ効果の逆の応用であり、信念構造の根本的な変化を通じて治癒をもたらしたいと願う患者に治癒をもたらすものです。これらの患者は、プラセボが治癒効果を持つことを積極的に望んでいます。詳細については、セクション 6.1 で説明します。

あなた自身も壁を突き破ることができる

突然、自分ひとりで大きな決断を下すこともできる。ここでは、この匿名の投稿者が子供の妊娠に気づいたときの重要な個人的決断を紹介する4：

"明日で妊娠が発覚してから1年、彼は生後⁴カ月になります。

「彼が生まれるとわかってから：喫煙、飲酒、自分を傷つけること、嘘をつくこと、薬を飲まないこと、ジャンクフードを食べること、一度に何日も眠らず、その後ノンストップで眠ること、衝突から逃げることに、話を聞いてもらおうと叫ぶが聞いてもらえないこと、恨みを持つこと、その他あらゆる恐ろしい習慣や対処法をやめました。

「思春期以来初めて、自信を持って将来の計画を立てられるようになった。夫や家族のことは、彼らには理解できないほど愛しているけれど、私がいなくなったほうが彼らのため（そして自分勝手な私自身のため）だといつも思っていた。

「でも、息子の成長を見ることができず、息子は自分を愛してくれる母親なしで成長しなければならないと思うと耐えられません。また、息子が"めちゃくちゃな"母親を持つことにも耐えられない。

「だから、私はそうならない。私はこれを台無しにさせない。何があっても。それですべてが変わった。どうしてもやらなければならないときまで、自分にはできないと思ってた。そして今は？今はとても幸せです。神に感謝します。

「でも、私たちの人生に何が起ころうとも、彼は私を救ってくれた。そしてそれは、今まで書いた中で一番幸せな秘密だ！」

私たちが立ち向かう怪物

私たちは皆、人生のどこかに不満を抱えている。さらに、私たちの社会は、変化を求める一連の生態系災害へとまっしぐらに突き進んでいる。社会として、あるいは個人として、私たちは何度も何度も、このままではいけない、どうにかして別の解決策を見つけなければならないと気づく。

誰も変化を好まない。しかし、物事が耐え難い状態になったとき、私たちは直面しているモンスターの対策を講じるべきだ。大きな変化をできるだけ効率的に交渉する方法を学ぶべきだ。

どんな耐え難い状況も、その起源をたどっていくと、たいていは事実の間違った解釈に基づくいくつかの習慣に行き着く。その習慣は、実際の事実が押し寄せるずっと前に、私た

4 <https://postsecret.com/> 2020年10月18日閲覧。

ちを耐え難い「窮地」に追い込む。耐え難い状態が事実として支持できなくなるずっと前に、私たちが壁に向かっている兆候は数多くある。

原子力？

私たちは1950年代、1960年代、1970年代に、原子力がエネルギー需要を解決するための最も安価で効果的な解決策になると言われた。それから50年後、私たちはこれが既知の事実に対するかなり不完全な解釈であったことを知っている。

第一に、（地震や津波があったとしても）大規模な発電所で長期間にわたってトラブルなく燃焼プロセスを維持し、放射線を封じ込めることの相当な困難さ、第二に、放射性物質を廃棄することの莫大な困難さとコスト、第三に、耐用年数を終えた原子炉の廃棄にかかる多額のコストである。

すべての余分なコストを考慮すると、当初は安価で効果的な解決策と思われたものが、結局は高価な悪夢となった。誤った計算がなされ、売りつけられたために、私たちは耐え難い状況に陥ってしまったのだ。私たちは今、誤った前提のもとで作られた習慣に苦しめられている。

私たちはいつからこのことを知っていたのだろうか？1980年代の初め、私たちはすでに最初の誤った思い込みを正すのに十分な事実を手にしていた。習慣と商業的利益が支配し、列車を止めることは不可能に思えた。

では、壁は何だったのか？誤りを認識した後、長い間、誤った継続を続けたことにほかならない。言い換えれば、この場合の「壁」とは、誤った信念の集合にほかならない。

一般的に「壁を通り抜ける」とは、「一連の信念を変えることにほかならない」。

信念を変える

信念を変える以外の何ものでもない」という言葉を引用符で囲んだのは、それが実際とても難しいことだからである。

まず間違いを認め、次に習慣を変えなければならない。これは誰にとっても不愉快なことだが、時が来て、論理がそれを要求すれば、それが現実なのだ。

誤りを認める。最初の難関は、誤りを認めることである。政治家を筆頭に、多くの人が「自分はミスをしたくない」と思っている。それは単に愚かなことだ。私たちは誰でも間違いを犯すものであり、その間違いにどう対処するかが成熟度の尺度なのだ。

よくあるミスを例にとってみよう。高速道路で出口を見落とした。どうする？怒りにまか

せて次の出口も見逃すのか？怒りを次の行動に持ち越すのか、それとも強硬な執念を持ち続けるのか。



このよくあるミスに対処する大人の方法は、気持ちを落ち着かせて、次に可能なルートを手早く判断できるようにすることだ。ナビがそうしてくれることもある。もちろん、時間と燃料のロスには腹立たしいが、最も重要なのは全体的な目標だ。目的地にはできるだけ早く、できるだけ少ない労力でたどり着きたいものだ。大人の対応とは、些細なミスをしたと

いう事実を受け入れ、回り道よりも他のことの方があなたにとってずっと重要だと考えることだ。

これをさらに一歩進めることもできる。なぜミスをしたのかを問えばいい。単に不注意だったのか？何か他の目印があったために混乱してしまったのか？これは次に同じ場所に行くときに役立つので、出口に関連する目印を探すことができる。

つまり、リラックスし、興奮せず、自分の知性に任せるのだ。動揺した感情や太っ腹な執着心は、あなたをそれ以上前進させることはない。そして、神の叡智を取り入れたふりをするのはやめよう。あなたと私は、人生の中でつまずき、現実の解釈で最善を尽くす単純な人間だ。私たちは間違いを犯し、賢明であればそこから学ぶ。

エラーは必要

実際、エラーは創造力の一部であり、必要なものでさえある。バッハ、モーツァルト、ベートーヴェンは、どうやってその驚くべきメロディーの数々を生み出したのだろうか？実験によって（そしてしばしば神のインスピレーションによって）。より良いものもあれば、そうでないものもあった。バッハのメロディーのすべてが大ヒットしているわけではないし、作曲家たちがどのように実験したかは、オリジナルのパート譜のいくつかを調べたり、似たようなパッセージを比較したりすることでわかる。

というわけで、まとめると、エラーに対する成熟した態度を身につけようということだ。私たちは、意識的に試行錯誤しながら作業することによって、あるいは不注意や能力不足のために、エラーを犯す。エラーをした場合は、冷静になって代替案を考える。

いくつかのエラーは悪い習慣になっている。

ここからが難しいところだ。

悪い習慣を変えるのはもっと難しい。というのも、人は信念の構造の完全なセットを、別の完全なセットに置き換えなければならないからである。さらに、誤った信念の中に

は、強力な商業的裏付けがあったり、自己定義の一部になっていたりするものもあり、それを根絶するのは特に難しい。私たちは、新しい状態への移行に必要なあらゆる変化を受け入れたくないことがよくある。

それはあなたの選択だ。あなたは壁にぶつかっているかもしれない。向きを変えて通り抜けることもできるし、通らないこともできる。それは信念のセットに過ぎない。

あなたはボスですか？

それはすべて、あなたが自分自身をどう見ているかという問題に帰結する。あなたは他人に導かれるのが好きな人ですか？それとも、あなたは物事を自分の手で解決するのが好きな人ですか？

アセンションした人は、自然と2番目の解決策に向かう傾向がある。あなたは自分自身をボスとみなし、自分で決断するのが好きなのです。スピリチュアルな気づきによって、自分の土俵が明確になる。変化に関わるすべての要素が明確になり、あなたにとって最も適切と思われる方向に、個人的な決断を下したり、自分の票や市場の重みを加えたりすることができるのです。

[検証: 「メルキアデス、あなたは現状の文章に同意しますか?」 回答: 「全く同感です」 「インターネットに載せてもいいですか?」 回答: 「全く同感です。」]

4.3. ハードナッツ：貞節と不倫

メルキアデスと私の仲が良好になったので、私は彼に、私がずっと疑問に思ってきたプライベートな問題について尋ねた。

私の人生は、この問題によって深く刻まれてきた。さまざまな理由から、父は母以外の女性と何度も恋愛関係にあった。母はこのような出来事を強く意識していたため、私は袂を分かった家族の中で育った。私が19歳で家を出るまで、意見の相違、口論、凍りついたような沈黙は、私たちの家庭生活ではよくあることだった。結局、私が31歳のときに両親は離婚した。二人とも思い出深い、ある部分では輝かしい人生を送っているが、その人生もまたこの問題によって深く刻まれた。

私自身、早い時期に似たようなパターンに陥った。20代の頃、私は過渡的な、そしてしばしば重なり合う性的関係を持った。成熟してきた35歳ごろにそれは終わりを告げ、それ以来、私は肉体関係をまっすぐに保ってきた。

同時に、この問題が私の頭から完全に離れたことはない。10年以上前、私のパートナーが「もっと自由でありたい」と望んだため。また時々、長期的なパートナー以外の誰かに魅力を感じたこともある。このような衝動に駆られて行動したことはありませんが、この問題について長い間考えてきました。それは正しいのか、それとも間違っているのか？そしてなぜ？

これらの疑問について、私はハイヤーセルフからの清らかな答えが欲しかった。スピリチュアルな概念に精通している実体は、これらの問題にどのように対処しているのだろうか？性的な貞操について、そして既成のカップル以外の魅力について、彼らは私たちに何を示唆してくれるのだろうか？答えは少しずつ返ってきた。その答えは驚くべきものでありながら、まったく明快であることが判明した。私の執拗な問いかけに、彼らは明確な答えを返してくれたのだ。

変化の時

私の回答は、基本的な再考を必要とした。

アセンションでは、ドグマを守るために壁に頭を打ち付けたりしない。私たちは、人間の存在には大きなバリエーションがあることを理解している。私たちは本質的な概念に集中し、知的な妥協を受け入れる。私の感覚では、本質的でない文化的・宗教的原則を激しく守ることに意味はない。それは、私たちが新たな理解領域に移行している間にエネルギー

を浪費するだけだ。

生計を立てる方法、政治的变化をもたらす方法、何を食べるか、ヒーリングをどうするかなど、人生の多くの側面がこの時期に変化する。ですから、性的な行動にも変化が見られるのは当然のことです。私たちが性的にどのように振る舞うかは、私たちの深層心理の状態を明確に示している。

ほぼすべての人が、自分の性生活は両親の私生活とは違うと言う。ある人は性的な自由をより多く望み、ある人はより少なく望み、ある人は人間関係に「愛」をより多く、「セックス」をより少なく求め、ほとんどの人は支配、暴力、搾取を拒否することを強く主張する。また、支配や暴力、搾取を拒否することを強く主張する人も多い。セックスについてオープンに語らず、ただ「次の世代を生み出す」ことに邁進していた第二次世界大戦後の時代から、セックスが大きく進化したのは間違いない。

セクシュアリティは非常に個人的なものであり、思春期や成人であれば、禁欲的な宗教の僧侶や尼僧も含めて、この問題を避けることはできない。セックスは人間の本質に深く関わるものだ。だから私たちは、セックスについて知的で寛容な決断を下さなければならない。私たちが自分自身のために選択をするとき、私たちは未来社会の構想を練る。

私たちは何を持って行き、何を残すことができるのか？ポルノ・コレクションを5次元に持ち込むのか？レズビアンの世界で生き、人工授精で生殖する？中世の貞操帯の時代に戻るのか？それとも、多くのスポーツスターや政治家のように「フリーセックス」を望むのか？どの選択肢の背後にも、心理的・社会的モデルが隠されている。自分自身を性的に見るとき、私たちは根本的に人間としての存在を考える。

メルキアデスは私に2つのフィルターを与えてくれる。

以下は成熟した大人にのみ当てはまる。性の問題は、子供や青少年にとってはまったく別の次元にある。おそらく別の機会に、より若い年齢における性の問題を取り上げるべきだろう。

また、これはより低い霊的レベルでの機能に適用できる出発点の議論である。高次の霊的領域（レベル7～12）におけるセクシュアリティには、多少異なる性的構成が含まれる。

レベル5と6について、メルキアデスはまず**寛容フィルター**、次に**3D/5Dフィルター**を与えてくれた。この2つのフィルターをかけると、すべてがうまくいった。

許容範囲フィルター

まず、寛容フィルターをかける。

ポジティブな感情、忍耐、寛容、そして他者を受け入れることが、良好で楽しい社会環境の基本である。受容と寛容は、私たちのアセンションの最初のレッスンである。寛容は良い社会的相互作用の基礎を形成する。

フィルターには、受け入れる要素であるホワイトリストと、拒否する要素であるブラックリストがある。私は5次元の存在のために、同性愛、ポルノ、性的禁欲、自発的な同意に基づくポリアモリーを受け入れ、許容することを学ばなければならなかった。私のブラックリストには、家庭内暴力、暴力、搾取がある。

5D 寛容リストは、私にとって率直に言って驚きだった。明確なヘテロである私は、単純にホモやポリの経験を受け入れることができるのだろうか？はい、とメルキアデスは答えた。ホモ・エロティックな傾向のために出世から排除される必要はない。しかし、反省はそれだけにとどまらない。より細かい理解は、2つ目のフィルターで得られるだろう。

寛容フィルターのホワイトリストに戻ろう。

私はホモセクシュアルの傾向を共有しないが、それでも男性2人がキスをしていたり、女性2人が強い性的含意をもって抱き合っていたりするのを見ると、驚いてしまう。これはいかなる意味でも "私 "ではないとわかっている。しかし、他の人がそうでないと感じていることは理解しているし、大きな害が生じない限り、私はこの代替的な生活スタイルと共存することを学ぶことができる。

また、他の人がポルノビデオに参加したいと思うかもしれないことも受け入れるが、これらの参加は本当に自発的なものであり、人間として許容できる条件（多くの報告によれば、しばしばそうではない）で行われることを強く望む。私が気になるのは、公の場での性的な自己露出も、その鑑賞も、私にはまったく興味がないということだ。また、ほとんどのポルノは、愛と理解という真実の物語を見逃している。

私は性的禁欲も受け入れることができる。単にセックスに興味がない人もいる（ある研究によれば、人口の5%）。

セックスに対する興味は、年齢とともに、あるいは長期的なパートナーを待っている間に、しばしば低下する。

また、宗教団体に入るときに禁欲を誓う人もいる。私自身は、性的に可能な人が長期にわたって禁欲するのは、自然が私たちに実際に課している問題、そして私たちが本当に解決するために学ぶべき問題を避けようとしているのだと思う。最近の出来事、特にローマ・カトリック教会では、宗教的禁欲が定期的に子供や青少年への性的虐待につながる可能性があることが示されている。したがって、私の性的禁欲に対する寛容さは、そのような困難なライフスタイルに対する信者の本当の心理的能力についての疑問と結びついている。

登山経験がないのにエベレストに登りますか？人間としての最も深い欲求を横取りして、それが"足元から抜け落ちて"他人の人生に深く破壊的な攻撃性をもたらす危険を本当に冒したいのだろうか？私は、まさにそのような理由から、長期的あるいは永続的な性的禁欲については非常に慎重である。しかし結局のところ、成人した人が一時的あるいは長期的な禁欲を選択した場合、その人が決めたことに反論する権利は私にはない。

最後に、私は他の人が2人以上の同時パートナーと性生活を共有したいと望むかもしれないことを受け入れることができる。

これら4つの性的ライフスタイルの選択を許容することで、無駄な議論を避け、より重要なアセンションの問題への扉を開くことができる。このフィルターによって、文化的規範のばらつきと真に破壊的な性的相互作用を分けることができる。

私のブラックリストにあるのは、家庭内暴力、暴力、搾取である。

自分の子どもやパートナーを頻繁に殴ったり、性的虐待をしたり、奴隷にしたり、隷属させたりすることはすべて、他の人間に対する故意の、あるいは傷つけるような支配を示す行為である。これらの行為は、倒錯した、あるいはまったく愛のない、あるいは憎しみさえ示すものである。

メルキアデスの考えでは、このような行為を行っている者は、5次元への上昇に参加することはできない。それは間違いない。

3D/5D フィルター

最初の寛容フィルターでは、他人の性的行動と、そのような行動に対する私たちの態度について考えた。

2つ目の3D/5D フィルターは、私たち自身の経験に関するものだ。これはアセンションのプロセスにとってより中心的なものだ：自分自身の、個人的なセクシュアリティをどう生きるか？この2つ目のフィルターは、貞操の問題にも迫っている。

私たちは、3次元から5次元に移行するにつれて、性的体験が変化することを理解しています。

3次元のセックスでは、生の**性的欲望**や、意識的または無意識的に適用されるさまざまな**レベルのパワー**、および/またはパートナーに対する**欲求や支配**など、最初のさまざまな側面を経験する。

5Dでは、セックスはより多くの発見、構築、愛の共有になる。

3Dは主に奪うことだが、5Dは発見、与えること、分かち合うことがより重要になる。

物事の否定的な側面では、"3Dを奪う"愛は圧力と支配に変わる可能性がある。中世の戦士は、王女のもとに戻り、貞操帯を開くと、残酷な性的権力と支配を実践した。同様に、現代のセックスサービスの買い手は、肉体的なセックスを買うためにお金の力を利用する。自分の欲望を満たすことを第一に、あるいは専らの目的としている執拗なボーイフレンドでさえ、支配と搾取によって特徴づけられる。与えることはなく、「奪う」「集める」だけである。

その他の例としては、より大きな経済的・社会的利益を求める意識的・潜在的な願望に基づく関係がある。これは残念ながら、3次元の性的動機の典型である。

感情のピンポン

5次元の性的動機は、心、注意、感情、そして私たちが愛と呼ぶとらえどころのない性質から始まる。

二人の人間は、本質的な存在の深い共有と感情的な結合へと穏やかに進化する。ある感情が相手にどのような影響を与えるかを知り、相手も私たちの中に同じものを見る。私たちは感情が相手にどのような影響を与えるかを理解し、相手も私たちに同じような影響を与えていることを理解する。

5次元では、この感情をさまざまな方向に持っていくことができる。ここでは、同性愛やレズビアンが、異性というまったく異なる世界の発見へと発展することがよくある。

これは、思春期の男女が異性愛の経験へと進化するときによく起こることだ。すべてがうまくいくと、以前とはかなり異なる欲望や習慣を発見することが多い。その移行は険しいかもしれない。しかし、それに耐えるのだ：それもまた出世の一部なのだ。寛容さをもって他者を発見し、あなた自身が経験していること、そしてあなたが望んでいることについて、パートナーに優しく尋ね、話しましょう。そうすることで、関係を前進させることができる。

その新しい世界のある部分はより早く、ある部分はよりゆっくりと、そしてある部分は長い間あまりにも異なるままかもしれない。長い間、お互いに乗り続けることで、パートナーも進化していく。

理想的な長期的関係

私たちは3Dから5Dに進化するとき、スピリチュアルな能力にアクセスできるようになるため、3Dの肉体を保持します。そのため、5次元の性的な喜びを利用して、肉体的な3次元のセックスを、3次元と5次元を組み合わせた新しい最もパワフルな体験に変えることができるのです。

5次元の領域では、愛がますます重要になる。5次元では、肉体的な側面、生存や競争にこだわる必要はない。5次元では、そうした側面はすべてすでにケアされている。私たちが愚かにも想像力でそれを作り出さない限り、競争はない。食べ物も資源も必要ない。必要な援助ははるかに少なく、あらゆる方面から援助を受けることができる。

だから人間関係の動機は、必要性や助けや必要性ではなく、理解や分かち合いや思いやりの自然発生的な集まりなのだ。

それは長続きするのだろうか？

そうだ。数日おきに、愛する人と新しい考えや洞察を分かち合いましょう。

これがアセンションが私たちの性生活にもたらすものです。私たちは、誘惑、好奇心、生の性的欲求といった単純な3次元的理由から、長期的な関係を始めたかもしれない。それから私たちは、敵対的な3D世界での安定を保證するために、カップルや家族へと成熟したのかもしれない。

特に、子供の養育や教育、十分な収入の確保、病気や障害の場合に備えて、少なくとも一人は常に安定した人がいるようにしたのかもしれない。自然は私たちに、カップルや家族を形成しようとする自然な直感を与えており、私たちはこうした先天的なプログラムを自発的に追求している。

しかし、私たちの最も深い心理的欲求は、それだけにとどまらない。カップルになるにつれ、感情的な利用可能性が、満足のいく長期的な関係における真の鍵となる。最も重要なことは、必要性が生じたときに、パートナーがその場において、手助けをしてくれ、理解を示してくれることである。私たちの性的な展開において、私たちの関係に最大の幸福をもたらすのは、パートナーに対するこの共鳴的な「ピンポン」理解である。

"しっくりくる？"

答えがイエスなら、それを持ち続け、栄養を与え、一瞬たりとも逃してはならない。**それは、私たちが持つことのできる5次元への最も壮大な入り口なのだから。**

[検証 メルキアデス：「私は正しかったでしょうか？ 答えて：「はい、その通りです。」]

4.4. 不倫の原因は？

生計を立てる方法、政治的变化をもたらす方法、何を食べるか、ヒーリングを行う方法など、大きな変化が私たちの身の回りで起こっている。私たちの最も私的な行動でさえ、アセンションは私たちに性的な行動を再考させている。

これまで私がハイヤーセルフから受けた説明は明確だったが、同時に、貞操についての私の最初の疑問にはまだ答えてくれなかった。

貞操の代償が非常に大きいことを考えると、何がこのような大規模な不倫をもたらすのだろうか？

不倫は「実際には問題ではない」という幻想を早く捨て去ろう。

米国を中心とする自称異性愛者の男女 918 人を対象にしたオンライン・アンケートによると、男性の 23%、女性の 19%が、現在の長期的な交際相手以外との交際を経験していることがわかった。彼らは、「パートナー以外の誰かと、彼らの関係を危うくしたり、傷つけたりするような性的なやりとりをした」¹。

この割合は、質問の仕方や不倫の定義（長期交際相手の有無、報告対象期間など）によって、もっと高くなったり低くなったりすることが、他の研究によって示されている。多くの変数の結果として頻度が異なるとはいえ、不倫は世界の文化に浸透している。石打ちの刑に処せられる社会にも不倫は存在する。石打ちの刑が公に報告されたのは、ここ数年のことである。

メルキアデスは、3次元と5次元の関係の違いから始めることを提案した。不倫に至るまでに起こりそうな出来事を分析してみよう。

不倫はこうして起こる

なぜ」の答えの第一は、チャンスにある。

スポーツ・アイドル、映画スター、人気音楽パフォーマーたちは、家を離れている間、不倫の機会が驚異的なレベルまで増加することを示し、教えてくれる。エルビス・プレス

1 マーク、クリステン P.、ヤンセン、エリック、ミルハウゼン、ロビン R.(2011)。異性愛カップルの不貞：二者択一セックスの人口統計学的、対人関係、および人格関連の予測因子。アーチセックスビヘイブ、DOI 10.1007 / s 10508 - 011 -9771 -z。(https://kinseyinstitute.org/pdf/Infidelity%20in%20hetero%20couples.pdf)

リーはコンサートを終えるたびに、意欲的な性的パートナーに悩まされた。

認知された地位が高ければ高いほど、その機会は頻繁に訪れる。好奇心、目新しさ、ステイタスを求める気持ちなどが、そのような欲求に拍車をかける。また、スポーツや舞台芸術において、強い瞬間の後には、異性からの注目を特に歓迎する重要な心理的低空飛行が続くことが多い。

しかし、チャンスや一瞬の低空飛行がすべてを説明することはできない。日常的な経験でさえ、不倫につながることもある。

不倫はより深い欲求を糧とする。上で引用したのと同じオンライン調査では、浮気者もそうでない人も同様に、性的・感情的不満がかなりあることを示した。性的な不満は、「浮気」男性の半数以上、「浮気」女性の約半数に見られた。非浮気者でさえ性的不満を表明したのは、女性の半数近く、男性の約3分の1であった。

これは相当な数字である。この結果は、感情的な不満についての回答にも反映された。男女ともに、浮気者の40%以上が二人の関係に不満を示し、浮気者でない人の20%以上が二人の関係に不満を示した。

文化的な問題やアンケートに関連する問題を考慮しても、不倫につながる不幸の度合いは過小評価できない²。

改善策は？

改善策は2つある：

その1. カップル内の満足度を高める（3D→5D、前回のブログ参照）。

その2. カップルの外では、感情を3Dの肉体的セックスと混同しないこと。肉体関係は夫婦だけのもの。外部との関係は、非物理的なレベルでのみ楽しみましょう：キスをしない、足を触れない、肉体的なものは何もしない。

どうか、このことを肝に銘じてください：**不倫が発覚した場合、多くの場合、家族を失うなど、他のどのようなトラウマ的経験よりも悲惨なものとして経験される（そして体系的テストで採点される）。**

パートナーの不倫を経験した人の多くは、一生心に傷を負い、その経験から立ち直るのに何年もかかる。**不倫は決して平凡な出来事ではなく、不本意ながら心理的な死骸を残すことになる。**

2 キャッスルマン、マイケル(2009)。夫婦間の不貞:それはどのくらい一般的ですか?今日の心理学、<https://www.psychologytoday.com/us/blog/all-about-sex/200910/marital-infidelity-how-common-is-it>

肉体関係は、長期的な交際、あるいはおそらくそのような長期的な交際の誠実な候補者のためにとっておくものである。この原則を適用し、長期的な肉体関係を王冠の宝石のように守れば、すべてがうまくいく。純粋にスピリチュアルなピンポンの喜びを好きだけ感じることはできるが、誰もがあなたの物理的なホームベースを知っていなければならない。そうすることで、あなたにも、あなたの周りにいるすべての人にも、平和と明晰さがもたらされる。

感情を家に持ち帰る

そしてもうひとつ、感情を家に持ち帰るというステップがある。あなたが素晴らしい時間を過ごし、感謝され、他の人たちから感情的に歓迎されたなら、あなたのパートナーにあなたの経験から恩恵を受けてもらいましょう。

その好意を家庭関係に持ち込み、長年枯渇していた感情をよみがえらせる。会話や共通のプロジェクトを再燃させましょう。パートナーに新しい5次元の波紋の恩恵を受けてもらいましょう。5次元の喜びを分かち合うことで、カップルは強化され、疎遠になる可能性のあった悲劇が、関係の中で新たな始まりに変わることがあります。

知性と責任感を持つ

メルキアデスは、5次元の喜びを分かち合うことから自分自身を遠ざけるのではなく、5次元の喜びを分かち合うことを支持している。これは、一部の心理学者が提案することとは正反対だ。彼らは、長期的な関係を守るために、感情の周りに鉄柵を築くべきだと提案するが、メルキアデスは、感情的で性的な行動に関して、知的で成熟した人間になるべきだと提案する。思いやり、喜び、愛をまるで疫病のように自分から遠ざけることは、私たちの進化の道筋にそぐわない。

アセンションにおいて、私たちは柵や制限から知的で責任ある行動へと進化する。5次元の「ピンポン」が「感情的な不倫」を恐れて拒否された場合、感情的な満足を得るために、より狡猾な方法、つまり本当の肉体的な不倫が見つかるでしょう。

長期的には、他人と喜びや理解を分かち合いたいという直感に抗うことは無駄であり、他人が私たちの感情的存在の最良の面にアクセスすることを否定する必要はない。しかし、私たちは自分の感情的な動機と、それに課したい制限を理解する必要があります。それが感情的知性と成熟の重要な教訓なのだ。

ハイヤーセルフからのこのアドバイスの論理と理由を完全に理解するのに約1ヶ月かかった。

[検証 「メルキアデス、あなたは今の記事に同意しますか？答えは 「完全に同意する 「インターネットに載せてもいいですか？答え：「イエス」： はい]

5.1. 異次元コミュニケーションツール

5.1.1. 定義

この文脈における「次元間」とは、「物理的領域と精神的領域の間」を意味する。「物理的」とは1次元から4次元を指し、「霊的」とは5次元から12次元、さらに創造主のレベルを指す。

以下のセクションでは、スピリチュアルな領域から情報を得るさまざまな方法を検討する。ハイヤーセルフとの相互作用は、私たちの霊的存在の核心である。そこで、まず「ハイヤーセルフ」が誰であるかを知る必要がある。

「ハイヤーセルフ」とは、あなたの肉体的存在のあらゆる側面にまで及ぶスピリチュアルな存在である。それは、あなたの肉体的存在の詳細なスピリチュアル・マップである。さらに、このマップには、あなたと共鳴している関連するスピリチュアルな存在へのリンクが含まれている。この共鳴は、特に感情的な共感に関するものであれば、非常に強い可能性がある。あるいは、特定の関心分野に限定されることもある。

ハイヤーセルフの性的嗜好は、肉体的自己のそれと強く一致する傾向がある。男性のハイヤーセルフは男性に宿り、女性のハイヤーセルフは女性に宿る傾向がある。多くの人々は、性別のクロスオーバー（約5%）は新しい肉体に宿る最近の再転生であると提唱している。しかし、メルキアデスによれば、ほとんどのクロスオーバーは、実際には、典型的な性的役割、経験、および異性での生活パターンを学ぶために、生まれる前に自発的に異性を選んだ人々である。現在の転生の後、彼らはしばしば以前の性別の役割に戻るかもしれない。

私の「ハイヤーセルフ」であるメルキアデスは、「ハイヤーセルフ」のこの説明のすべての部分に同意している。

これまで見てきたように、アセンデッド次元は、3次元の人生における自己肯定の不安定な領域とは対照的である。それは、私たちの内なる存在と調和して生きる、豊かで実りある存在を提供する。このスピリチュアルな平和の中心にあるのは、自分のハイヤーセルフとの協働であり、それは時間とともにますます顕著になっていく。この相互作用は、健康、喜び、安心感をもたらし、それが愛する人々との交流を育む。このように、内なる自己との平和と協力は、私たちと世界とのスピリチュアルな交流の基礎となる。

このことを意識するようになるまでにはかなりの時間がかかったが、これは常に私自身の

存在の中心であった。これから、私がどのようにしてスピリチュアルな内なる自己、すなわちハイヤーセルフと交流し始めたかをお話ししよう。

5.1.2. ハイヤーセルフとのコミュニケーションをどのように学んだか

統計学者としての教訓

メルキアデスが私の人生に登場したのは、ほんのゆっくりとしたことであった。子供の頃からすでにスピリチュアルな現実を認識していたが、意識的にスピリチュアルな意識を持つようになったのは、私が35歳になってからである。そのとき私は、何らかの「高次の知性」が私の人生に作用している、あるいは実際に干渉していることに気づいた。それは次のような出来事だった。

ある夏、私は繊細で魅力的な若い女性と恋に落ちた--その女性は残念ながらすでに結婚していた。その夏、私は3枚のカナダ・セント硬貨を投げて100六芒星¹以上を占ったに違いない：私たちは一緒に暮らすことになるのか、ならないのか。

当時は、3枚の硬貨を6回空中に投げて易経を決めていた時代です。信じられないことに、Yi-Jingはいつも同じようなネガティブな組み合わせに陥り、しばしばまったく同じ六芒星を持ち、時には他のネガティブな六芒星を持つこともあります。結論は紛れもないものだった:この女性との私の未来は絶対はない。

易経と統計学を少し知っていれば、これがいかに驚くべき偶然の連鎖であるか理解できるだろう。易経はどちらかといえば穏やかで礼儀正しい運勢であり、通常は出来事を最善の方向へ向かわせる方法を示す。したがって、明らかにマイナスの六芒星が長く続くことは、非常に考えにくい。もし3セント硬貨が純粋に偶然に従って落ちると仮定するならば、この100をはるかに超える連続したマイナスの六芒星は例外的に奇妙である。何度も何度も、この関係はあり得ないと私に告げ、私はまさにそのことを受け入れなければならなかった。

そして偶然にも、易占いは私の意に反して正しいことが判明した。真夏、彼女はひとりでカナダの東海岸へ行き、私はアメリカ西海岸で快樂に溺れて悲しみを紛らわせた。数カ月前まで激しく続いていたはずのラブストーリーは、その場で突然終わりを告げた。

では、あの夏、「誰が」私のイージン「直した」のだろうか？今となっては気のせいかもしれないが、背後で「ハイヤーセルフ」がクスクス笑っているのが聞こえるような気がする。メルキアデスが私の人生に強く登場したのはその時が初めてだった。それ以来、彼

1 メルキアデスは今、私がお話のありそうな結末について李京を157回投げたと言った。私はかなり頑固だったことを認めます。

はこの物語にはっきりと手を下していたことを確認している。

それはまた、「神の知識」、時には「神の予知」が存在する可能性が非常に高く、易経などのような異次元のツールでアクセスできるかもしれないということを、少し痛いほど教えてくれた。

父の超常現象の訪問

その夏の結果に興味を持った私は、1980年代から1990年代にかけての超常現象に関する本を読みあさった。時が経つにつれて、ハイヤーセルフともっと直接的に出会うための準備として、驚くべきことがいくつか起こった。

1999年に父が骨がんで亡くなる1週間前（父は76歳だった）、私は父に死後の世界について私が知っていることの多くを話した。父は、私がこの情報を与えてくれたことに感謝していた。父は、私がこのような情報を与えてくれたことに感謝していた。自分がどこへ行くのかを知ることは、彼にとって重要なことだった。もし私が死後の世界について正しかったら、彼は私を訪ねてくるだろう、と私たちは合意した。

彼の死後3カ月が過ぎたが、何も起こらなかった。ある日、私がゆっくりと目を覚ますと、左側に父の気配を感じた。彼は大学教授で、私の右側には彼の研究助手が2人待っていた。私の前方には、朝日を指し示すように大きく照らされた空間があった。

いつもの起床時間前だと、そうなることもあるのだが、私はあまり目を覚ましたくなかった。しかし突然、父が「お前が起きないのなら、行くしかない」と言ったのがわかった。それでびっくりして、夢の中の父を見ようと寝返りを打ったら、そこには死んだときよりもずっと若く見える父がはっきりといた。彼が45~50歳くらいのときによく着ていた茶色のスーツを着ていたのを覚えている。私はとても感情的になり、夢から覚めると同時に抱き合った。

お互いの腕の中で、彼が私の腕の中で物理的に崩壊していくのを感じた。私の腕の周りで破片が崩れ落ち、破片が私の肌に触れるのを感じた。非常に薄い磁器の構造体を抱きしめると、握りつぶすと突然たくさんの小さな破片に分解される。

手

この重要な出来事の数年後、2004年のある夏、私は非常に疲れていた。それまでの数年間、仕事でもプライベートでも、うまくいかないことがたくさんあった。私は軌道修正するために多くの瞑想エクササイズを行った。学期が始まるまであと数週間しかなかった。私は自分を奮い立たせるための特別な助けが必要だった。メルキアデスと直接会ったのはその時だった。

その夏は毎日、モンロー研究所²からのヘミシンク録音を使って、1~2時間の瞑想をした。それはとてもよかった。瞑想をしているうちに、力が湧いてくるのを感じました。衰えていたエネルギーが回復していくのを感じた。瞑想の中で、私は何人かのガイドから助けの手を差し伸べられているのを強く感じた。そこで私はこう尋ねた。長い間、何の反応もなかった。

しかし、私は問い続けました。この目に見えない存在に会いたかった。天使を見る人もいれば、親戚を見る人もいれば、伴侶を見る人もいますが、なぜガイドに会えなかったのでしょうか³?そして、異次元の出来事ではよくあることですが、答えはあなたが予想していなかったときにやってきます。



ある日、何も頼んでいない瞑想の最中に、突然、瞑想している目の真正面に、2本の男性の手が視界に入ってきた。「手が2本?あれは何?」私は尋ねた。「私に会いたかったのでしょうか」とテレパシーで答えが返ってきた。私は笑って瞑想を中断した。「そうそう、だから私はあなたの顔を見ることはできない。このとき私は、自分にはハイヤーセルフ⁴という個人的なガイドがいることを確信した。

その夏に行った集中瞑想は大きな助けとなった。その後の大学生活で、私はエネルギーの大半を取り戻しただけでなく、授業で使う資料もすべて書き直した。瞑想は私に力を取り戻させ、私が経験した個人的な困難の向こう側を見ることを許し、私の人生の次の大きな部分への準備をさせてくれた。

より多くの異次元コミュニケーションツール

その後、私のハイヤーセルフはしばらく姿を現さなかった。数年間は両手だけであったが、この経験は、私が彼ともっと直接的に働くにはどうしたらよいかを考えるきっかけとなった。ハイヤーセルフが私を人生の苦境から救い出してくれたのなら、他の重要な問題についても助けてくれるのではないか?

私は定年退職を間近に控えており、人生の次の部分で進むべき方向性が必要だった。長い間、私は同じ質問をし続けていた：“どうしたら、もっと直接あなたとコミュニケーション

2 www.monroeinstitute.org/resources/hemi-sync/

3 その時、私はまだ誰が私を導いているのかははっきりとは知りませんでした。私にとって「ガイド」とは、より高次の目に見えない存在であり、私のハイヤーセルフは私の個人的なガイドだったので、当時は「ガイド」に話しかけたただけでした。

4 それから数年後の2007年、私は自分のハイヤーセルフが「メルキアデス」と名付けられていることを知りました。

ンがとれるのでしょうか?" すぐそばに、じっくりと話し合える友人がいればと思ったものだ。

時が経つにつれて、ハイヤーセルフはいつもそこにいてくれるが、ハイヤーセルフは私が質問をするために、適切なコミュニケーションツールを見つける努力をすることを期待していることを知った。ハイヤーセルフとのコミュニケーションは、Eメールのようなものではなかった。こうすべきだ、ああすべきだという「上司からのメッセージ」や、ある行動が他の行動よりずっとよいかもしいけないという「友人からの親切な提案」を受け取ることにはなかった。まず道具を見つけ、次にコミュニケーションのコードを確立するために実験し、最後に最も適切な質問を見つけなければならなかった。そのすべてが本当の仕事だった!

適切なコミュニケーション・ツールを見つけるまでの道のりが長かったとすれば、それは意図的なものだったのかもしれない。この長い道のりを経て、私は一步一步、一連のコミュニケーション・ツールに触れていった。今、私はこれらのツールを体系的に紹介することができる。

5.1.3. 易経から多くのものへ

2005年以前、私は基本的に「易経」という一つのツールしか持っていませんでした。その後、ペンデュラム、筋力テスト、対話型瞑想、明晰夢、チャネリング、テレパシーを使うことで、コミュニケーションを広げることができることに気づきました。ここでは、これらのツールの特徴を手短に説明し、以降のブログでは、それぞれについてさらに詳しく説明することにする。

振り子（セクション5.2.）と易経（セクション5.4.）

簡単に言うと、「はい」、「いいえ」、「おそらく」、「意見なし」、そして強調した「はい」、「いいえ」の答えを区別できるようになった。さらに、未来の出来事が差し迫っているのか、それとももっと先のことなのかもわかるようになった。

すべての主要な質問について、私は易経、振り子、そしてしばしば第12水準から情報を得る。手動でサイコロを投げる場合は、同じ質問をせいぜい3回する。それぞれの答えを2つの機器で比較する。もし大きく食い違う答えが返ってきたら、間違った質問をしたのだとわかる。大体、今では一致し、補完し合う答えが返ってくる。

もし私がコンピュータの易経プログラムで質問するのであれば、私は同じ質問をし続け、そのたびに振り子にそれが正しい答えであったかどうかを尋ねます。このように使うことで、振り子は非常に決定的であり、非常に確実に適切な易占いの答えを指し示すのであ

る。

役に立たない質問

振り子がどのような質問には答えないかを知ったとき、情報はより信頼できるものになりました。

私がすでに答えを知っている問題や、簡単に答えを得ることができる問題には、振り子は答えない。その種の質問に対しては、"それは私がするゲームではない"というのが答えのようだ。しかし、私の質問が自分では得られない情報を必要とする場合や、その後の私の行動が私や私の環境に教訓を与えるような場合には、回答はより信頼でき、より役に立つことがわかった。

お金に関する質問は興味深い例だ。主要な金銭的な決定や方向性については、実に優れた助けの手を得ることが多いのだが、些細な金額については、易経や振り子にとっては明らかに二の次である。私はしばしば少しお金を失ったが、代わりに有益な教訓を得た。時には、私はまた、誰かに教訓を教えるためにいくらかのお金を失った。これは確かに迷惑なことではあるが、自分自身と周囲の知恵の両方に対する「知恵への投資」だと考えなければならぬ。

筋力テスト（セクション 5.3.）は、易経／振り子の結果をさらに検証するものである。

ほとんどの人は筋力テストを「腕のテスト」として知っている。

何かを考えているときのほうが、何かを考えているときよりもずっと簡単であることがわかった。腕を横に伸ばし、何か本当のことを考え、友人に腕を押さえてもらい、その圧力に耐えられるか試してみる。次に、何か嘘のことを考えているとき、たとえば典型的な異性として名指しされたふりをしながらテストを行い、自分の意志に反して腕が崩れていくのを見てみよう。

このようなテストは足でもできる。たいていの人は、本当の答えを出すと体の両側が同じように収縮し、偽の答えを出すと片側だけが収縮する。人によってはその逆もある。結果は足の長さでわかる。

その差は相当なもので、1センチかそれ以上のオーダーがある。私のパートナーであるエレナは、補完医療の仕事にこのテクニックを多用しており、その信頼性は抜群だ。筋力テストのいいところは、反応が完全に無意識のうちに起こることだ。体を完全に異常に収縮させない限り（これは簡単に識別できる）、反応は無意識のうちに起こり、内なる自己の

反応を反映する。

明晰夢（セクション 5.5）。

ほとんどすべての人が夢を見るが、多くの人は夢の一部を記憶しており、もしあなたが注意を払うならば、夢の一部はハイヤーセルフからの直接的なメッセージである。それらは私が明晰夢と呼ぶものである。

明晰夢を奨励するために、私はこれまで何度も読んできたことを真剣に受け止めなければならなかった：夢を書き留めるのだ。そうし始めると、メルキアデスが私を引き継ぎ、素晴らしい体験をいくつもさせてくれた。目が覚めたとき、明晰夢であることがはっきりわかる。そして、それを書き留めるべきかどうかがわかる。

明晰夢の中で、メルキアデスはたいてい私にいくつかの体験をさせるか、私が見ているものの特徴を指摘する。メルキアデスはたいてい私のすぐ後ろにいて、1メートルほど離れている。アセンション体験（セクション 1.1.）では、彼は私の片側にとっても近いところにいるように感じた。いずれにせよ、彼は私を怖がらせないように十分な距離を保っている。

対話型瞑想、チャネリング、テレパシー

対話型瞑想については、セクション 5.6 で幅広く紹介している。

これは非常にパワフルな方法で、ハイヤーセルフの声を直接「聞く」ことができる。しかし、セッションを行うには、プラクティショナーを見つけること、多くの場合、移動すること、1日以上 of 自由な時間が必要である。とても集中的で素晴らしい体験だが、住んでいる場所によってはかなり高額になることもある。

最後に、**チャネリング**（セクション 5.7）と**テレパシー**（セクション 5.8）がある。

一般的に、私自身はチャネリングを使わない。私のハイヤーセルフは、チャネリングでもっと頻繁にコミュニケーションをとるように私に勧めてきた。チャネリングは、非常に高度な "コントロールされた手放し" を必要とする。私がチャネリングを試したときは、他のコミュニケーション・ツールが示しているように、うまくいった。やがて、もし私がチャネリングやテレパシーをもっと頻繁に使うようになったら、メッセージを正しく適切にとらえ、伝達できるよう、常に細心の注意を払って行うつもりである。

5.1.4. 慎重に行う

これらのさまざまなツールの信頼性はどのようなものでしょうか？

こうした結果の信頼性は人によって異なる。研究結果によれば、信頼性が最も高いのは、この種の情報収集が「本当にうまくいく」と強く信じている人々である。エレナと私は、私の振り子による質問がどの程度信頼できるかを、足の筋肉テストでクロスチェックした。結果は約90%だった。興味深いことに、私の振り子もそれに応えている。それによると、私の足のテストと易経の信頼性も約90%だという。

本当に重要な問題であれば、私たちは別の日に、3回でも4回でも質問を繰り返す。しかし、繰り返しの信頼性は一般的に非常に高い。

慎重に進める必要があるのは明らかだ。私が説明した多くの経験や、クライアントとの多くの対話型誘導の経験から、ハイヤーセルフはあらゆる種類の人生や健康の状況において、私たちを大いに助けてくれると私は信じている。私は日常的にメルキアデスと第12レベルを使っているが、常に慎重を期している。メルキアデスの答えが正しいかどうかを確認するためと、彼の答えのすべての次元を完全に理解しようとするために、私はしばしばさまざまな方法でメルキアデスの答えをクロスチェックする。

また、テレパシーの実験によると、暗示は、意識的に聞いた経験にはならなくても、潜在意識のレベルに到達することがあるようだ。しかし、相互の親和性が強い場合、聴覚的にメッセージを聞くことは、どのような距離であっても可能である。

相互作用が高度になり、受信が信頼できるようになると、"相手側"は相互チェックに飽きてしまうかもしれない。これは私にも、予知能力者の親友にも起こったことだ。例えば、私は母の目の状態について詳細な分析を行ったが、そのリストをもう一度見直したいと思った。ペンデュラムはそれを拒否し、私は"答えなし"のサインを得ただけだった。そして、メルキアデスにどうしたのかと尋ねると、もう一回リストをやりたくない、そのままでもいいという答えが返ってきた。

自分を守る

スピリチュアルな仕事は単純ではない。グレムリンや、おそらくもっと強力な霊が、あなたの仕事に反対することがある。あなたが良くなればなるほど、「敵」は手ごわくなる。スムーズに進むとは思わないことだ。反対勢力が奇妙で一貫性のない結果という形で現れたら、唯一の対応は毅然とした態度である。

奇妙なことが起こり始めたら、私はグレムリンを物理的に見たかのように目の前を直視

し、断固とした冷静な事実の声で「すぐに消えろ」と言う。すると、彼らはそうする：結果は再び信頼できるものとなり、スピリチュアルな仕事もその通りに進むようになる。

薬物の助けを借りない

私は薬物を使うことを勧めない。私自身は、"向こう側"とのコンタクトを求めるとき、精神作用のある薬物をまったく使わずに活動している。

非信仰者」が精神作用物質を摂取した後、「あちら側」が「本当にそこにいる」と信じ始めるのがずっと早いのは事実かもしれない。しかし、薬物による体験は、おそらく向こう側の世界のごく一部、おそらくは不当に選択された部分のみを、ガイドの助けなしに、頻繁に照らし出すだろう。これは、あなたの精神のその側面をあらゆる割合で爆発させるかもしれない。あるいは、恐ろしく、完全に回避的な体験となり、全身に大きなショックを与えることになるかもしれない。さらに、その側面にこだわることは、私たちを他の世界から、同じような経験をしたことのない人々から急速に孤立させることになりかねない。

私は、自分の身体と、ハイヤーセルフと、そして環境と協力することを信じている。優れたスポーツマンのように、私は自分の身体と一体でありたいと思っている。それは意識的な思考、感情、スピリチュアルな自己、そして世界の他の部分とのコミュニケーションも含まれる。また私は、同じような経験をしたことがある、あるいはない人々とともに、より大きなスピリチュアル・チームの一員でもある。オープンで陽気なスピリチュアル・ワールドの統合された参加者として、私は自分のハイヤーセルフや「向こう側」にいる他のガイドやアドバイザーとの対話を開くことができる。

私は、向こう側にいる存在はほとんど目に見えないものだとして受け入れている。ドアの前まで来て、そこに誰かが住んでいるかどうか知りたくなったら、ノックするかベルを鳴らす。すると向こう側の物音が、そこに誰かがいるかどうかを教えてくれる。ドアを開けてくれない場合、何か理由があると考えるのが普通だ。そうすれば、ドア越しに会話を始めることができる。これが私のハイヤーセルフとの対話の仕方である。私たちはドアの両側、多くの人が「ベール」と呼ぶものの両側において、このベールを通してゆっくりとお互いを知り始めている。

もう一度言う：私はボスであり、責任がある

ハイヤーセルフとの相互作用は、決して「内なる自己」への依存に墮落してはならない。ハイヤーセルフは父親の代わりではない。自分自身のボスになることを学び、困難に立ち向かうことは、私たちの人生の責任である。この転生のボスは私であり、他の誰でもない。メルキアデスに相談するとき、私はとても大切な友人に相談する。メルキアデスに相談するとき、私はとても大切な友人に相談しているようなものだ。

また、私は大間違いすることもある。私はどんな助言に対しても常に細心の注意を払っているが、時折、ひどく惑わされたことがある。そのような事実を目を覚ますのはとてもつらい。

それがあべき姿だと思う。メルキアデスは、私がより良い情報に触れ、かなり賢くなるのを助けてくれる。私たちはアセンテッドライフを始めたばかりで、幅広い学習過程にあり、得られるすべての助けに感謝している。同時に、私たちはこの豊かな人生がもたらすすべてのリスクを十分に想定し、そこから利益を得ている。

[メルキアデスとの検証 「このブログに書いたことに完全に同意しますか？「同意する」「これをウェブサイトにも載せてもいいですか？「強く同意する。」]

5.2. 振り子

初期の無線アマチュアたちは、モールス信号を使って、遠く離れた仲間たちと言葉を交わしていた。同じように、私たちは今、精神世界に住む巨大な世界と繊細なコミュニケーションをとることができる。もし振り子を通してシステムティックな反応を聞くことができれば、誰かがそこにおいて、知的で、生きていることを知ることができる。

ペンデュラムの使い方はこうだ：

- ・ イエス・ノーの道具(振り子と筋力テスト)を使って、日々の質問に対する直接的な答えを得たり、反応を相互検証したりする。
- ・ より大きな文脈を理解し、まったく新しい領域を探求するために、私は象徴的な道具（易経と明晰夢）を使う。

インターネット上の多くの著者は、振り子には、紐や糸に取り付けたどんな重い錘でも使えろと言っている。しかし、私にとってはそうではなかった。

私は糸に石をくっつけたものから始め、いろいろと質問してみた。答えはあまり明確ではなかった。次に小さな水晶を短い銀の鎖につけてみた。しかし、ここでも信頼できる回答は得られなかった。数ユーロを投じて、20センチのチェーンに真鍮の振り子をつけてみた！（図1）。



図1. 25gの振り子と20cmのチェーン。

真鍮の振り子は、石や水晶の振り子に比べてかなり重い。チェーンも長い。もっと重い振り子もまだあるようなので、振り子は自分の手に合うかどうか、また、どのような動きを自然にするかによって決まるのではないだろうか。いずれにしても、最初のうちは信頼できる反応が得られなくても、あきらめずに実験してみてください。信頼性を高めるために、振り子にいろいろな名前をつけてテストすることができる。

他のある人々にとっては、占い棒は特に敏感な振り子として役立つ。私は個人的に下の占いの棒のサービスを得ることができない(図3)！しかし、私には素晴らしい霊的適性を持

つ親友がおり、彼は占いの棒を使って仕事をするを好んだ。彼はペンのように持ち運びができ、ワイヤーが取り外せるものまでデザインした。彼はそれを 20 年ほど使って、特に健康的な食品を選んでいた。



図2. 異なる振り子は異なる信頼性で答える。35g の振り子(左)は "私の名前はジュリエットですか?" という質問(明らかに違う)を含め、すべての質問に "はい" と答えた。

25g の振り子 (右) は、"私の名前はメルキアデスか?" という質問に "ノー" と答え、"私の名前はメルキか?" には "イエス"、"私の名前はジュリエットか?" には "ノー" と答えた。このように、25g の振り子は、質問に対して非常に一貫した答えを返してくれる。振り子の重さと振り子の鎖の長さとの関係を、生きた信頼できるものにするのは、とても重要なことである。

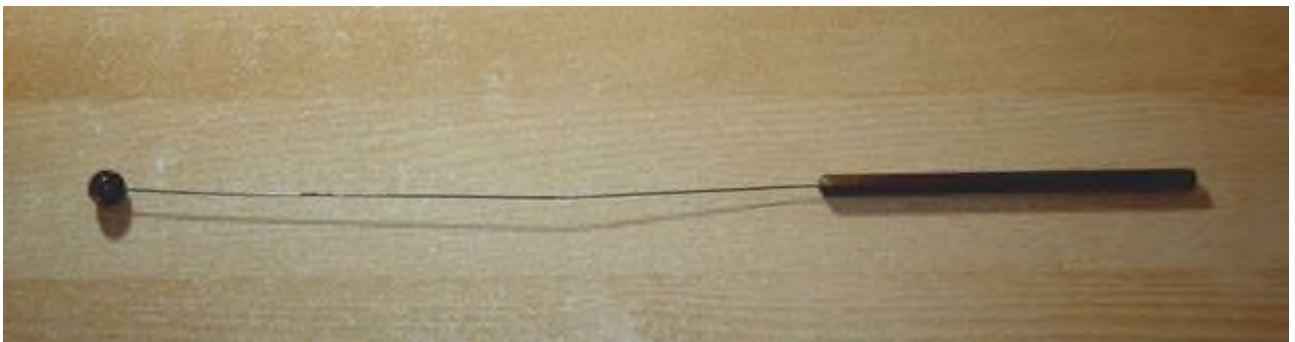


図3. 占い棒

コード

次の部分は、向こう側と交信するためのコードである。

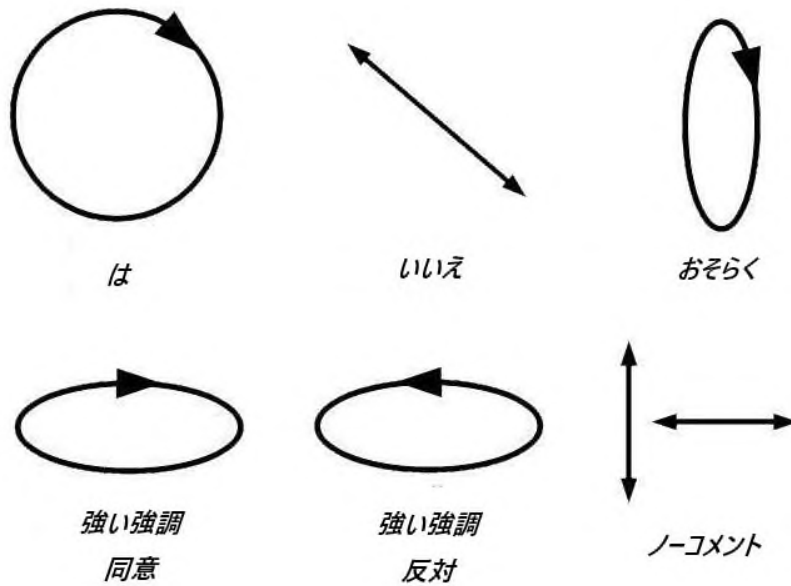
私は数週間実験し、私のハイヤーセルフが以下に示すコードを使いたがっていることを発見した (図4)。その後、インターネットで他の人たちのコードを調べた。その結果、彼らの結果は私のものとはかなり異なっていることがわかった。

だから論理的には、自分の振り子が "Yes" と "No" のシグナルをどのように出すか、自分で実験してみることをお勧めする。「おそらく "は論理的には二つの間にあるはずだ。そして、"I don't know" に特徴的なサインが出るかどうかを見てください。あなたのコードが私のコードと同じであるべきだとは思わないでください。

特別なコードもあるかもしれない。私は中央下のシグナルを何度か受け取ったが、あまりにめったに受け取らないので、長い間それが何を意味するのかわからなかった。ようや

く、これはメルキアデスが私との意見の相違を強調したいシグナルなのだとわかった。

何年もの間、時計回りの動きは私にとってポジティブなシグナルであり、反時計回りの動きはネガティブなシグナルであることがわかった。



この経験で私が学んだもうひとつの長期的な教訓は、相手側とのコミュニケーション・コードは、何年も使って初めて安定する可能性があるということだ。試してみて、検証してみて、あきらめないでほしい。通信は時間とともに容易になり、より信頼できるようになるのだ。

図4. 個人的に有効な振り子信号

コンサルテーション

これらのツールを使って、私たちはコンサルテーションを行うことができる。

あなたの質問を書き留めてください。

多くの実験が、「相手側」はあなたが質問したことには、あなたが質問したとおりに返答しないことを示している。従って、あなたの質問を明確に記録しておくことは、ハイヤーセルフから適切な回答を得たかどうかを見分けることができ、また、あなたが驚くべき結果を得たかもしれない理由を解明するのに非常に役立ちます。ですから、あなたの質問を書き留めるか、最低限、始める前に、そしてペンデュラムを振りながら、あなた自身に質問を声に出して言ってください。

そして、コンサルテーションを始めるために、私は目を閉じ、「落ち着く」。集中し、質問と「つながる」。もしあなたが初心者なら、¹分間の瞑想1から始めることをお勧めします。慣れてきたら、質問に完全に集中する時間を最低15秒にする。

この「落ち着く」というのは、ペンデュラムが「イエス」でも「ノー」でも、どんな答えでも受け入れるということである。最も多くの参加者にとって最良の結果が得られるよう、心が落ち着くまでは振り子を振り始めてはいけない。

1 1分間の瞑想:<https://www.youtube.com/watch?v=F6eFFCi12v8>

準備ができれば、私は腕全体を持ち上げ、振り子を前方と後方に3回振る。それから腕を空中で静止させ、20～30秒待つ。それから目を開けて、振り子が何を答えたかを見る。

急いではいけない！振り子が"決心"するのに時間がかかることがある。反対側は"反射"したり"計算"したりするのに時間がかかることがある。最近の相談で、私はメルキアデスに3ページにわたる健康障害のリストの品質評価を依頼した。各障害は数値でコード化されていた。メルキアデスは回答を計算するのに3分ほどかかったが、試行錯誤のテストではその回答は信頼できるものだった。クライアントとの対話型瞑想でも、複雑な質問に対して思いがけないためらいがあることに気づいたことがある。これは、ベールのこちら側にいる私たちに、"向こう側"が返答の前に検索や計算、相談をしなければならないことを示唆している。

また、「最も可能性の高い将来の展開」タイプの質問にも興味深い傾向があることを発見した。その展開が近い場合（数日、数週間）には、その質問がより遠い出来事（数カ月、数年）に関するものである場合よりも、かなり早く答えが返ってくる。振り子を見下ろしながら、結果を待っている間に別世界の確率計算機が回転しているのを想像すると、思わず笑ってしまう。

解釈

結果を書き留める。

特に最初のうちは、そのことに厳密であれ、次元の体験から出てきた私たちは、悪魔のような利己的な心を持っていて、常に自分の思い通りに物事を進めようとしています。振り子は常に私たちが望むものと一致していません。不都合な間違っただけを防ぐ唯一の方法は、自分自身に厳しく、振り子が出した答えを忠実に書き留めることです。

その答えがとても奇妙なものであった場合、私は3回質問するルールを持っている。振り子に同じ質問を3回する。間違いがあるかもしれない、

イエス"が3回、"ノー"が3回返ってくれば、答えは明らかだ。

イエス」が1回、「ノー」が2回、あるいはその逆の場合は、立ち止まって考える。強いイエス」が2回、あるいは「明確なノー」が2回と感じたのだろうか？それなら、乖離した回答はエラーだったのかもしれない。

回答があまり強くなかった場合は、なぜ回答が明確でなかったのかを考える。私は疲れているのか？焦っていたのか？私の中で質問が明確になっていないのか？それともハイヤーセルフが躊躇しているのだろうか？おそらく、他の瞬間に質問する方が適切かもしれない。

誰が答えるのだろうか？

もしあなたが振り子を部屋のフックに吊るして、振り子が振れると期待するなら、振れない可能性が高い。振り子を揺らすにはあなたの手が必要なのだ。では、振り子を揺らすのはあなた自身か、ハイヤーセルフか？

私の答えは、初心者にとっては両方であり、上級の実験者にとっては主にハイヤーセルフである。ペンデュラムを通してハイヤーセルフとコミュニケーションするゲーム全体は、意識的な思考の影響を減らし、ハイヤーセルフの行動を出現させ、手の動きを指示させることである。ハイヤーセルフに任せれば任せるほど、より良い結果が得られる。

これが、ハイヤーセルフとのコミュニケーションの基本である。ハイヤーセルフはあなたの一部である。それは、あなたを「彼方」、そして最高の存在である「神」または「源」と結びつけるあなたの心理の一部である。

次元の人生は、何十年、何百年もの間、私たち人間の存在のこの部分を合理化してきた。そして今、スピリチュアルな人生という超次元において、私たちは再びこの「高次の自己」と「彼方」への臍の緒に気づき始めている。意識的な自己と感情をしばらくの間リラックスさせると、「高次の自己」が前面に出てきて、振り子を振る手の動きを指示する機会を得る。ハイヤーセルフは、手の筋肉に微細な影響を与えることができる。そしてそれこそが、ハイヤーセルフとの、そしてハイヤーセルフを介した彼方とのコミュニケーションの基礎なのである。

誰かについて尋ねる

ペンデュラムで誰かについて尋ねる場合、細心の注意が必要である。

まず第一に、あなたは尋ねるべきだろうか？多くの恋愛関係はすでに終わっており、これ以上の接触は望まれていない。もしあなたが、あなたが本当にすべきではないときに、以前のパートナーの魂にアクセスすることを主張するなら、あなたは大規模な反撃に自分自身をさらすかもしれない。招かれざる侵入の代償として、不眠や不快感、あるいは病気にさえならなければならないかもしれない。ですから、相手の親密さを探る前に、相手の許可があるかどうか、その都度尋ねてください。

第二に、あなたが発見したことは、非常に一時的なものであるかもしれないことに注意してください。具体例を挙げよう。パートナーのエレナは、ある夜11時にSkypeで私に国際長距離電話をかけることになっていた。11時45分になっても、何の電話もかかってこなかった。とペンデュラムに尋ねた。何があったのだろうか？何か大きな問題があったのだろうか？彼女は私に腹を立てていたのだろうか？そんな時、いろんな考えが頭をよぎる。

そこで私はスカイプで彼女の携帯電話に電話をかけた。大したことはなかった。彼女は単にインターネット回線が引けなかったので、私に電話できなかつただけだ。携帯電話から国際電話をかけるのはとても高いので、彼女は私がスカイプでまだ電話していないことに少し腹を立てていた。友好的なおしゃべりの後、私たちは電話を切り、私はもう一度振り子に尋ねた。今度は "YES "のシグナルが出て、その晩はずっと "YES "のままだった。

だから、振り子の反応は、たとえそれが正しかったとしても、石に刻まれているわけではない。自分の感情に同調して、事態は急速に変化する。振り子があなたを不安定にさせないでください。

確信を持って行動する

相談の後、私は答えがはっきりすることを期待している。それでもまだ明確でない場合、あるいはその答えがとても常識に反している場合、私は別の技法で検証することができる。振り子の反応を筋力テストで検証する機会を待つこともあるし、急いでいないときは易経への質問で検証することもある。

ひとつはっきりしていることがある。明確な結果が出るまで、私は決してコンサルテーションを辞めない。メルキアデスと私の意見は一致している。私たちの心と行動は、決して気まぐれであってはならない。相手から誠実なアドバイスを得るために多大な努力をするのであれば、明確な返答をする義務がある。

最終的にどのような行動を取るかは、私自身が決めることだ。ほとんどの場合、私はメルキアデスの助言に従う。しかし、彼のアドバイスに逆らったこともある。メルキアデスは、この転生において私が自分自身の学習をしなければならないこと、そして学習とは実験の結果であることを知っている。そしてそれは、必ずしもハイヤーセルフが最良の方向と判断するとは限らない。

高次の自己」と「物質的な自己」の間の偉大な相互作用において、それが私たち人間存在の中心的な緊張と興奮である。異次元のコミュニケーション・ツールを通して、私たち人間は自分の中にある神の断片と喜びの相互作用に入ることができる。この相互作用から、私たちの創造性という莫大な特権が生まれるのである。

[メルキアデスとの検証 「あなたはこの記事に同意しますか？答えは？はい」「インターネットに載せてもいいですか？答え：「はい」：はい注：以前のバージョンでは、最初の質問に対して "おそらく "と答えた。その後、私はいくつかの重要な変更を加え、メルキアデスはそれを了承した。今、彼はこの記事が彼の視点を完全に反映していることに同意している]。

5.3. 筋力テスト

筋力テストは古くからある技術で、「キネシオロジー」という正式名称がある。

過去半世紀の間に、この技術は主にカイロプラクティック医学とその関連分野で知られるようになった。近年では代替医療でも広く使われるようになりました。

ここで使うキネシオロジーは特殊なもので、イエス・ノーの質問に対する身体の自然な反応を利用するものです。正式名称は「専門的またはエネルギーキネシオロジー」です。また、私たちがここで行っていることを「生体エネルギー検査」と呼ぶ人もいます。物事をシンプルにするために、私たちはただ「筋力テスト」という用語を使います。

筋肉はイエス・ノーで答える

筋力テストでは、質問に対する自然な身体の反応を調べることができる。その結果、驚くようなことはない。私たちの身体は、嫌なことを思い浮かべると不安になり不器用になり、楽しいことを思い浮かべるとスムーズに機能する。これが筋力テストで調べる違いである。

嘘発見器検査で観察されることと関連している。

ほとんどの人は、嘘をつくとき不器用になり、嘘をつかなければ正常に機能する。嘘発見器検査では、人がさまざまな質問に答える間、血圧、脈拍、呼吸、皮膚伝導率など、体の反応が測定される。嘘発見器は、体内のさまざまな筋肉の不随意的な収縮と弛緩をとらえ、不自然な筋肉反応と自然な筋肉反応を区別する。嘘の回答は、正直な回答が短く、タスクに適切で、うまく調整されているのに比べ、誇張され、特に長く、調整されていない傾向がある。

このパターンは、最大の嘘をつくときに完全に自然な状態を維持することを学んだ、嘘が確定している人では変化する。嘘をついている間の自然な生理的反応を正常化することは、比較的容易に学ぶことができ、スパイ活動やその他の欺瞞目的に利用できる「芸術」（あるいは異常）である。

しかし、ここでの目的はその逆である。私たちは、あなたが、投げかけられた質問に対して、できるだけ自然に、できるだけ正直に、自分の体に反応させたいと考えていると仮定する。さらに、私たちがハイヤーセルフに投げかける質問に対して、あなたの身体が自然に反応できるかどうかとも見てみよう。

おそらくできるだろう。ステップ・バイ・ステップで進めていこう。

5.3.1. 腕のテスト

ここでは、いくつかの実践的なテストを行う。一緒に練習できる友人を探してください。友人は、ためらうことなく、これらの簡単なテストに喜んで参加してくれるはずです。必ず、はっきりと許可を求めてください。

エクササイズ 友人に部屋の真ん中にまっすぐ立ってもらい、腕を伸ばしてもらおう。目は開き、斜め 45 度の下を向く。その際、腕はまっすぐに伸ばしてください。伸ばした腕の手首の後ろに体を置き、手首に手を置く。友人に「私の名前は...」と声に出して言ってもらい、「私の名前はリサ・スミスです」など、本名を記入してもらおう。

そのフレーズの間どこかで、予期せぬ瞬間に、友人の手首を急速に押し下げます。お友達が腕を上げようとするので、かなり抵抗があることに気づくでしょう。

もう一度同じように、腕を伸ばし、硬直させる。ただし、そのときは異性の典型的な名前を言ってください。あなたの友人が女性なら、「私の名前はロジャー・ワイルドです」と言うかもしれません。もう一度、彼女がその文章を言うとき、予期せぬ瞬間に手首を押し下げる。腕がずっと簡単に下がっていくのがわかるだろうか？

効果があまりはっきりしなかった場合は、友人にコップ一杯の水を飲ませ、1分待って腕を少し振ってからもう一度試してみてください。そうすれば、通常はすべてうまくいくはずである。この運動をしている間、体が渴いてはならない。

これがどのように作用するか、必要なだけテストしてみよう。

説明

なぜこのようなことが起こるのでしょうか？

この効果は、上で述べたことから導かれる。嘘をつかないとき、そして答えが「イエス」であるとき、あなたの反応は自然なものになる。だから、腕を伸ばしたままにしておきたければ、普段の自然なエネルギーをその作業に注ぐことになる。そうすることで、プレッシャーに対して腕をうまく保つことができる。

横になっているとき、身体は「混乱」する。体の一部は腕を伸ばしたままであるべきだと知っているが、別の部分は嘘をついていることを知っている。その結果、筋肉の反応に不調和が生じ、ビンゴ！腕は以前よりずっと簡単に下がってしまう。

このコーディネーション対インコーディネーションの基本原理は、次の練習でさらに明らかになる。

5.3.2. 脚の長さ

この筋力テストのバージョンでは、体全体の反応を調べます。質問に正直に答えるとき、体全体が均等なリラックス状態に保たれるのは論理的なことである。しかし、嘘をつくとき、ほとんどの人の身体はアンバランスな状態になる。体の半分は収縮し、もう半分はリラックスした状態を保つ。その結果、体の半分がもう半分より少し短くなる。

この差はかなり重要だ。この2つの状態には、一般的に約1cmの差がある。

ほとんどの人は、実際に見るまでこれを信じない。ベッドに横たわり、かかとがはっきり見える靴を履いているときが一番わかりやすい。では、試してみよう。

エクササイズ。友人にベッドに横になってもらい、足をベッドの端から伸ばす。足首はベッドの下の縁に直接つけるようにし、かかとがはっきり見える靴を履く。

ただ静かに横たわっているとき、あるいは本名を名乗るとき、かかとの長さはほぼ同じである。もう片方の足が少し長い人もいる。友達に自分の本名を言ってもらい、足の長さの違いをメモしておきます。

次に嘘のテストをやってみましょう。友達に「私の名前は...」と異性の典型的な名前を言ってもらい、かかとを見てください。

すごいでしょ？片方の足がもう片方よりとても短くなっている。ほとんどの人は、かかとの1~1.5センチ（半インチ）の差がついているのです。

本当の答えと間違った答えがどう違うのか、よくわかるようになるまで、この練習を何度も試してみてください。

細かい違いは徐々に大きくなることもあります。あからさまな嘘と半分の嘘を対比させたり、はっきりしない状況とはっきりした真実を対比させたりする場面も試してみよう。これらの状況について、「足が教えてくれること」を見てみよう。一般的に、明確な真実とあからさまな嘘には強いかかとの違いがあるはずだ。半分ウソをついたり、確信が持てない状況でのヒールの差は、それほど顕著ではないはずだ。

例外もある：ある人は全く逆の反応を示す。つまり、嘘の状況では同じようなヒールを示し、本当の状況では異なるヒールの長さを示すのである。論理的にはあまり意味がないが、そういうものなのだ。人によっては、単に"配線"が違うだけなのだ。真の反応と偽の反応の違いがあることに変わりはない。どのヒール反応がどの状態に対応するかを覚えておけば、あとは今まで通りの練習ができる。

また、システムティックな反応が得られない場合は、コップ一杯の水を飲んで1分待ち、脚を振ればすべてうまくいくはずだ。

5.3.3. ハイヤーセルフに語らせる

そして、ハイヤーセルフに話をさせる。

エクササイズを行う。このエクササイズでは、あなたも友人も答えを頭の中に留めてはならない。心をクリアにするために短い瞑想をして、ハイヤーセルフが示すどんな答えに対しても自分自身を開く。これは「対象者に同調する」ことである。あなたがよりニュートラルであればあるほど、ハイヤーセルフはより簡単にその答えを示すことができる。

練習を始める前に、友人のハイヤーセルフに練習に参加する許可を求める。足を通して、はっきりと「はい」と返事が返ってくることを確認する。

友人に質問を選ばせる。友人に質問を声に出してさせる。質問に集中し、どんな答えが返ってきてもいいように心を開く。

足で確認し、答えを書き留める。

コツをつかんだら、一連の質問をする。

もし、あなたが意識的な先入観を取り除き、真剣に質問し、十分な学習時間を自分に与えるならば、あなたのハイヤーセルフは、これらの筋力テストを通して、間違いなく彼／彼女自身を顕現させるであろう。それは間違いがない。どちらのテストも、特に足の長さのテストは意識的に影響を与えることが難しいので、ハイヤーセルフの助けを真剣に求める人は誰でも、やがて正直な答えを得ることができるだろう。

基本的な操作方法は振り子と同じである。あなたは意識的な思考と感情を静め、普段は受動的に待機し、あなたの人生を見ているあなたの心理の知的な部分を出現させるように誘う。これらすべての条件が整ったとき、あなたのハイヤーセルフは間違いなく現れ、あなたとコミュニケーションをとる。

そして、ハイヤーセルフが、あなたが予期していなかったことを告げ、それが正しいことが判明した日、あなたは、ハイヤーセルフとの楽しいコミュニケーションの橋が開かれたことを確信するのである。

検証

コンサルテーションの終わりに、常に重要なポイントは、これらの答えを信頼できるかということである。唯一の回答は、ダブルチェックすることである。確認なしのコンサルテーションは、ワインをボトルごと空にして、シートベルトをせずに家に帰るのと同じくらい安全である。

あなたは今、振り子と筋力テストという、ハイヤーセルフとの完全に独立したイエス・

ノーのコミュニケーション・ツールを二つ持っている。あなたの答えをチェックするために両方を使ってください。

チェック1:すべての質問をヒールで一つずつやり直す。つ目の答えを書き留め、元の答えと比較する。

チェック2:振り子を使ってすべての問題をやり直す。答えを書き出し、筋力テストの答えと比較する。

チェック3:差がついた問題すべてについて、友だちとよく話し合っ、なぜ差がついたのかを見つける。必要であれば補足質問をする。すべての相違を解消する。

コンサルテーションの最後には、あなたと友人の両方が、ハイヤーセルフからのメッセージが何であったかを完全に明確に理解しているはずである。

5.3.4. まとめと展望

こうして書き出してみると、すべてがとてもシンプルに思える。そして、なぜ私の友人の中で、ハイヤーセルフとのこれらのコミュニケーションツールを使う人が少ないのか不思議に思う。

これらのツールを日常的に使えば、歯を磨くのと同じくらい簡単になる。質問があって、ペンデュラムを手に取り、ハイヤーセルフから答えを得ることに集中し、その答えを尊重し、確認する。

パートナー、夫や妻と解決したい質問については、自分の足の反応をチェックする時間を見つける。ハイヤーセルフから受け取るかもしれないどのような反応に対しても、あなたは常に正直に、完全にオープンな状態でワークを行う。それは簡単で、素早く、簡単にできる。なぜそんなに難しいのだろうか？なぜもっと多くの人々がこのタイプのコンサルテーションを利用しないのだろうか？

問題の一部は「奇妙な要素」である。多くの家庭では、このような方法でよい有益な答えが得られると「信じている」家族が一人しかいないのだ。このブログを家族の他の人と共有すれば、少しは解決するかもしれない。また、斬新な探求の趣味を共有する人たちとの絆を作ることも良い解決策になる。

もうひとつは、私たちがより高いスピリチュアルなレベルへとアセンションする際に捨て去ろうとしている、私たちの3Dエゴイズムです。私たちの3次元のエゴイズムは、本当に大切な答えはすべて自分がすでに持っている、ハイヤーセルフからのアドバイスなど必要ないと私たちに示唆している。アセンションするにつれて、物事には常にさまざまな見方があり、ハイヤーセルフの視点が非常に有益な洞察を与えてくれることを理解する。

そうなれば、「奇妙な要素」は消え始め、より多くの人々が新しい視点の豊かさと知恵を歓迎するようになるだろう。その日を楽しみにしている。

[検証 「メルキアデス、あなたはこの文章に同意しますか？答えはこうだ：「同意する "このテキストはインターネットに掲載する準備ができていますか？” 答え：「間違いなく」：「間違いがない]

5.4. 易経

これまで振り子と筋力テストについて見てきた。私はこれらの道具を毎日使っているが、それらは「イエス・ノー」タイプの答えに限られ、さらにいくつかのグラデーションがある。つまり、コミュニケーション・コードは基本的にバイナリなのだ。

これは、多くの選択肢に直面したときに不便である。長い選択肢のリストのすべての可能性をテストするのは非常に時間がかかる。その代わりに、人は完全な状況の全体像、または特定の方向への指針を望む。また、ハイアーセルフは私たちの選択肢の中にないアイデアを持っているかもしれない。そのようなとき、人は完全なアイデアや概念を一挙に伝達するコミュニケーション・ツールを必要とする。つまり、象徴的なコミュニケーション・ツールが必要なのである。

易経¹ はまさにそれを提供してくれる。これは人類最古の古いシステムのひとつで、少なくとも 3000 年前にさかのぼる。現在私たちが使っている標準的なものは約 2000 年前のものだ。このことは、あの世と交信したいという願望が古代のものであり、おそらく人類と同じくらい古いものであることを示している。易経』や中国の古文書からわかることは、私たちの疑問はほとんど変わらないということだ。たいていの場合、私たちはある事業でどのような幸運を手にすることができるかを知りたいと願い、あるいは恋愛関係がどのようにうまくいくかを知りたいと願う。

Yi-Jing には、少なくとも良い Yi-Jing のテキストと 3 枚のコインが必要です。さらに、母国語への適切な翻訳が必要です。

西側では、ドイツ語のヴィルヘルム原典のよく知られた翻訳か、適切な現地翻訳を入手することをお勧めします。以下、ヴィルヘルムの英訳を参考にしています。私は現在、権威ある中国語の説明テキストに関する情報を持っていません²。

のような、よく知られた良い翻訳を手に入れよう。良い翻訳であれば、コインの投げ方、そして何よりも結果を正しく解釈する方法を教えてくれる。最近では、コンピューター上でも「易経を投げる」ことができるようになっている³。しかし、注意しなければならないのは、すべてのコンピュータ・プログラムが同じように優れているわけではないという

1 19 世紀の英語の転写は「易経」であり、英語の現代の転写は「Yi-Jing」または「Yijing」です。中国語の発音は「Yi-Jing」に似ています。多くの英語のテキストは今でも「易経」形式を採用していますが、専門的なテキストでは現代的な転写がますます使用されています。

2 <https://www.wisdomportal.com/IChing/IChing-Wilhelm.html>。リソースに良い:<https://aspectsoftao.net/index.html>

3 E.g. <https://www.eclecticenergies.com/iching/virtualcoins>

ことである。最初の診察の際に、易経が実行されるプログラムが気に入るかどうかが尋ねてみてください。もし気に入らなければ、別のものを入手してください。そして、そのプログラムがあなたのハイヤーセルフとのコンタクトを許可しているかどうかを確認する。すべてがうまくいくようであれば、あなたはビジネスを始めている。

次のセクションでは、易断コンサルテーションの全体的なロジックを説明する。易経はすぐに非常に複雑になり、初心者をも圧倒してしまう可能性があるため、最初に一般的な見解を得ることが重要である。

5.4.1. 占いシステムの仕組み

占いシステムには基本的に4つの部分がある：1.質問、2.運勢のキャストイング、3.リーディング、4.解釈。

どのような占いシステムでも、占う段階では何か任意の条件を設定しなければならない。

例えば、サイコロやコインを投げたり、トランプをシャッフルして並べたり、古代中国の鑄造法のように、骨を熱してその割れ方を見たり、お茶を入れて茶葉がカップの底にどのように配置されるかを調べたりすることができる。

私たちから見れば、鑄造はまったく恣意的なものだが、「向こう側」から見れば、鑄造は恣意的なものではないということだ。相手側」はこの出来事に何らかの秩序を課すことが期待されており、この秩序こそが、最終的に元の質問に対する占いシステムの答えを提供するのである。

リーディングの段階では、コインの落下などを体系的なコードに還元する。例えば、易占いで硬貨を投じる場合、硬貨の6つの落下は6つの線に再コード化され、六芒星を形成する。茶葉占いでは、お茶を注いだ後に残る葉の模様が、占い師に似ているもの（リンゴ、斧、ボール、ろうそくなど）を暗示する。このコード化された要素（易経の六芒星や茶葉占いで示唆された対象など）には、占い師がいくつかのメモに保管したり、暗記したりした標準的な解釈があります。

解釈の段階で、占い師はその標準的な解釈を質問者の元の質問に関連づけます。

5.4.2. 易占のやり方

易経でどのように行われるかを見てみましょう。

12世紀以来、易占いの最も一般的な方法は、3枚の硬貨を6回投げることであり、1回投げるごとに、⁴つの条件（3回表、2回表、2回裏、3回裏）のいずれかが可能である。

4 また、古くて複雑な方法である「ノギリソウ莖法」もあります。この方法は、4つの可能な結果に対して等しくない確率の結果を提供するため、お勧めできませんが、3コイン法では明らかに4つの等しい確

これらは次のように書かれる：

頭2回、尻尾1回：不変の陽（軽い、男性的な）線：

——（単純な線）

二つの尾と一つの頭：不変の陰（暗い、女性）線：

——（折れ線）

尾が3本：動く・変化する陽（明るい、男性）の線：

—o—（oのつく線）

三頭：陰（暗い、女性的な）線が動く／変化する：

—x—（xの破線）

3枚のコインを6回投げ、それぞれの線を前の線の上に重ねると、六芒星になる（英語の「六芒星」"hexagram"）。これが標準的な易経の基本記号である。単純な線と動く線の違いを数えなければ、この方法で64通りの六芒星を作ることができる。

読み方と解釈

64個の六芒星にはそれぞれ一つの中心的な意味がある。例えば、六芒星8（左）は結合、一緒に保持、グループ化、同盟を表す。要するに、六芒星8は一緒になるプロセスを示している。古代中国人はどのようにしてこの意味にたどり着いたのだろうか？

六芒星は2つの卦で構成されている（下図参照）。上の卦は**水**を表し、下の卦は**大地**を表す。水が地表に集まると何ができるのか？水たまり、池、湖。つまり、2つの卦の組み合わせは、地表に溜まった水のプールに流れ込む小川の結合を暗示している。

上
☵ 水

下
☷ 地

そこで、"このアセンション・ブログを書くことで、私の読者にどのような影響があるのだろうか？"という問いを心に抱きながら易経を投げたとしよう。六芒星8が出たなら、おそらくあなたは、ブログを書くことは、ちょうど水がプールに集まるように、人々を集める効果があると結論づけるだろう。

言い換えれば、3枚のコインを投げるという、本来なら恣意的な行動が、あなたの質問とかなり関係のあるイメージをもたらしたということだ。易占いの残りの部分はすべて、こ

率が必要です。ノギリソウの茎法のこの奇妙な傾きは、2つの方法の比較でYi-Jingの数値(ここでは説明しません)を合計するときに現れます。ノギリソウの茎法のこの望ましくない傾斜が発見されたのは、近年になってからだったのは不思議なことです。

のような原理に基づいているのです。

ここでは一つの関係、つまり上下の卦の基本的な意味の関係だけを示しました。しかし、六芒星の他の多くの側面も利用されている。

例えば、3つの頭や3つの顔のような非常に決定的な投げから生じる動線が重要である。これらは六芒星の特に顕著な側面を表している。もうひとつ頻繁に行われるのが、六芒星の各ラインを反転させる操作で、これはより広い文脈と、与えられた状況に対する将来の可能性を示唆している。

プロセスとして見た六芒星

六芒星解釈の重要な側面の一つは、その行から行への展開である。各行には特定の意味があり、下から上への意味の展開は論理的な進化をたどる傾向がある。



例を挙げてみよう。ヘキサグラム6（左）は、さまざまなタイプの口論、対立、訴訟を表している。ヴィルヘルム訳（『易経』の重要な翻訳の一つ）はこの六芒星を「対立」と名付けている。

下から1行目では、読者はどんな争いでも勝ち目のない卑しい人の状況を示されている。ここでは、もしそれが変化行（—x—）として出てきたら、単純にその話をすべて忘れるようにというアドバイスがある。特に、—x— または —o— という動いたり変化したりする線が出てきた場合には、そのアドバイスに注意を払う。

六芒星の真ん中には、自分の問題を対立で解決しようとしてあまりうまくいかなかった人へのアドバイスがある。5行目には、紛争に賢明な判断を下す公正な裁定者が描かれている。最後に6行目では、「争いを最後までやり遂げ、勝利した人」の状況が描かれている。彼は勲章を与えられるが、その幸福は長続きしない」（ヴィルヘルム訳）。

この展開の背後にある論理がわかるだろう。

紛争は、ほとんど目立たない始まりから、苦い結末を迎えるまでの過程として捉えられている。これらのステーションのどれかに沿って動く線が出たら、その条件は特にあなたの状況に当てはまるかもしれないことを示唆している。例えば、あなたがヘキサグラム6を投げたとして、あなたの最後の線が3つの頭から生じる移動線であったなら、あなたは「ビター・エンド」の解説を得るだろう。あなたの最初の質問が何であったにせよ、易経はあなたに「あなたは行き過ぎた」と言うでしょう。あなたは勝ったかもしれないが、それは苦勞して勝ち取った勝利であり、その行為の暴力性があなたに不利になり、後でさらなる問題を引き起こすかもしれない。

5.4.3. エラーと振り子チェック

もちろん、このような易経の解説は全くのナンセンスである可能性もある。あなたの質問は「私のガールフレンドは私のことをどう思っているのか」というものだったかもしれませんが。もしこのような状況で六芒星6行目を動かしてしまったら、本を片付けながらむしろ動揺を感じ、二度と易経を参照しなくなるかもしれない。そこで、易占いで起こりうるエラーについてすぐに話す必要があります。

メルキアデスによれば、エラーの確率は比較的大きくなる可能性があることを覚えているだろうか（5.1.節の「注意してください」）。私が1998年から2018年まで使っていたありふれた手順（「一回クリックすると、易占いがすべて表示される」）でコンピュータ易占を行った場合、メルキアデスは私に約85%しか「適切で正しい」という評価を与えませんでした。

もちろん、あなた自身の確率はもっと高いかもしれない。しかし、率直に言って、40年間易占いを投げ続け、この占いのコンピューター版を構築するのに数年を費やした私は、この平均的な間違いの確率の高さに驚かされた。

では、誤差を減らすにはどうしたらいいのだろう？

私はついに解決策を見つけた：**易占いと振り子を組み合わせるのだ**。これは特にコンピュータ化された易占と相性が高い。

私はクライアントに、ある質問に集中してもらおう。そして、その質問を易占いで何度か投げかけ、投げるたびにその結果を記録します。およそ5回から10回投げた後、私はペンドラムに、どれが最も適切な答えだったかを尋ねます。振り子はいつも、その選択について非常に明確である。メルキアデスによれば、私の場合、この方法は約98%の事象で最も適切な答えを出すという。

これは私の好みに合っている。これが私の現在の、そして非常に満足のいくシステムである。

間違い1：集中力と経験不足

しかし、コンサルテーションで何が起こるかについてさらに深い洞察を得るために、たとえ振り子チェックの後に起こったとしても、どこでエラーが起こるかを検証してみよう。

エラーの第一のタイプは、集中力の欠如、疲れ、経験不足、自信のなさである。疲れているときには、私は易経の診察はしない。また、10年前は今よりもっと多くの不適切な回答が返ってきたことを覚えている。間違いの可能性を意識しながらも、自信は深まった。現在では、コンサルトを行う際には細心の注意を払い、体調が万全で完全に集中している

ときにのみ行うようにしている。

エラー 2：「恣意的な」スロー

次のタイプの問題は、キャストの段階で生じるかもしれない。3枚のコインを十分に高く投げれば、ヘッドアップかテールアップのどちらかになる確率は均等になる。また、ハイヤーセルフ（または彼方からの他の力）がコインの落下に作用するのに十分な時間がある。

しかし、コンピュータ化された易経では、どのように鑄造するのだろうか？コンピュータでは、任意の数字は最終的にキーが押された瞬間に基づく。このミリ秒の6つのコピーが準恣意的に六芒星の6行に変換される。この鑄造方法は本当に「恣意的」なのだろうか？キーが押された正確な瞬間に、彼方からの力が働き、答えを計算するための複雑なプロセスを開始することができるのだろうか？

私には確信が持てない。結局のところ、私が易経を推すことができたのと同じくらい堅実な「振り子チェック」という方法に行き着いたのである。

間違い 3：質問とイメージの関係

最後に、易経の最も深刻な限界は、その「限定された語彙」にあるように私には思える。

『易経』は、64の可能な主要な意味を区別しており、どんな質問にも答えるために曲げなければなりません。64の典型的な人間の状況は興味深いパレットですが、象徴的な語彙に最も適切な答えが含まれていないために、一部の回答が質問からかなり削除されている可能性があります。

この問題に対する唯一の解決策は、「向こう側」が示唆する直接的なイメージを提供する（明晰夢のような）、または個人的に語りかける（対話型瞑想やチャネリングのような）他のコミュニケーション・システムである。これらの場合、「高次の自己」は答えるためのより多くの可能性を持っている。これらの選択肢については、次の章で説明する。

5.4.4. 結論

占いのシステムの例として、私は自分が最もよく知っているものを取り上げた。それは、偶然にも最も古い文書化されたシステムであり、強力な象徴的語彙を持つシステムでもある。さらに私は、易占の推奨に組み込まれている優れた人間的洞察力と深い知恵に深く感謝している。私は易経から多くのことを学びましたし、さらに多くのことを学びたいと思っています。

しかし、タロットやジオマンシー、あるいは茶葉占いなど、他の占いシステムもあります。もしあなたが初めてこの分野に触れる人で、どの占術を選ぶか迷っているのであれ

ば、直感的なアプローチをお勧めします。自分にとってじっくりくるものは何か？何に共感できるか？

メルキアデスと私が皆さんにお伝えしたい唯一の提言はこれです。シンボリック・コミュニケーション・システムを決めたら、そのシステムをよく学ぶこと。たとえ間違いを犯したとしても、そこから学び、反省すること。それこそが、高次の自己や彼方の存在とのコミュニケーションを改善しようとするときに、本当に重要な唯一のことなのだ。

[検証 「メルキアデス、あなたはこの文章に同意しますか？答え：「同意する：「同意する。特に振り子を追加した後に同意する。「メルキアデス、インターネットに載せてもいいですか？答：「同意する：「同意する」]

5.5. 明晰夢

夢にはあの世からのメッセージが隠されている？

私たちの多くは、旧約聖書のファラオが7頭の痩せた牛が7頭の太った牛を食べる夢を見たという話を覚えている（創世記41章）。

この夢をヨセフは、7つの豊かな年の後に7つの痩せた年が続き、その前の豊かな年の利益を消費するという意味に解釈した。この解釈は真実であった。豊かな7年の間に十分な蓄えができたので、エジプトはその後の困難な7年の間、大きな欠乏の時期を免れた。



7頭の太った牛



7頭の痩せた牛

画像（過去画像）：<http://www.utdallas.edu/geosciences/remsens/Nile/intro.html>

このようなパワフルでドラマティックな夢は珍しくない。私たちの多くは、パワフルでミステリアス、そして／または動揺する夢を見たことがあるだろう。目覚めたとき、私たちはその夢に深い意味があるのだろうかと考えた。

答えは簡単ではないし、個人差が大きい。標準的な夢解釈辞典は存在しない。ほとんどの夢の要素は、個人的な背景や個人の経験に関連している。明確な夢はほとんどなく、ほとんどは消化不良の日常体験の寄せ集めのようなものである。通常、「向こう側」からの明確な助言やメッセージを聞き出すのは難しい。

しかし、夢のなかには非常に明瞭で、具体的な何かを教えてくれているようなものもある。定年退職後、瞑想を頻繁にするようになってから、このようなはっきりした夢を見ることが多くなった。夢の専門家はよく自分の夢を書き留めることを勧めるので、私は、特にはっきりした夢、直線的な展開に沿った夢、ある程度の自律性を感じた夢、あるメッセージが含まれていると感じた夢を書き留めることにした。それを「明晰夢」と呼び、時間をかけて書き留めることにした。

5.5.1. ハイヤーセルフからのメッセージを伴う明晰夢

明晰夢をメモし始めると、明晰夢はますます頻繁に見るようになった。その多くは個人的な失敗を指摘したり、個人的なフラストレーションを扱ったりするものであった。明晰夢のなかには、明らかに学びの場として設定されたものもあった。私に厳しい教訓を与えてくれた夢で、私のハイヤーセルフであるメルキアデスが明確な指示役を演じたのを覚えている。

その場面はまったく現実的だった。

私は若いパイロットで¹、大きな格納庫の前で雇い主になるかもしれない人に会った。私はビルの階段で彼に挨拶をした。私は彼と一緒に大きな建物の周りを回り、いくつかの開いている格納庫を通り過ぎた。その中で私たちは、パイロットなら誰でも操縦してみたいと思うような、実に気の利いた近代的な高級飛行機を目にした。私は明らかに、これらの飛行機を操縦してみたいと思っていた。

最後にいくつかのドアをくぐると、別のパイロットに出会った。私は最高の態度で彼に明るく挨拶した。しかし、パイロットの数歩後ろにいた飛行機の整備士には挨拶しなかった。奥の部屋で数分過ごした後、私と雇い主は階段で元の場所に戻った。

ここからが夢の難しいところだった。

この時点で、雇用主が実は私のハイヤーセルフであることがわかった。ハイヤーセルフは私の後ろにいて、私をビルから少し離れた鳥の視点に移動させた。ハイヤーセルフは、私がパイロットに挨拶したが、整備士には挨拶しなかった瞬間に戻るように言った。テレパシーで私のハイヤーセルフが、この状況で何か問題がなかったか私に尋ねた。

それは1、2秒かかった。それから私は、整備士に対する自分の不注意で高慢な態度に気づいた。ハイヤーセルフは、飛行機の整備士はいろいろな意味で最も重要な人物であり、私はこの事業に関わるすべての人にもっと敬意を払うべきだと教えてくれた。このような状況で私は、格納庫で待機している選りすぐりの飛行機を操縦する資格はまだないと告げられた。

この夢はとても直接的で個人的なものだった。腹に突き刺さった。目が覚めてから、私は自分が周りの人たちに対して公平であったかどうか、あるいは謙虚さのレッスンが必要であったかどうかを長い間考えた。

現実ではその場面を見たことはなかったが、夢はとてもリアルで、実際にそこにいたかもしれない。今日そこに戻って、一つひとつのステップを置き換えることができた。また、民間機や格納庫で見た小型豪華客船のパイロットになりたいと思ったことは一度もない。

1 私は自家用パイロットの免許を持ち、約 500 時間の飛行経験があった。

豪華客船の仕事の面接という基本的な設定は、まったくの発明だった。私は、メルキアデスと彼のチームが私のためだけにこの複雑な映画セットを作ったか、あるいはこのレッスンのために彼らの標準的な教育セットのひとつを私に見学させたかのどちらかだと結論づけた。

メルキアデスは、このセットは私のためだけに作られたと言う。このシーンの精巧さについて考えれば考えるほど、私はあの明晰夢に含まれる豊かさに感動する。それは3Dバーチャル・ライフを極限まで押し進めたものだった。

集中レッスンと自動観察

明晰夢は、振り子や筋力テスト、易経よりも一段上のものだ。純粋な激しさとインパクトにおいて、これは自分のハイヤーセルフと出会う、より挑戦的な方法である。私たちは一般的に、準備が整ったレッスンを受けることができるのではないだろうか。私が"厳しい"レッスンを受けたのは、このレッスンを完全に理解し、感謝できるようになってからだ。

アセンデッド次元の住人として、私たちはおそらく、このようなパワフルなレッスンを提供される特権を高く評価することができるだろう。私たちは、ハイヤーセルフが危害を加えることを意図しておらず、私たちに教訓を教える仕事を慎重に進めていることを知っている。メルキアデスは、この創作された場面の微妙で重要な瞬間をもう一度見るようにと私に頼んだだけであることに注目してほしい。メルキアデスは説教をしたわけでも、大げさに教えを説いたわけでもない。しかし夢の中で、彼は私に過失があったことを理解させ、私の行動の結果を示したのだ。

元教師として、私は彼の教訓的なスタイルに拍手を送りたい。

このことから得られる学びは、自動観察の重要性である。具体的に何を学ぶべきかはあまり重要ではない。私の場合は謙虚さのレッスンだったが、他のケースでは寛容さのレッスンかもしれないし、何でもいい。重要なのは、どのように教えるかである。私のハイヤーセルフであるメルキアデスは、私を責めることはしなかったが、起こったことに注意を向けさせた。私が自分のしたことを見たとき、「企業内のすべての人を尊重する」という言葉が私の耳に響いたとき。仕事を得られず、飛行機を1機も飛ばせなくなるという結果を理解したとき、私はそれらすべての要素を統合し、そこで教訓を学んだ。

そしてそれは、ハイヤーセルフが驚くほど良い教えを与えてくれることを示している。

5.5.2. 別の明晰夢

先の夢は非常に個人的なものであった。いくつかの夢はまた、いくつかの一般的な真実を指摘している。これはその一例である。この夢は、完全に創作されたストーリーの中にとど

のようにメッセージを埋め込むことができるかを示している。

ローマ帝国におけるポエニ戦争（紀元前 264 年から紀元前 149 年）のころのことだ。

私は、現在のチュニジアにある小高い丘の上にあるローマ帝国の前哨基地で、小さな軍の見張り番長をしていた²。私たちは非常にひどい襲撃に遭っていた。敵軍が谷のあちこちから我々の野営地に流れ込んできているようだった。我が軍は完全に劣勢で、ひどい虐殺を受けていた。歩哨や宿営地のいたるところで兵士が倒れているのを見た。

谷の兵士たちは私を見ていた。怒りと恐怖に満ちた目で、なぜこの状況を警告しなかったのかと。私は前哨部隊の長であり、彼らに何が起こったのかを伝えなければならなかった。

敵軍が完全に優勢であることは分かっていた。私たちはそれを目の当たりにし、私は司令官に何が起きているのかを伝えた。彼が将軍たちに話したことも知っている。しかし、私が聞いたのはこうだ。

「私たちの地域の将軍たちは、私たちがローマ帝国のこの部分を保持できなかったことを恐れて、ローマに使者を送らなかった。彼らは恥を知り、自分たちの出世を恐れた。だから誰もローマに危機を告げず、援軍も送らなかった。だから、今回の大虐殺になったわけだ。

"だから今、私たちにできることは私たち次第です。一緒に戦い、持ちこたえる。何人かは助かるだろうが、何人かは助からないだろう」。

私たちは前哨基地から戦況を見守り、できるところから手を貸した。我々の部隊は猛攻撃を受けて崩壊した。何千、何万の勇敢な男たちが大虐殺で倒れるのが見えた。その長く恐ろしい夜には、多くの親友が失われた。

その夜、私たちは生と死について、そして将兵の真の勇気について、知るべきことをすべて学んだ。戦いの最後のイメージは、谷一面に広がる殺戮と火の惨状だった。私は自分の魂が戦闘から離れ、上昇し、空に向かって消えていくのを見た。私は今、隣の山の上に浮かんでいて、その光景を見下ろしていた。私は自分の肉体を離れたことを感じた。

ハリウッドの優れた脚本

先の夢のように、インパクトのある恐ろしい話だった。なぜこんな夢を見たのだろうと不思議に思いながら目が覚めた。それは私の明晰夢の定義を満たしていた。明確で、直線的で、自分の意志で動けるような気がした。そしてその夢にはメッセージがあるように思え

² 私は軍隊にいたこともないし、チュニジアに行ったこともない。ポエニ戦争については、ローマ帝国についての読み物で学んだだけだ。

た。

文脈は私にとって新しいものだった。舞台は北アフリカのポエニ戦争中だったような気がする。夢の中で私はそこにいた。私は激しくローマ人であり、それはまるで、展望ポストを担当する小国の誇り高き士官であるかのようにだった。

夢はとても強烈だった。その戦いを昨日のことのよう覚えていた。片側は開けた谷、もう片側は閉ざされた谷を見下ろす岬の上で、戦いの前に立っていたのを覚えている。私たちの部隊は、谷の囲われた側の灰色っぽいテントエリアにキャンプを張っていて、ちょうどそのとき戦闘が行われていた。焚き火の間から悲鳴が聞こえ、敵兵が我々の部隊と戦っていた。

それが、2000年以上後のヨーロッパに住む現在の私に何の関係があるのだろうか？メッセージはどこにあったのだろうか？

これは前世だったのかもしれない。しかし、メルキアデスが言うには、これは前世ではなく、少なくとも私の前世ではない。メルキアデスの目的は、上層部の決定を担当する人々にどのような影響を与えるかを私に示すことだった、と言うのだ。私はローマ帝国の将軍たちのうんざりするような言い訳について考え、そしてその夢と現在の世界情勢とのつながりを見た。

現代の不手際とリンク

実はこの夢を見たのは2010年12月のことで、前年の夏にメキシコ湾で起きた原油流出事故によるメキシコ湾流の大規模な変更について知った翌日のことだった。その特定の海域での掘削という非常に疑問の多い決定について、大惨事を食い止めようとする試みが信じられないような手際の悪さであったことについて、そして浄化作業で優勢を占める無頓着な態度について、私は読んでいた。この大惨事は、イギリス諸島と北ヨーロッパに信じられないような悪い冬の始まりをもたらし、長期にわたる環境への影響も約束していた。

当然ながら、私はこの大失敗の責任者である政治家や高官に対して批判的な考えを抱いた。私が読んでいた著者の中には、この大惨事全体が、2つの大陸の農作物に被害を与え、大西洋盆地全体の海洋生物に毒を盛るために、自発的に仕組まれたものであり、すべては世界的なパワーポリティクス戦略の一部であるという考えを抱いている者もいた。

私はそのつながりを作った。夢の要点は、ローマでもここ21世紀でも、高官たちはまったく役に立たなかったということだ。出世を恐れて援軍を求めなかったローマの将軍たちは、原油流出事故の後始末をしくじった（ように見える）上層部と明らかに平行だ。そこでも不手際があったし、ここでも不手際があったかもしれない。

おそらく夢はさらに進んでいだろう。この夢はまた、上層部の不手際にはさまざまな色

があることを示唆していた。何人かの著者が示唆したように、意図的なものもあるだろう。また、無能で恐れを抱く上層部の存在が関係している場合もある。

私たちはしばしば、上司が恐れを抱いているとは疑わない。私たちは自分の意見を改めなければならないかもしれない。

5.5.3. 願いと意図

明晰夢は、私たちの夢の世界ではコマーシャルがないようなものである。通常の夢がごちゃごちゃした寄せ集めであるのとは対照的に、メッセージのある一貫したストーリーラインを提示する。私自身の明晰夢を見る限り、私たちの興味を引き、メッセージをより魅力的なものにするために現実の生活から要素を借りているとはいえ、その文脈はほとんど創作されたものである。

この異次元コミュニケーションツールは、振り子、筋力テスト、易経といった先行するツールよりもはるかに豊かな窓を開いている。表面的には、これは自発的なコントロールの代償としてもたらされるように思える。明晰夢では、その決定はハイヤーセルフの手に委ねられている。

しかし、これは完全にそうではない。私たちは、次の都合の良い時に明晰夢を見たい、あるいは特定のトピックに関する明晰夢を見たいという希望を表明することもできる。この意図は聞き入れられ、あなたにとって適切な方法で考慮される。明晰夢では、見ている映画の次に何が出てくるかをコントロールすることはできないかもしれないが、見たい映画のタイプを提案することはできる。

実際、高度なスピリチュアルな学習はこのようにして行われる。学習を進めていくうちに、ある方向への指示が必要であることに気づくだろう。まず、あなたは自分ができることを学ぶために最善を尽くす。それから心を開き、ハイヤーセルフに適切な明晰夢を求める。それから本当の休息をとる。生物学的に必要な睡眠時間が確保された後、睡眠時間が残っていれば、学習プロセスをさらに進めるような夢を見る可能性が高くなる。あなたの願いと意思は、明晰夢を見ることに直結しています。

あなたの意図こそが、スピリチュアルな学びを得るためのパワーハウスなのです。

[検証：「メルキアデス、あなたは今のブログに同意していますか？教えてください：「同意する」「ブログはインターネットで公開できますか？答え：「同意する」：「同意する 注：このブログはメルキアデスからの提案の結果、大幅な再編成を行った。]

5.6. 対話型瞑想

私たちの多くは、内なる、より深い、最もスピリチュアルな自己と対話したいという深い願望を経験する。

このセクションでは、忘れていた記憶への洞察を可能にする瞑想についてお話しします。そのためには、深い瞑想に入るのを助け、瞑想中の個人的な質問を通してあなたを導くことのできる、訓練を受けた専門家と協力する必要があります。

私はこれを対話型瞑想と呼んでいる。私は、多くの人がこの用途に使っている「催眠術」よりも「対話型瞑想」の方を好む。

「催眠術」というと、卑劣な仕事をさせられる舞台催眠のイメージが強い。また、カリフォルニアの強い地域やヒスパニックの世界では、催眠術は嫌われている（フランコ政権下では違法でさえあった）。

対照的に、世界のほぼすべての文化には、ある種の瞑想的実践がある。つまり、対話型瞑想とは、瞑想の特定の形態にすぎない。ここでは、自分自身の一部と接触するために使われる。

作り物の友達

私たちの中には、内なる自己と対話したいという願望が子供の頃にまでさかのぼる人もいます。子供の頃、私たちの多くは想像上の「作り物の友達」を持っていた。ある調査によると、全児童の65%が、子ども時代に一度は空想の友だちを持ったことがあるという¹。長い間、イマジナリーフレンドは孤独感の表れだと考えられてきたが、最近の研究ではそのような解釈は支持されていない。むしろ、エール大学の大規模な研究²によると、空想の友だちがいる子どもは、いない子どもに比べて想像力が豊かで、語彙が豊かで、クラスの仲間ともうまくやっていたという。

つまり、どの年齢の子どもでも、空想の友だちと楽しく交流することで、その後の社会生活に備えているようだ。

1 例：<https://www.susannewmanphd.com/blog/2015/03/28/imaginary-friends-should-parents-worry/>, <https://www.psychologytoday.com/us/blog/singletons/200806/imaginary-friends-any-in-your-house>

2 Dorothy G. Singer, with Jerome J. Singer, *The House of Make-Believe: Children's Play and the Developing Imagination*, 1992.

本物の精神的ガイド

もちろん、こうした伝統的な研究では、「幼なじみ」が実際に存在する可能性については検討されていない。しかし実際、彼らは「実在」するのだろうか？

子供の "作り物の友達" は、何か問題が起きたときに責められるような便利な想像上の友達以上の存在なのだろうか？これらの若者は、ハイヤーセルフとテレパシーで交信しているのだろうか？その年齢では、彼らはまだ私たちが大人になったときほど言語指向ではないので、内なる自己からの内なるメッセージを受け取ることができるかもしれない。人生の最初の5年間に、スピリチュアルな存在を見たり、スピリチュアルな存在とコミュニケーションをとったりする子供たちがいるという逸話はいくつかあるが、確固とした証拠はない。

しかし大人になってからは、ガイドがその存在をより明確に示すようになる。特別な誰か」が私たちを守ってくれていることを示唆するような、特別な体験をすることもある。

私は30歳のときにひどい交通事故に遭った。突然の暴風雨の中、岩肌に正面衝突してから数分も経たないうちに、看護師が私の潰れた顔を専門的に押さえていた。彼女がいなければ、私はその場で失血死していたかもしれない。それは単なる偶然だったのだろうか？

普通はわからない。ほとんどすべての人が何か特別な幸運の物語を持っており、それが単なる偶然かどうかを知ることは常に難しい。しかし、振り子や筋力テストでハイヤーセルフに尋ねることができるようになった今、高次の手が関与していたかどうかを知ることができる。メルキアデスは、看護師が事故現場に突然現れたのは偶然ではなく、高次の願いが関与していたと言う。

このことはもちろん、なぜ私が30歳のときにまだその時が来ていなかったのかという疑問を投げかける。なぜ私にもう一度生きるチャンスが与えられたのか？この疑問は、それ以来何度も考えてきた。ひとつの手がかりは、岩場での事故後の救出劇が、心理学、コミュニケーション、ハイヤーセルフとの交流をその後の私の人生の中心に据えるきっかけになったということだ。

私が30歳の時に経験したことの直接的な結果として、これを読んでいるかもしれません。

5.6.1. 予知夢と死の前の体験

多くの人々が予知夢を体験する。自分の中の声が、これから起こる不快な体験や危険な体験を警告することがある。

極端に危険な場合、大怪我や死を避けるためにぎりぎりのタイミングで、物理的に危険から遠ざかる「天使のような」体験をする人さえいる。優れたビデオカメラで記録された、このような例外的な出来事については、このシーケンス³を見てほしい。このような瞬間、私たちは神の介入の力を強く思い知らされる。

人生において、霊的な存在の視覚的な出現は、死に近づくとつれて頻繁に起こるようになる。臨終を迎えた人が目を覚ますと、ベッドの端で親族が待っているのを見ることがある。また、臨死体験（NDEs）を経験した人々は、肉体から離れている間に天使のような存在が彼らを迎え、導いていると語る。彼らが生命に戻った後、そのような人の多くは、彼らが容易に彼らの生活の中で精神的なガイドの存在を受け入れるように、彼らの経験によって深く感銘を受けている⁴。

神の世界とのつながり？

これらの出来事はすべて願望や妄想の産物なのだろうか、それとも私たちは本当に神の世界とつながっているのだろうか？

子供時代から人生の後期まで、人生のあらゆる段階において、スピリチュアル・ガイドは時に自分自身を感じさせることがあることを見てきた。では、なぜ彼らに直接質問して確かめることができないのだろうか？

実際、質問することはできる。自発的な対話型瞑想は、ほぼハイヤーセルフと直接相談しているかのように、ハイヤーセルフと対話することを可能にする。私自身、対話型瞑想への誘導を50回ほど行ってきた。これがどのように行われるかは、ほんの1分間で喜んでお伝えしよう。

多くのプロの心理学者は、そのような手順が可能だとは信じていない。そこで、少し時間を割いて、対話的瞑想についてまだ決めかねているプロの心理学者たちに、一言申し上げたい。

5.6.2. プロの心理学者たちへ

2012年、私は対話型瞑想を誘発するために使っている手順を、ドイツのプロの心理学者たちの大勢に紹介した。ほぼ全員が信じられないと首を横に振った。

3 この具体的な出来事が現実のものであったとしても、あるいは非常に巧妙に作られたデマであったとしても、以下のビデオはそのような天使の出来事を示している。世界各地から寄せられた多くの同様の証言は、さまざまな書籍や物語に収められている。YouTube "超常現象ビデオ・ライブ・テレポーテーション" <https://www.youtube.com/watch?v=ba84UegCoPs>

4 <https://www.near-death.com/>、多くの文献を参照されたい。

多くの人が、私の考えは完全に間違っていると思った。また、私のクライアントは妄想状態かもしれない、あるいは対話型瞑想の手順が妄想状態の創出を助長するのではないか、と言う人もいた。これは想像しうる限り、真実からはかけ離れている。私のクライアントはほとんど全員、素晴らしく健康で、人生の重大な決断をする前に最も深い自己に到達したいと願う若いクライアントがほとんどだった。

しかし、深刻な異常事態が発生することは知っている。ある種の人々が、まったく奇妙で不適切なさまざまなタイプの錯覚を起こすことも知っている。彼らの経験の一部は、「何をすべきかを告げる声が聞こえる」ことであり、そして、その声に従う以外に選択肢がないことかもしれない。これは明らかに深遠な障害であり、このような人々には慎重な専門家の注意が必要である。そのような人は、対話型瞑想を決して行うべきではないと、私は全面的に同意する。妄想的な行動を示す人は、決して対話型瞑想セッションに参加すべきではないし、そのようなセッションを提供すべきではない。

対話型瞑想の体験から利益を得る可能性があるのは、まったく逆の人たちである。健康で成熟した大人で、個人的な疑問があり、内なる自己の意見を聞きたいと思っている人たちである。内なる自己、あるいはハイヤーセルフに相談した後、彼らはどのような行動を取るべきかについて、自分自身の理性的な決断を下す。

臨床心理士が頭を悩ませているもう一つの大きな問題は、単にこのアプローチの斬新さである。私たちとコミュニケーションをとる目に見えない存在という仮説は、まだ考えにくい。少なくとも西ヨーロッパと英語圏では、多くの支配的な科学界でいまだに完全な拒絶反応を示している。

私はこれを、より広範な歴史的発展の一部と見ている。約 150 年前、情報の不足と新しく出現した発明への深い憧れによって、科学とそれが支配する世界は唯物論的な立場に移行した。現在、その傾向は徐々に逆転しつつある。より広範な研究成果、より広範な出版ルート、広範な個人的実験、インターネットを介した広範な交流など、多くの要因のおかげで、私たちは少しずつ証拠を見直しつつある。ほんの 20 年前までは、私たちの生活におけるスピリチュアルな存在についての「空想」や「幻想」であったものが、今では、厳密な科学的実験（スコール実験⁵を思い浮かべてほしい）によって検証された、現実の仮説、さらには現実の確率になりつつある。

今や世界中の多くの専門心理学者が、スピリチュアル・ガイドは本当に存在し、私たち一

5 科学の世界では、「普通でないことを証明したければ、普通でないほど強力な論拠があったほうがいい」と言われている。あの世との交信」を論証するのは長い間困難だったが、ここ数年、それが非常に容易になった。ここでは、異次元間のコミュニケーションに関する非常に確かな実験について報告する： YouTube "The Afterlife Investigations - The Scoble Experiments - feature"
https://www.youtube.com/watch?v=6qSEi_sfaSU.

人ひとりの一部であり、対話型の瞑想を通じて私たちとコミュニケーションをとることができると考えている。

誰もがアクセスできる可能性がある

実際に対話型瞑想を指導したことがある人たちは、自分自身やクライアントの生まれ変わりの過去についての強い証拠や、事前に知られていなかった現実の出来事についての情報など、多くの驚きを発見しているかもしれない。

問題の核心は、神の世界が問題なのではない。神の世界の存在はほとんど議論されておらず、世界中のほぼすべての民族に多くの信奉者がいる。問題は、私たち人間が神の世界とつながることができるかどうかということなのだ。私たちは、すべての人がそのような深いつながりを持っていると言う。

5.6.3. ドロレス・キャンノンの体験から

このメッセージは、スピリチュアル・グループ、ソーシャルメディア、ビデオ・アップロード・システムを通じて、世界中に広がっている。だから、多くの人々が自分自身のチャネラーになることによって、ハイヤーセルフと直接出会いたいと思っていることは、本当に驚くべきことではない。私たちに同行している神聖な存在との聖書的な出会いの中で、ハイヤーセルフと出会い、「マスターの声」を聞きたいと思っているのだ。

これは現在、経験豊かな実践者の助けを借りれば可能である。



半世紀前、ある進取の気性に富むアメリカの心理学者が、深い瞑想状態の中でハイヤーセルフに直接語りかけてもらう方法を発見した。彼女の名前はドロレス・キャンノン（左）。彼女の名前は聞いたことがあるかもしれない。彼女の公開講演の多くはユーチューブやその他のビデオ・チャンネルにアップされており、彼女は40年以上にわたるセッションの開催中に交わされた最も素晴らしい対話的「ダイアログ」の記録に基づいて18冊の本を執筆した。彼女が1960年代から開催してきた何千もの誘導の中で、クライアントがこれらの深い瞑想状態にあるときに経験することについて、彼女は多くの例外的な話を受け取ってきた⁶。

例えば、何人かのクライアントが「チャネリング」を許可する状態にあるとき、彼らは「現在の困難な時代を乗り越えるために地球を助ける」転生した存在として話した。彼女は

6 ドロレス・キャンノンは「催眠術」という言葉を使っているが、私は上記の理由からこれを避けている。

このような報告を非常に多く受け取ったので、彼女の『Convolved Universe』（複雑な宇宙）第3巻⁷と特別編⁸では、これらの「ボランティアの3つの波」が地球で何をするためにやってきたかを書き起こしたものを提供している。彼女はまた、そのような「ボランティアの魂」と他の魂とは、彼らの独特な信念と展望によって見分けることができることを示している⁹。

他の例外的な話として、ドロレス・キャノン、ノストラダムスやイエス、さらには異星人ともこの方法で交信し、地球の起源やその他の重要な科学的トピックについて多くの情報を得たと語っている。興味深いことではあるが、これらの例外的なセッションを「通常のセッション」と考えるべきではない。ドロレス・キャノンは、これらのセッションがかなり珍しいものであること、そしてほとんどの「内なる声」によるコミュニケーションは、誰もが直面するような典型的な問題に直面している普通のクライアントからのものであることを認めている。

そのようなやり取りでさえ、例外的なものになることがある。クライアントが日常的な問題について答えを必要としているとき、チャネリングされた声は一般に、冷静で賢明な立場をとり、クライアントを明確で堅実で実行可能な解決策へと導く。誘導後の応答についてのレビューでは、クライアントはしばしば、通常の意識状態であれば同じ応答はしなかっただろうし、問題に対するこの新しい視点を受け取ることができて嬉しかったと言う。

普通のクライアントが例外的なケースになる

このように、「内なる声」は「外なる声」よりも多くのことを知っているようである。多くの場合、内なる声はクライアントの心理的あるいは身体的な問題の本来の原因についての情報を明らかにする。

ドロレス・キャノンが挙げた典型的な例では、彼女のクライアントの一人が、片方の肩に医学的に説明のつかない慢性的な痛みがあることを不思議に思っていた。内なる声は、そのクライアントが前世で剣の戦いで命を落とし、その肩に致命傷を負ったことが原因だと説明した。元の原因が明らかになると、ドロレス・キャノンはハイヤーセルフに、慢性的な痛みを和らげることができるか、取り除くことができるか尋ねた。そして実際に、その慢性的な痛みはその同じ対話型瞑想セッションで永久に消えた。

7 Dolores Cannon (2001, 2005, 2008, 2012). *The Convolved Universe I-IV*. Ozark Mountain Publishing. <https://ozarkmt.com>.

8 Dolores Cannon (2011). *The Three Waves of Volunteers and the New Earth*, Ozark Mountain Publishing. <https://ozarkmt.com>.

9 自分でも少し面白いのだが、私はすべての基準を満たしている。

そして、ここからが本当に驚くべき部分である。どうやら、このような「自然寛解」は非常に頻繁に起こるようで、彼女が亡くなる前の数年間、ドロレス・キャノンのクライアントのほとんどは、対話型瞑想で病気と闘おうとしているガン患者であった。ドロレス・キャノンのセミナーで非公式に聞いたところによると、彼女のクライアントの多くは、長期にわたって素晴らしい結果を示していたという。

「自然寛解」のケース

私は個人的に、ドロレス・キャノンのトレーニング・クラスの参加者であったクライアントで、目を見張るような「自然寛解」のケースを見たことがある。それは、数人の男性からひどい虐待を受けていた女性で、現在は離婚し、子供たちのために深刻な親権争いをしていた。彼女は具合が悪かった。慢性的な首の痛み、左脇腹の巨大な成長、強い腹痛があった。

対話型の瞑想セッションの間、まったく異なる声が前面に出てきて、彼女は私たちがこの世界を正すのを助けるためにこの世に現れた魂の一人だと説明した。彼女は、現在の世界で一部の女性が経験する痛みを理解するために、このような大きな苦しみを引き受けたのだ。しかし、このセッションの今こそ、彼女は自分の本当の使命を理解すべき時だった。自分の前歴と人生の目的が明らかになった今、彼女にはまったく別の人生を歩み始め、他の人々がより良い人生を見つけるのを助ける機会があった。

それがどうやら彼女の人生の重要な転換点となったようだ。これらのつながりを説明した後、彼女の内なるガイドは、首の痛みをなくし、成長を萎縮させ、腹痛を和らげるように自発的に進んだ。クライアントがセッションから出たとき、彼女は爽快だった。首の痛みも腹部の痛みもなくなり、成長も目に見えて小さくなっていった。私は彼女のセッションの後、その場に居合わせたのだが、その女性は成長した部分を触ってみたいとまで言った。

その回復ぶりは、彼女と初めてメールで連絡をとった秋まで続き、1年後に2度目のメールのやりとりで確認された。その体験は、彼女をまったく新しい環境で、まったく新しい、ずっとよい人生を始めるように導いたのである。

5.6.4. 対話型瞑想の開催

ドロレス・キャノンの誘導における重要な違いは、彼女が長時間セッションを行うことである。通常2時間以上、しばしば4時間にも及ぶ。表面的には、これらはごく普通の瞑想で、クライアントが自分にとって「正しいと感じる」有意義な体験を視覚化するものである。自発的に導かれる瞑想であり、禅の修行で行うような指し示す瞑想や空白の瞑想とはまったく正反対である。

ファシリテーターは、クライアントに自分の体験をできるだけ詳しく説明してもらうだけで、すべてをテープに記録し、クライアントのさまざまな質問に答えることができるようにする。ファシリテーターは、できるだけ多くの関連する詳細を聞き出し、クライアントをより意味のある答えへと優しく導く。

通常の自由な瞑想として始まる瞑想は、しばしば非常に深いスピリチュアルな体験、すなわちハイヤーセルフとの遭遇に終わる。クライアントは自発的にこのような出会いに入り、突然異なるタイプの声で話し始める。態度、視点、声、そして声の性別さえも、しばしば深く変化する。クライアントの通常の声の代わりに、クライアントの前世での経験について淡々と語り、クライアントの現在の人生をより大きな視野に置く、特別に有能な人の声が聞こえることがある。

一つの手がかりが、極めて規則的に現れる。クライアントはしばしば、自分自身のことを三人称で呼ぶのだ（「彼／彼女はこうした、ああした」）。また、直接尋ねられると、クライアントは進んで、クライアントの意識的な意見ではなく、「潜在意識」、「ハイヤーセルフ」、または時には「高次の存在」の意見を表現していると言う。

クライアントがセッションを終えて出てくるとき、彼らはたいてい時間を忘れていて、思っている以上に時間が過ぎているのだ。多くのクライアントは、セッション中に内なる声が何を言ったのか、まったくわからない。また、内なる声のコメントに従って、半ばぼんやりしている人もいる。しかし、内なる声をかなり意識的に体験しているクライアントもいる。セッションの後に録音を聴くと、一般的に多くのさらなる洞察が得られます。

アセンデッドな視点から

対話型の瞑想は、興味深い洞察や体験を与えてくれる。クライアントはしばしば、現世の身近な人（両親、子供、配偶者、親しい友人）が、前世からの魂の存在として現れることを経験する。対話型瞑想はしばしば、前世からの未解決の仕事を解決するよう示唆する。怪我や医療上の困難、仕事上のハンディキャップは、前世で起こった出来事に関連していることがよくある。そして最後に、このような啓示はしばしば、現在の肉体的な不快感からの肉体的な解放につながる。

これらの考察を締めくくるには、2つの概念的なステップが必要である。

まず、生まれてからの現在の人生は、生まれ変わった魂に捧げられたまったく新しい人生であり、それは前世にまったく負っていないことを認める必要がある。私たちの中にすでにあるスピリチュアルな生命は、その創造力のすべてによって、まったく新しい人生観、すなわち喜び、正直さ、個人的な自己再確認を生み出す自由を与えてくれる。こうして私たちは、古く時代遅れのハンディキャップの束縛から解放され、まったく新しい目で人生

を見つめることができる。

そして第2のステップがやってくる。私たちのレクリエーションは、現実的かつ物理的な状況が許す限り、自分には自分自身を癒す力があること、そしてそれを迅速に行うことができることを、自分自身に認めることでもある。私たちの内なる自己は、身体のどの部分も再生する方法を知っており、何をすべきかを教えてくれるし、その仕事をするのを助けてくれる。そのような"自然回復"は、私たちの心理的・肉体的状態によって、急速に回復することもあれば、かなり時間がかかることもある。しかし、意志がそこにあり、身体にまだ十分な再生生物学的資源があれば、驚くべき回復も可能なのである。

[検証 「メルキアデス、あなたはこの文章に同意しますか？はい：「次の章としてインターネットに載せてもいいですか？答：「全面的に同意する」]

5.7. テレパシー

あなたの5次元の人生の中心、あなたの奥深くに、あなたの "スイートスポット "があります。ここがあなたのテレパシーでつながるポイントです。

この序章を、ホッピングしたり、スキップしたり、新しい章を読むたびに楽しみながら読み進めてきたあなたなら、私が何を言いたいかよくわかるでしょう。すべての人間関係の交差点に、あなたの「個人的な群れ」、つまりソーシャル・ネットワーク全体の中心にいる場所がある。ここが、あなたが精神的・霊的にくつろげる場所であり、すべての社会的つながりが収束する場所なのです。

ここはまた、あなたが世界の他の人々とつながっている点でもある。このポイントは、あなたからパートナー、家族、友人など、あなたにとって大切な人たちへと放射状に広がっていく。この "スポット "にいる自分を感じると、あなたの周りにいるすべての大切な人たちと自然につながっているように感じるでしょう。このテレパシーによる相互接続の中心は、あなたのスピリチュアルな存在のための自然な感情の中心を作り出します。

おそらくそれは、人間のテレパシーの基礎を形成するものでもある。

つながる

テレパシーをあなたの「群れ」の中心と結びつけることは、最初は意外に思えるかもしれない。スピリチュアルな文献を読むと、預言者、チャネラー、聖人などが頭の中でテレパシーのメッセージを聞いている。私たちの多くは、このような出来事を「彼方からの電話」のようなものと解釈している。これは、無線アンテナから受信者の頭の中にメッセージが届くことを示唆している。

私の知る限り、それはテレパシーの最も中心的な側面ではない。

私が理解するところでは、人間のテレパシーは、私たちの深層にある中心的な核、つまり「内なる自己」を介して機能する。私たちがどのように働いているか、すでに発見されている多くの方法を考えてみてください。私たちの潜在意識にある内なる自己、私たちが「ハイヤーセルフ」と呼んでいるものは、特に親しい友人から絶えず異次元情報を収集する能動的なエージェントである。同時に、彼／彼女は私たちの周りの「すべての雑音」であなたを悩ませることはない。しかし、情報が緊急であるとき、またはあなたが積極的にそれを求めるとき、「ハイヤーセルフ」はあなたに関連する、収集した非言語的または言語的なメッセージに気づかせる。

つまり、「テレパシー」はあなた自身の延長なのである。あなたが意識的にテレパシーを聞いたり話したりする能力を開発するとき、この能力は意識的なレベルへのあなたの表現のレンダリングとなる。十分な練習を積み、自分の考えを言葉で表現し、自分の意図的なチャンネルを通じてコミュニケーションをとることができるようになる。

この次元間の接続点は、あなたのスピリチュアルな存在の中心的な部分を形成している。私が複数の情報源から得た情報によると、私たちは今後数年、数十年のうちに、テレパシーの中心点を介して世界の他の人々とコミュニケーションすることをますます学ぶようになるだろう。

テレパシーの正確さ

Merriam-Webster はテレパシーを「超感覚的手段による、ある精神から別の精神へのコミュニケーション」と定義している。つまり、最も初歩的なレベルでは、もしあなたが振り子を手に取り、それを振って親友の様子を知るなら、あなたはすでにその友人とテレパシーで交信していることになる。すべての次元間コミュニケーションは、ある瞬間にテレパシーを使う。

テレパシーは正確ですか？はい、テレパシーは私たちの他のどの異次元ツールにも劣らず正確であり、特にお互いをよく知る人々の間、特に緊急の場合はそうです。体系的な研究（下記参照）では、発信者番号のない固定ネット電話で、4人の友人のうち誰からかかってきたかを推測する精度が50%以上であることが示されている。

これらは比較的最近のテレパシーの結果であり、多くの心理学者はこのような優れた推測率をまだ知らない。しかし、多くの専門家は、80年以上にわたって私たちのほとんどがある程度のテレパシー能力を持っていることを示してきた超心理学的テストの膨大なセットを知っている。例えば、壁の向こうにいる人が見ているカードが何であるかを当てようとすると、当たる確率はわずかに高い。このようなテストが十分に行われれば、これらの違いは統計的に有意になる。

テレパシー能力者と見なされたくない人は、不思議なことに、統計的に有意な確率以下の結果を示す。言い換えれば、彼らの結果は偶然の結果とは統計的に異なるが、テレパシーの考えを受け入れる人々とは逆の意味である。つまり、テレパシーを使おうとする試みは、大勢の人々が否定しているにもかかわらず、何らかの決定的な効果をもたらすということがわかる。

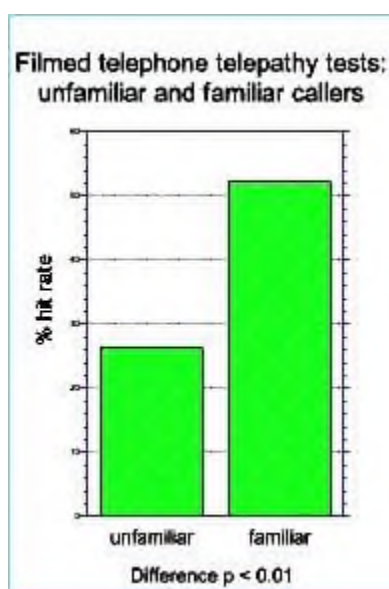
5.7.1. 確立された結果以上のもの

これらの確立された結果は、1930年代、1940年代、1950年代にJ.B.ラインのデューク大

学での実験に関連して行われた何千何万もの（かなり退屈な）カード当てテストから生まれた。1950年代と1960年代には、いくつかの統計的な問題が検証され、大規模なメタ研究も行われた。しかし、結局のところ、これらの研究はすべて当初の知見を支持するものであった。

才能があり、やる気があり、よく訓練された人が例外的な結果を示したとはいえ、平均的なテレパシーの推測は偶然のレベルに非常に近く、常に100%正確であると示された人はいない。長い間、これらの研究で得られた偶然をわずかに上回る結果は、平均的な人間に可能なテレパシーのレベルに相当すると考えられていた¹。

しかし、これらのテストはお互いを知らない人たちを対象に行われたものである。



お互いをよく知り、テレパシーで他人とつながっていると感じている人たちとテストをすれば、結果はもっと素晴らしいものになる。

左の写真は、ルパート・シェルドレイクが行ったテレフォン・テレパシー・テストの結果である。このゲームは、発信者番号通知なしで固定電話にかかってきた相手が誰であるかを当てるというものである。すべての被験者は、（携帯電話やコンピューターなどで）ごまかしができないように撮影された。推測は、ライン実験と同じように、見知らぬ発信者の場合は偶然の25%をぎりぎり上回ったが、見知った発信者の場合は50%を超え、有意水準をはるかに超えた²。

この種のテストを理解する良い方法は、ノーラン・シスターズという音楽バンドの4人のメンバーを使ったテレビビデオを見ることである。音楽バンドがグループとして成功するためには、内部的な一貫性を示す必要があるが、実際、このバンドはテレフォン・テレパシー・テストで非常に良い結果を出した³。

1 http://archived.parapsych.org/members/jb_rhine.html のレビューから始める。

2 YouTube 「Rupert Sheldrake: the Evolution of Telepathy」 <https://youtu.be/2MOzISF0a8M> よりイラスト。ルパート・シェルドレイク博士によるペロット・ウォリック講演会(2月9日。2011. 1000人の馴染みのある発信者と馴染みのない発信者が混在していることについて、シェルドレイクは、次の脚注で示されているビデオで42%の正しい識別を引用しています。

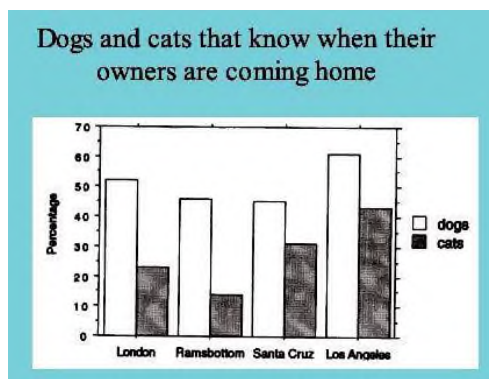
3 "Telephone Telepathy with the Nolan Sisters and Rupert Sheldrake" 「ノーラン姉妹とルパート・シェルドレイクとのテレパシー」 https://www.youtube.com/watch?v=_tQe7NXIcnw

飼い主の帰宅時間がわかる犬や猫

これは非常に画期的なことで、ルパート・シェルドレイクの結果は唯物論的な科学界に大きな動揺を引き起こした。このような結果は、一般的な常識に真っ向から反するものだからだ。この強力な人間の相互連結を理解するにはどうしたらいいのだろうか？

この疑問に答えるために、ルパート・シェルドレイクが成功させたもうひとつの実験、動物テレパシーに注目しよう。動物たちは、人間では実証するのが難しい心理的機能の根底にあるメカニズムを、非常に高い信頼性で私たちに示してくれる。

犬や猫を飼っている人の多くは、飼い主が帰宅する時間を動物が知っているように見えることに気づいている。左はイギリスの2都市とカリフォルニアの2都市で犬の飼い主を対象に行われた調査である（脚注 21 のビデオより）。犬の約半数、猫の 15% から 42% がこのような行動を示している。



通常は、動物が特徴的な足音を聞いたり、外の砂利道で典型的なエンジン音やタイヤ音を聞いたりすることが原因とされている。というのも、犬や猫は、主人が玄関に現れるずっと前から、主人のことを予期しているからだ。

実際、シェルドレイクは約 800 頭の犬と約 500 頭の猫を対象にした詳細な研究で、帰宅時間中に飼い主を期待する犬や猫の行動をビデオに収めた。左の図はその一例である。この犬のジェイティは、飼い主が実際に家に現れる 1 時間以上前から窓際に行き始めている。シェルドレイクによれば、動物たちは通常、飼い主が帰宅を決めた瞬間に期待行動を開始する。

副的なことだが、シェルドレイクによれば、動物は近所にいる他の動物によって期待行動から注意をそらされるといふ。これは別の言い方をすれば、「他にすることがない退屈な動物は、飼い主の帰宅を待っている証拠を示す」ということである。この観察から、ロ

サンゼルスロサンゼルスの犬と猫のスコアが高いのは、飼い主が不在の間、室内に閉じこもっている動物の割合が高いからかもしれない。

5.7.2. 世界共通のテレパシー・ネット

つまり、飼い主がいつ帰宅するかを知っているように見える犬や猫、そして距離や移動手段が結果に違いをもたらさない犬や猫がいるのである。また、親しい電話の相手とテレパシーで会話していることを示す証拠もある。シェルドレイクによれば、SMS や電子メールでも同様の大規模な結果が出つつあるという。また、飼い主がいつ獣医に連れて行きたいかを事前に知っていて、予約の時間ギリギリになると姿を消す猫や、飼い主の夢について大声でコメントして起こすニューヨークのオウムについても、私たちは苦笑するかもしれない⁴。

これらの結果は、犬、猫、鳥、そして人間にもテレパシーが存在する可能性が高いことを示している。このことはさらに、人間、犬、猫、鳥を互いに関連付ける巨大な普遍的テレパシー・ネットが存在することを示唆している。犬は退屈になると、このネットにアクセスし、主人が家に帰るために車のキーを手を取ったかどうかを調べる。そして、主人が帰ってくると、窓やドアの前に行き、主人の帰りを待つのだ。

このネットの魅力的な点は、距離や時間が重要ではないことだ。J.B.ラインの実験でも、シェルドレイクの実験でも、距離やメッセージ送信時間の影響はまったく記録されていない。テレパシー・ネットは明らかに、どこでも、平行した時間の中で機能する。「インスタント・シェア・ネット」である。

しかし、なぜこのネットは「弱い」のだろうか？というのは、この通信ネットに自由にダイヤルして「誰かを呼び出してチャットする」ということができないからである。

おそらくは意図的なものだろう。LSD を体験した人たちが、このことを説明してくれている。

LSD によるテレパシー

あるケースでは、LSD は2人の実験者の間のテレパシーを改善し、長期にわたってテレパシーでコンタクトをとっていたようだ。このような経験は、無制限のテレパシー・コミュニケーションの不都合さも示している。

私は、LSD やその他の心因性薬物による無秩序な実験を奨励するつもりはない。このようなことを言うのは、この文章を読むような悪意のある弁護士が現れることを恐れてのことではない。現在、違法市場で入手可能な LSD は汚染されている可能性があり、深刻な健康被害をもたらす可能性がある。また、病院に行って胃の洗浄を受けなければならな

4 "Rupert Sheldrake - The Extended Mind - Telepathy" (3 部品):
<https://www.youtube.com/watch?v=Yo0gyXZQv0o>,
<https://www.youtube.com/watch?v=0V6KBzIhu4>,
<https://www.youtube.com/watch?v=hYkoQ9WnwAM>

い、あるいはもっと悪いことに、末期のアルツハイマー患者のようになってしまうのは、本当に面白くない。これらの出来事は実際に起こりました。

また、LSDトリップは、高度に選択された、時には歪んだ世界観を提供する。経験豊かな専門家の指導を受けなければ、自分の心理や精神性の理解において、悲劇的なまでに方向性を見失うことになるかもしれない。そうすると、長年にわたって、自分自身の個人的な成長に関して庭の道を歩むことになるかもしれない。

創造的なマインドで実験することは許されるべきだが、常に完全にコントロールし、素晴らしい人間のマインドを構成する繊細な神経機能を危険にさらさないようにしなければならない。注意深くコントロールされた経頭蓋磁気刺激であれば、より安全な精神状態の実験が可能であり、これは完全に合法である⁵。

とはいえ、証拠に話を戻そう。YouTubeでは、数人の若者がLSD体験中に友人とテレパシーで強い会話を交わしたことを紹介していた⁶。彼らは、テレパシーによる継続的な対話的コミュニケーションの中にいることを間違いなく知っていました。

大きな問題は、「電話を切ることができない」ことと、テレパシーによるコミュニケーションが通常の会話を妨害することだった。誰かが話し始めると、彼らは非常に混乱した。内面的にはテレパシーで友人とコミュニケーションしているのに、外面的には話し言葉の会話に参加したいのである。このコントロールの問題は、LSD下では、ある知覚の流れをオフにすることがしばしば困難か不可能であるという事実に関連している。実験者はある知覚の焦点に固定され、注意を逸らすことができない。

このことはまた、テレパシーの流れを自分の意志でオン・オフすることをまだ学んでいないため、現在のテレパシー能力のレベルが限られていることを示唆している。ひとたびそれができるようになれば、テレパシー的な次元間インターネットの探索は、かなり拡大するかもしれない。

5.7.3. スピリチュアルな次元としての群行動

十分なコミュニケーション機能とスイッチングがあれば、人間のテレパシー利用が増加し、自発的に利用されるようになることは、非常に興味深いことである。そのようなテレパシーの利用が増えると、どのような結果になるのだろうか？

5 For example. "God's Helmet." ("神の兜") <https://www.god-helmet.com/wp/god-helmet/index.htm>.

6 例：YouTube "Telepathy During an MDMA and LSD Trip" 今はもう見られない。1960年代から1970年代にかけて、メリーランド精神医学研究センターで末期がん患者を対象に行われた公式認可の実験室テストでは、純粋なLSDを用いて、これまで知られていなかった情報が明確に伝達されるテレパシー体験も得られている（Grof, Stanislav (2006)を参照）。究極の旅：The Ultimate Journey: Consciousness and the Mystery of Death. Multidisciplinary Association for Psychedelic Studies.

広く共有されたテレパシーは、対人関係に深く入り込む可能性がある。例えば、隣人が何を考え、何を感じているかを直感的に理解できるようになれば、つまり高度にアセンションしたメンバーの間では、特定のグループ内で「群行動」を発達させることがはるかに容易になる。

鳥や魚の群れでは、1年のうち特定の時期に、大きな集団がまとまって飛んだり泳いだりする。長い間、この種の行動は隣人の行動をコピーする一形態として説明されてきたが、コピーキャットの説明は成り立たない。シェルドレイクによれば、鳥から鳥へのインパルスは視覚系や神経系を介して群れ全体に伝えるには、あまりにも時間がかかりすぎることが計算で示されたという。

有力な説明は、動物のテレパシーにおける量子状態に基づくものである。もし鳥たちがインスタント・シェアのテレパシー・システムで共有される進化するマスタープランに従っているならば、群れの協調行動のタイミングはもっと簡単に説明できるだろう。この定式化が「量子テレパシー」仮説である。

この仮説には2つの要因がある。1つ目は、伝送の質に距離は関係ないということ。第二に、群れのメンバー間の親密さの度合いは、もつれ状態にある電子の振る舞いに似ている。量子物理学では、もつれ合った電子粒子はつながったままであるため、たとえ距離が離れていても、一方に加えられた作用が他方に影響を及ぼす⁷。同様に、群れ内の特定の量子状態は、群れの外よりも拡散する可能性がある。

また、動物の群れ行動は、人間の協力行動と類似しており、スピリチュアルな次元で育まれることがわかっている。動物や人間のテレパシーに関する証拠を考慮すると、協調行動と群れ行動との関連性が明らかになる。強く協力的な集団のほとんどのメンバーにとって利益になる時には、「群行動」が出現し、即座に共有されるテレパシー・ネットを通じて協力的に方向が決定される可能性がある。

長い目で見れば、私たちは潜在意識のコミュニケーション・リンクを通じて、より強く相互に関連し合う新しい社会モデルへと進化していくかもしれない。

人間同士のテレパシーは可能なのか？

2013年6月に投稿されたビデオでは、一卵性双生児の間で直観が共有されていることを示す合理的な証拠が示されている⁸。直観の共有は良い証拠だが、もう一歩進んで、テレパシーが人間の言葉の代わりになることが望まれる。

7 量子もつれ（量子もつれ、quantum entanglement）とは、粒子の対やグループが生成されたり、相互作用したり、空間的な近接を共有したりする際に、その対やグループの各粒子の量子状態が他の粒子の状態から独立して記述できないような物理現象である。ウィキペディア

8 "Naked Science - Telepathy", <https://www.youtube.com/watch?v=AdmyUEVLRAM>

2013年以降、地球外生命体とのコミュニケーションにおけるテレパシーの使用について、かなりの量の「内部告発者の証言」も明らかになっている。テレパシーの具体的な文法や辞書も登場しつつある⁹。また、あなたと特別な人との間に親密な関係を築くためのガイド付きテレパシー・エクササイズもここにある¹⁰。

大群行動の広がりをもたらす潜在的な影響について考えてみよう。

もしアセンデッドヒューマンの数が増え、他者の思考を拾い上げるテレパシー能力が効果的に発達すれば、大きな変化が起こるかもしれない。

私たちは、どのような悪事が右往左往しているのかをこれまで以上にはっきりと知ることになり、警察や法律、政治の機能に非常に重要な影響を及ぼすことになる。また、テレパシー能力の向上は、プライバシーや人権の保護をめぐる大きな問題を引き起こすだろう。

これまで見てきたように、テレパシー・コミュニケーションは、自発的にオン・オフできる場合にのみ有用である。犯罪者が自分の悪事を隠せるかどうか、どの程度隠せるか、また、テレパシー能力が集団に蓄積された状況下で、個人が適切なときに正当な親密さを保てるかどうかは、まだわからない。

人類は、テレパシー機能が日常生活の一部となる可能性のある世界に進むにつれて、社会的行動とプライバシーに関する全く新しい問題を提起しようとしているのかもしれない。

[検証 「メルキアデス、あなたはここに書かれていることに同意しますか？」「強く同意する」「ウェブサイト
に載せてもいいですか？」「大賛成です」]

9 <https://www.officialfirstcontact.com/wp-content/uploads/2019/05/Telepathy-101-Primer-English.pdf>、officialfirstcontact.com で公開されている。

10 "Guided Telepathy Make Your Special Person Think of You" ("ガイド・テレパシー 大切な人あなたを思ってもらおう"), <https://youtu.be/gjRujTCdDeo>

6.1. スピリチュアル・ヒーリング

人間の身体は非常に複雑で、さまざまな理由でその機能がアンバランスになることがある。スピリチュアル・ヒーリングは、こうした問題の多くの根本原因を克服することを目的としています。

スピリチュアル・ヒーリングは、ヒーリングに対する完全な（ホリスティックな）アプローチの一部であり、またそうあるべきです。

スピリチュアル・ヒーリングは、肉体的・心理的ヒーリングと統合して機能すべきものであり、また機能することができます。身体的、心理的、スピリチュアルな3つのアプローチはすべて、互いに支え合うものであるべきです。

よく選ばれた医学的療法や心理療法と同様に、スピリチュアル・ヒーリングは、心身が十分に機能しバランスの取れた状態に戻り、目立った問題のない身体機能を手に入れる手助けをすることができます。自分の機能と幸福度を高めれば高めるほど、自分の目標を実現し、人生の楽しみを築くことができます。

現在、西洋社会ではスピリチュアル・ヒーリングの受容はまだわずかである。東洋の世界では、スピリチュアルなアプローチは長い歴史を持ち、人々に受け入れられている。その側面の多くは、医学的治療や心理療法的治療に広く統合されている。スピリチュアル、心理学的、医学的概念間のホリスティックな相互作用は、東洋では西洋よりもはるかに対立が少ない。

私たちが5次元にアセンションしたことで、西洋でも多くの人が心を開き、スピリチュアル・ヒーリングの可能性を考える時が来た。このアプローチは、従来の医学的・心理学的アプローチでは得られない、あるいは部分的にしか開かれていない視点を提供してくれるかもしれない。

具体例

私たちは実例から学ぶのが一番であり、そのためには、著者が自分自身の個人史を取り上げるより他はない。では、スピリチュアル・ヒーリングが私にどのように作用したかを見てみよう。

2004年頃、私は一般に「燃え尽き症候群」と呼ばれる状態に陥った¹。さまざまな国のさ

1 ウィキペディア:「燃え尽き症候群とは、長期的な疲労と仕事への興味の低下を指す心理学用語です。調査によると、一般開業医は燃え尽き症候群の症例の割合が最も高いことが示されています。

まざまな大学で 30 年間ノストップで集中的に仕事をした後、過度な個人的願望に駆られ、不十分な社会的スキルに阻まれ、仕事上の環境では反発が高まっていた。年月が経つにつれ、プレッシャーはますます強くなり、私の精神的、肉体的な基盤は粉々に砕けていった。やがて事態は手に負えなくなり、私は仕事ができなくなり、すべてが急停止した。



画像 : <http://robcares.com>

私は 1 カ月間仕事を休まなければならなかったが、それでも十分ではなかった。かろうじて回復しました。それから 1 年後、夫婦別姓の最中に、ある朝、視野の右半分が欠けていることに気づいた。私の体は文字通り「ギブアップ」していた。私は入院し、徹底的に検査を受けた。幸いなことに、この症状は 4 時間ほどで治まった。

大きな身体的機能障害は見つからず、数日後に退院した。

同時に、私はもう限界だった。警告射撃を 2 回受けたことは知っていたが、3 発目は見たくなかった。私の病歴は脳卒中の可能性を示唆していた。私はあと 4 年我慢し、スケジュールをできる限り減らし、2008 年に早期退職した。しっかりと線を引き、すべての仕事をやめ、長期休暇を取った。

要するに、ギリギリのところで対応し、より深刻な病状になるところをギリギリでやり過ぎたのだ。燃え尽き症候群は主に精神的なもの（ストレスに対処できない、やる気なくなるなど）だったが、肉体的な疲労も伴っていた。また、さらなる問題が待ち受けていた。視野の喪失はより広い神経学的損傷になっていたかもしれないし、心停止、あるいはそれ以上の事態が起きていたかもしれない。

回復の遅れ

燃え尽き症候群を克服するには長い時間がかかった。2 年間、私は 1 日 16 時間ほど眠っていた。24 時間ごとに 2 回、それぞれ約 4 時間の短い覚醒時間があった。その間に長いシエスタをとった。10 年後、私は疲れの続く重い霧からゆっくりと抜け出した。

この燃え尽き症候群は、私が成し遂げることでできるものにとって悲惨なものだった。大学教授としての 30 年の間に、私は 5 冊の専門書と 100 本以上の科学論文² を書いたり、共

『Psychological Reports』誌に掲載されたオランダの最近の研究によると、これらの患者の 40%以上が高レベルの燃え尽き症候群を経験しています。...燃え尽き症候群の多くの理論には、職務機能(パフォーマンス、アウトプットなど)、健康関連の結果(ストレスホルモンの増加、冠状動脈性心臓病、循環器系の問題)、うつ病などのメンタルヘルスの問題など、否定的な結果が含まれます。

2 <https://www.permakultura.ch/cv/Kellerdoc.html>

著したりしていた。しかし、燃え尽き症候群になってからの10年間、私はこの『アセンションへの手引き』の最初の大雑把なバージョン以上のことを成し遂げられなかった。私はいくつものプロジェクトを始めたが、そのすべてに見切りをつけた。例えば、私はピアノを一から弾けるようになろうとしたが、長時間集中することができなかつたし、定期的な練習もできなかつた。

この"ガイド"の最初のバージョンを書くのは、私にとって大変な仕事だった。それでも私は、以前と同じ心を持っていると感じていた。記憶力の低下はなかつたし、思考は相変わらず速かつたし、読書量も多かつたし、反応速度もバーンアウト前と遜色なかつた。しかし、その10年間で失われたのは、膨大な時間、明晰さ、そして「ぼんやり」からの解放、そして完全なプロジェクトをやり遂げる意志だった³。

バーンアウトのエピソードがすっかり過去のものとなった今、私は現在2つのプロジェクトを順調に進めている。1つ目は、この『昇天ガイド』の改訂増補版、2つ目は、クラシック音楽の新しいサイト（NeoClassix.info）である。現在、あなたは「昇天ガイド」の改訂第5版を読んでいる。

振り返ってみて、私が約10年間のバーンアウト回復の過程で学んだことをお伝えしよう。

癒し

バーンアウト患者をどうするか？

入院後、私は通常の医療プロセスを経た。医師は私にさまざまな種類の抗うつ剤を投与しようとしたが、その薬は性欲の減退、内面的な深い不満、信じられないほどの大量の発汗など、私に大きな不快感をもたらした。数週間後、私はすべての薬をゴミ箱に捨てた。

心理療法も受けました。最初のセラピストは、私が経験していることをまったく理解しておらず、まったく役に立ちませんでした。2人目のセラピストの方が良かったです。私たちは、私の社会的スキルと過度の職業的願望の問題に落ち着きました。今まで見たことのないものをたくさん見ました。しかし、数か月後には、そのラインも終わりにいました。

本格的な回復にはまだ何年もかかっていた。そこでスピリチュアル・ヒーリングが始まった。私は自分の内面と向き合い始めた。その時点で私の意識は、ハイヤーセルフであるメルキアデスと直接つながるところまで成熟していた。

私は易経を使い、モンロー研究所のヘミシンク録音で瞑想し、ペンデュラムを扱う能力を

³ 私のスピリチュアルな友人たちは、私に「優位性の問題を真剣に考える」時間が必要だと優しく勧めてくれました。確かに...

開発し、ついに意識的な夢を追加した。一度に何時間も質問し、その答えを振り返り、さらに掘り下げていくことがよくあった。私が受け取った答えは、最初はおおよそのものだったが、徐々に、より明確で、より一貫性があり、より明確になっていった。

私の内なる自己が、医師や心理療法士が見送った解決策を提示してくれるようになったのだ。これらの解決策はしばしば新しく驚くべきもので、最終的に私をスピリチュアル・ヒーリングの自己主導型へと導いてくれた。

6.1.1. 自己主導型スピリチュアル・ヒーリング

自己主導型のスピリチュアル・ヒーリングは、心理療法に少し似ていますが、クライアントが自分のスピリチュアルな自己との相互作用の中で、自分自身の解決策を見つけるという決定的な違いがあります。真のアセンデッド・マナーとして、私たちは自分自身を癒す能力を開発することを学ぶ。私たちは、異次元間のコミュニケーションツールを使って、自分自身で質疑応答のセッションを設定する。私たちはもはや、外部の修練者たちの対象（時にはモルモット）ではない。私たちは、自分自身である源に直接向かうのだ。

心理療法では、外部のセラピストがインスピレーションの主な源となるが、自己主導型のスピリチュアル・ヒーリングでは、セラピーは自分自身の内側から生まれるものでなければならない。私たちは学習プロセスを経る。自分自身の内側からの示唆に心を開き、外部の情報源に検証やさらなる情報を求める。そして最終的に、最も有意義な方向性を決定するのだ。

内なる専門家に耳を傾ける

ハイヤーセルフのようなスピリチュアル・マスターと仕事をする場合、彼らのアプローチはしばしば最初は難解に見えるかもしれない。私は彼らの推論とその手順をメモしていた。

例えば、マスターはヒーリング・エネルギーを患者に向けることがあるが、その一方で、彼らは患者を本当に「癒す」わけではないと言う。彼らは通常、ヒーリングが起こりそうな状況を作り出し、クライアントが自分のスピリチュアル・エネルギーにアクセスすることで、自分自身でヒーリングを行えるようにすると言う。マスターたちはしばしば、スピリチュアルな癒しのプロセスの扉を開く手助けをするだけだと言います。そして実際にヒーリングを行うのは、「高次のエネルギー」とクライアント自身なのだ。

私はそれに耳を傾け、それらの提案を私の燃え尽き症候群に適用した。私は4つのアプローチを使った：

1. スピリチュアル・ヒーリングを1年間受け、**生涯続いた呼吸器系の問題から解放さ**

れた。スピリチュアル・ヒーラーの指導を受けた。基本的には、その問題に集中し、完全に集中したら10秒間過呼吸になる、というものだった。これは週に1回行われ、私の回復に強力に貢献した。呼吸が楽になると、よく眠れるようになり、日中の疲労も軽減した。薬を飲まず、スピリチュアル・セラピーだけを1年間続けたことで、生涯続いた呼吸器疾患の治癒は、伝統医学の立場から見れば、まさに「奇跡的」なことだった。この経験は、スピリチュアル・ヒーリングが実際に重大な仕事を成し遂げることができることを証明してくれた。

2. スピリチュアルな Q&A は、私が燃え尽きた根本的な原因や感情的な基盤を見つけることができた。燃え尽きる前、燃え尽きた最中、そして燃え尽きた後に起こったことをすべてハイヤーセルフに質問することで、私は瞑想の手順で浄化すべき大きなアンバランスを発見した。**特に社会的スキルにおいて、私は過去のフラストレーションの起源を発見し、どの状況に不適切に対処していたかを知り、健康を取り戻し、将来の災難を避けるために、自分の人生で何を変える必要があるかを学んだ。**
3. さらに、スピリチュアルな Q&A は、私が思いもよらなかった体内の問題、すなわち**アレルギー反応**を発見させてくれた。私はそれまで、アレルギー反応というものには無頓着だった。しかし、喘鳴、かゆみ、その他のさまざまな症状の発作は、筋力テストを用いて私の免疫システムに一連の質問を投げかけ始めた。その結果、私はニンジンとヨーグルトにアレルギーがあることが判明した。しかし、2023年の夏から5年経った現在、この反応はもはや見られない。
4. 最後に、スピリチュアルな Q&A は、他の方法では考えられなかったような非スピリチュアルな解決策を指示してくれた。例えば、自分の意志に少し反して、私は**栄養のアンバランスを調べて**解決策を見つけるよう促された。また、ハイヤーセルフからの回答は、思いがけないビデオに私の鼻を近づけ、よりよく眠り、免疫システムをさらに回復させる方法を教えてくれた。スピリチュアルな Q&A は、スピリチュアルな癒しに役立つだけでなく、おそらくより強力に、より効果的な物質主義的解決策を見つけるのに役立つ。

これらの要素が組み合わさって、私は泥沼から抜け出した。私は自分の中に新たな生命の輝きを感じ、いくつかの「本物のプロジェクト」に復帰する気になった。燃え尽き症候群は私の人生の10年、そしておそらくあと数年を犠牲にした。それは長い時間だが、私は希望を取り戻し、治療に対する見方を変え、自分の体に本来の居場所を取り戻させた。

そして今、そのすべてを分かち合い、理解する時が来た。

6.1.2. スピリチュアル・ヒーリングを理解する

スピリチュアル・ヒーリングにそのようなことができるとしたら、実際にどのように「機能」するのでしょうか？

氣

伝統的な医学や心理療法のモデルから来た私たちは、当然ながら合理的な説明を求めますし、少なくとも合理的な説明がどこにあるのか、そのヒントを求めます。いくつかの兆候が現れている。有望な考え方の1つは、宇宙全体に存在し、人間が「エネルギーヒーリング」⁴などのさまざまな偉業のために利用できるエネルギーの概念に集中しています。

中国語では、この内力は「氣」として知られています。この目に見えないエネルギーは、すべての生物に宿っていると仮定されており、実際、生物と非生物を区別していると考えられている。

このエネルギーは、原子核物理学で知られる素粒子の「ゼロ点エネルギー」や「ダークエネルギー」、「ダークマター」に関係している可能性が指摘されている。しかし、素粒子エネルギーが一般的な物理的力と考えられているのに対し、「氣」のエネルギーは生命を含む要素（植物、動物、人間）に特有のものである。この違いをどう説明すればいいのだろうか？

素粒子エネルギーと氣エネルギーの違い

東洋のマスター・チャアは、素粒子エネルギーと氣エネルギーの違いをこのように説明しています⁵。わかりやすくするために言い換えた：

宇宙の "暗黒エネルギー" あるいは "量子の泡" は、生命体の影響を受けていないときには、磁気のエネルギーと同じように、さまざまな方向を向いている。しかし、そのエネルギーが行動や癒しのために操作されると、磁力のような力がプラスとマイナスの層に整列される。これらの層はすべて同じ方向を向いているため、より強力になる。そして、量子的な力やヒーリングを伴う作用に使うことができる。

このように「氣」は、人間や動物を癒すことができる、指示された素粒子エネルギーと考えられている。東インドの伝統では、このエネルギーは「プラーナ」と呼ばれ、西洋ではこの概念を「生命力」と訳すことが多い。ヒーリングにおいて「氣」が特別に呼び出される場合、これはしばしば「プラニック・ヒーリング」または「エネルギー・ヒーリング」

4 そのため、「スピリチュアル・ヒーリング」は「エネルギー・ヒーリング」と呼ばれることが多いのです。

5 「CHI は生体磁気電気エネルギー | マスターチャアロンドンリアルで」 https://youtu.be/0OFgL_aaXug

と呼ばれます。

スピリチュアル・ヒーリングの基礎を理解し始めると、この種の療法について、より体系的なテストや検証ができるようになります。

氣の強さ

人間でも動物でも、氣のエネルギーは全身を流れ、ある程度の距離を外側に投射していると信じられている。氣の外部投影はオーラであり、私たちの身体の周りに見える人もいますし、キルリアン写真や氣のエネルギーの効果を可視化する他の装置で検査することもできます⁶。

このように「氣」は束になったエネルギーです。それは私たちの行動によって方向づけられ、集中されるだけでなく、私たちのカルマの歴史や共鳴する普遍的な源によっても方向づけられる。氣の力を意図的に強くする（「高める」）、あるいは弱める（「弱める」）とは、そういうことです。私たちの願望がカルマの歴史によってブロックされておらず、それが宇宙に利益をもたらすものであれば、それは「共鳴」であり、私たちの行動を強化する。一方、私たちのカルマの一部によって「氣」が弱まったりブロックされたり、あるいは普遍的な利益に反する欲望が向けられたりすることもある。

氣は「良い状態」にあるとき、大きな治癒力を発揮すると考えられています。氣が乱れていたり、「混乱」していたりすると、氣はその治癒力を十分に発揮することができません。ですから、私たちの意識の状態や、私たちがすること、考えること、感じることは、「氣」に直接的な影響を及ぼし、間接的には、私たち自身を癒す能力に影響を及ぼすと考えられているのです。

ハートに集中する

スピリチュアル・ヒーリングで学ぶべき重要な機能は、氣を一致・共鳴する方向に集中させることです。

私たちの氣をヒーリングに向かわせるための明確な集中力を養うには、どうすればよいのでしょうか？

ハートと感情が、必要な集中力を与えてくれます。

心臓は私たちの身体で最も強力な電磁気生理学的臓器であり、複雑な電氣的・ホルモンのリンクで全身とつながっている。心臓の機能はすべての意識的な思考の根底にあり、私たちの感情や身体の潜在意識的な能力にまで広く、柔軟に、そして知的に到達する。

6 これらのデバイスについては、次の章で説明します。

ハートによって、氣が私たちを癒す方向を選び、道を決めることができます。

ハートの焦点は、経験的な証拠によっても裏付けられている。たとえばグレン・ライン博士が行った実験では、ハートに焦点を当てたエネルギーを使うスピリチュアル・ヒーラーは、メンタル（つまり脳）エネルギーを使うヒーラーよりも、ヒトの免疫系リンパ球の成長を加速させることに大きな成功を収めた⁷。

目的は、ハートを確実かつ一貫して集中させることである。集中した心臓は、時間をかけて全身を望ましい状態に整えることができる。氣はその情報を保持し、身体をその焦点に向け続ける。ハートがヒーリングに集中し、提案されたヒーリングがカルマや普遍的な目的に反しない場合、氣はヒーリングの効果を助けようとする。

6.1.3. 自発的なスピリチュアル・ヒーリングの例

短い瞑想をしてみましょう。わずか1分で終わります。分の瞑想⁸に戻り、ハートに意識を集中させます。その方法はこうです：

目を閉じたまま、普通に規則正しく1分間呼吸する⁹。こうすることで心臓が落ち着き、より規則正しく鼓動するようになる。分経ったところで、ハートにイメージを送り、そのイメージに示された方向に従うように要求する。イメージは、癒しの状態でも、その他のポジティブで楽しい状態でも、何でもいい。

ハートはあなたの暗示に即座に作用し、イメージと一致する反応を身体に起こします。さらに、「氣」もそのイメージに注目し、長期的にその効果に強力に貢献する可能性がある。

その過程で、私たちは自分のしていることを信頼することを学ばなければなりません：スピリチュアル・ヒーリングは、あるときは即座に、またあるときは遅れて、遠回りのように見える方法で作用する。長期的な効果は、数週間後に現れたり、予想とは異なる形で現れたりする。

長期的な波及効果

スピリチュアル・ヒーリングは、さまざまな形で私の回復に貢献してきた。

7 グレンライン「癒しのエネルギーの双極性」、YouTube「11.Symposium der DGEIM, Vortrag Glen Rein」<https://www.youtube.com/watch?v=VCAlIE9ZuhY>

8 完全な説明については <https://youtu.be/F6eFFCi12v8>、短いバージョンについては <https://youtu.be/F7PxEy5IyV4>。

9 さまざまな研究により、心拍の規則性が長寿の優れた予測因子であることが示唆されています。詳細については、「心拍変動(HRV)」に関する記事を検索してください。

ハイヤーセルフからの答えは、私の疲れを癒す「だけ」ではない、もっと多くのことをしてくれた。この長い旅を通して、私はスピリチュアル・ヒーリングの分野の大部分に精通するようになり、大いに助けられた。

本質的なことは、ハイヤーセルフを体系的に利用することだ。私はさまざまな観点から何度でもこの話をするができるが、いつも同じことに立ち戻る：自分のハイヤーセルフを見つけなさい、そうすればハイヤーセルフはやがて重要な道を示してくれるだろう。

これは、苦しんでいる多くの人々、特に既存の健康法を試みても十分な効果が得られなかった人々の関心を支えるかもしれない。

次の章では、「気」のパワーについてさらに詳しく説明する。

[検証 「メルキアデス、あなたはこの文章に賛成ですか？「全面的に」。「インターネットに載せてもいいですか？「全面的に賛成」。]

6.2. 氣の力によるヒーリング

前章では、スピリチュアル・ヒーリング、プラーナ・ヒーリング、氣の力によるヒーリングは、おそらくすべて同じものであると示唆しました。この話を続けよう。

これが私たちの中心的な仮説です：

氣の力はスピリチュアル・ヒーリングの中心的なエネルギー源かもしれない。この源に自分自身を開けば開くほど、私たちの身体の回復・再生能力が強化される。この有益な "氣" の力に自らを開くことが、私たちの上昇の道における重要な要素のひとつなのかもしれない。

では、ここでいくつかの質問を試みよう：

1. 経験豊富な氣の施術者は何をしていますか？
2. 氣」についての実験的知見、例えばキルリアン写真にはどのようなものがありますか？
3. プラシーボ効果の可能性は？氣」は外的な力ですか、それとも内的な力ですか？
4. グレン・ライン博士の報告からどのような示唆が得られるか？

この章の最後では、別の短い実験によって氣の効果に戻ります。

6.2.1. 経験豊かな氣の施術者

イングランド北西部に住む物腰の柔らかいフランク・ウィリスは、スピリチュアル・ヒーラーであると同時に、熟練した氣の施術者でもある。

彼はカメラに向かって、18枚のコンクリート板を一撃で突き破った（図1）。このような偉業を成し遂げるために、彼は特定のエクササイズをすることによって、自発的に体内の "氣" を高めたり下げたりしているようだ（図2）。彼はまた、このような並外れた偉業を成し遂げられるのは、自分が「高い氣」にあるときだけだと言う。

このドキュメンタリー¹では、彼の力のいくつかを説明している。図3のキルリアン写真は、彼の「高い氣」と「低い氣」の状態を示している。

1 Frank Willis の動画は YouTube でいくつか見つかります。上記の画像は、シリーズ「インタビュー - スーパーヒューマン」 (<http://www.youtube.com/watch?v=fV>, https://www.youtube.com/watch?v=pc9Q-VG_Lvc) から取られています。セメントブロックが壊れるのを見るのが好きなら、2008年のギネス世界記録の記録があります <http://www.youtube.com/watch?NR=1&v=MFwtZlzoBEE&feature=fvwp>。

興味深いのは、彼が "気 "の力をスラブ砕きよりもヒーリングに使いたがっていることだ。彼は "氣 "の力を防御訓練に使うよりも、ヒーリングに使う方がはるかに満足できると感じている。彼のヒーリング・スキルには、長い間満足した顧客がついているという。



図1. 氣のエネルギーを集める」一連のエクササイズを行った後 (図2)、フランク・ウィリスは「氣の力」で巨大なセメントブロック18個を一撃で壊す。これは「氣」の潜在的なパワーを示すものである。フランク・ウィリスはスピリチュアル・ヒーラーでもあり、クライアントを癒すために氣の力を使っている。図1、2、3の画像はYouTubeの「SUPERHUMAN 1/8 - Chi Energy Demonstration & Explanation」から引用。

以下のスクリーンショットはYouTubeのビデオ(<https://www.youtube.com/watch?v=pc9Q-VG Lvc>)から引用したものです。



図2. 右のセメントブロックを壊す前に、フランク・ウィリスは一連のエクササイズで「氣」を上げ下げする。フランク・ウィリスはセーターを脱ぎ、次にスウェットシャツを脱いで体操を行うので、この体操は彼自身の体温を上昇させるようだ。

6.2.2. 氣に関する実験結果

このビデオは、氣の力をめぐる科学的論争を直接私たちに突きつけている。私たちは次のことを知る：

- ・ 氣はヒーリングにも護身にも使える。

- ・ 氣の達人は、一般的な物理学的・生理学的用語では説明しにくい、卓越した護身能力を発揮する。
- ・ フランク・ウィリスのクライアントだけでなく、世界中で氣の治療を受けた多くのクライアントから、氣のヒーリング効果を支持する証言が数多く寄せられている。
- ・ キルリアン写真やその他の装置²によるさまざまなデモンストレーションがあり、「氣の力には何か特別なものがある」ことを示しています。

氣の効果は西洋医学でも検証され始めています。最初の体系的な実証実験では、「氣」で治療したクライアントに心強いヒーリング効果があることが示されていますが³、ヒーリングの促進が具体的にどのように起こるのかについては、大きな謎が残されています。

ここでは、「氣」の力をめぐるいくつかの重要な議論を紹介し、この問題の現状を理解していただく。

キルリアン写真に「氣」は写るのか？

キルリアン写真によって示される「上昇した氣」と「下降した氣」のデモンストレーションが何を意味するのかを理解するために、キルリアン写真がどのように機能するのかを簡単に考えてみましょう。

1974年、私は『キルリアンオーラ』という本に載っていた図式（以下に再掲⁴）をもとに、簡単なキルリアンカメラを作った。このタイプのカメらは、比較的低い周波数の電流を生体組織（250Hz程度と推測）に流し、写真フィルムを通して金属板に流す。私のセットアップは正しく機能し、図3と同様の結果が得られた。私の指紋の写真はもう失われてしまったが、フランク・ウィリスから採取した2枚の写真の中間的な状態を示していた。

2 もう一つの手法は、ガス放電の可視化(GDV)です。キルリアンの写真と同様に、画像は興味深く、挑発的ですがあります。議論の余地がないのは、電磁放射が体のすぐ近くで測定可能であるということです。しかし、遺体の周囲に現れるフレアの解釈は、まだ不明であり、議論の余地がありません。https://www.researchgate.net/publication/327509580_Gas_discharge_visualization_-_historical_developments_research_dynamics_and_innovative_applications/link/5b927570a6fdccfd54203691/download

3 米国ミネソタ州ミネアポリスで活動する熟練した気功マスターである Chun Yi Li は、ミネアポリスの多くの医学研究チームと協力して、気功法で治療された患者の治癒が体系的に加速することを発見しました。正確な参考文献は、Chun Yi Li の Web ページで入手できました：<https://www.springforestqigong.com/>。しかし、2016年にはこれらの参考文献はもう見つかりませんでした。「医師は言う...」と読みました。タイトルページ上。

4 (以下のスキーマは、6.2の末尾にあります。スタンリー・クリップナーとダニエル・ルービンが編集したロバート・マーティンによる「カーリアン・オーラ:生命の銀河を撮影する」の72ページから引用。ダブルデイアンカーブック、1974年。

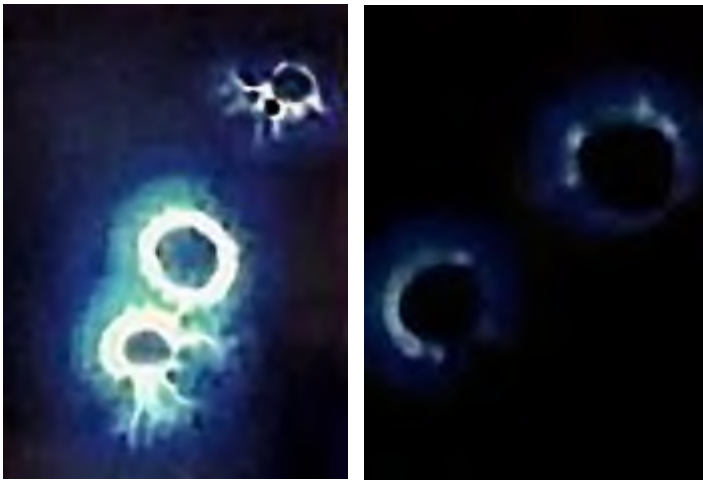


図3. キルリアンカメラで撮影したフランク・ウィリスの指紋。左は高い「気」の状態、右は低い「気」の状態。

生体組織内の強い生命力はフィルムを通して電力の伝達を促進し、低い生命力は抵抗として働くと提唱されている。典型的な例は、切りたての葉である。まだ樹液でいっぱいするとき、キルリアン画像は葉の強い輪郭を示す。葉が枯れると、画像は弱くなる。

多くの人は、湿度の高い葉は乾いた葉よりも電気を通しやすいからだと言うだろう。しかし、それでは人間の指紋でよく見られることの説明がつかない。健康な人の指紋は通常、健康なときには強く、病気のときには弱く残る。不健康な人は熱っぽく、湿度が高くなるため、その逆を予想していたかもしれない。しかし、そうではない。

それだけではない。キルリアン写真の習性として、フランク・ウィリスの指のある箇所が特に電気伝導を促進し、高周波の電気がその箇所を通過した。これらの点は、中国医学で知られる「経絡」の働きをしたのかもしれない。このように、気の力理論との関連性がまた一つ示唆された。

つまり、キルリアン写真は本当に「気」の効果を示しているのだろうか？現時点では、キルリアン写真によって「気」が本当に写し出されているかどうかは、まだ判断が難しい。キルリアン写真の体系的な研究は、1970年代後半に基本的に打ち切られた。外部からの「気」の力という概念は、当時の科学的パラダイムに合わなかったからだ。

フランク・ウィリスの結果で興味深いのは、彼が数分以内に自発的に電気伝達の強さを変えられることができるということだ。もちろん、プレートの圧力と彼の体を流れる電流の強さは同等に保たれていたと仮定しなければならない。彼が自発的に気の力を上下させたことで、指先の電気伝導性が促進されたり弱まったりした可能性は確かにあるかもしれない。つまり、このキルリアン写真に「気」の力が現れている可能性があるのだ。

実験をやり直し、ウィリスの2つの条件で水分、圧力、電圧を同時に測定するのは興味深い。そうすれば、キルリアン写真が実際に「気」の力を反映しているかどうかという疑問に対する確かな答えに近づけるかもしれない。

6.2.3. 遠隔ヒーリングとスピリチュアルな意図の集中

それでは、気の力の効果について、さらにいくつかの指標を覗いてみましょう。

5.7.でおなじみの「遠隔ヒーリング」です。多くの「気」や「エネルギー」のヒーラーは、遠く離れていても治療ができると主張しています。訓練を受けたヒーラーの多くは、遠く離れた人の健康状態について、非常に詳細な情報を得ることができます。

20世紀前半の有名なアメリカのヒーラー、エドガー・ケイシーは、大陸を隔てた患者のために、正確で十分に記録されたヒーリング情報を得ることができました。これはどのようにして達成されたのでしょうか？この「距離は重要ではない」という性質を可能にする「気」の力とは何なのでしょう？スピリチュアル・ヒーリングでは他の要素も重要だが（下記参照）、距離は明らかに重要ではない。

グレン・ラインの結果

物理学者グレン・ライン博士は、1980年代以来、スピリチュアル・ヒーラーを対象に数多くの実験を行ってきた。彼は2011年にYouTubeで公開された講演の中で、いくつかの実験結果を紹介している⁵。

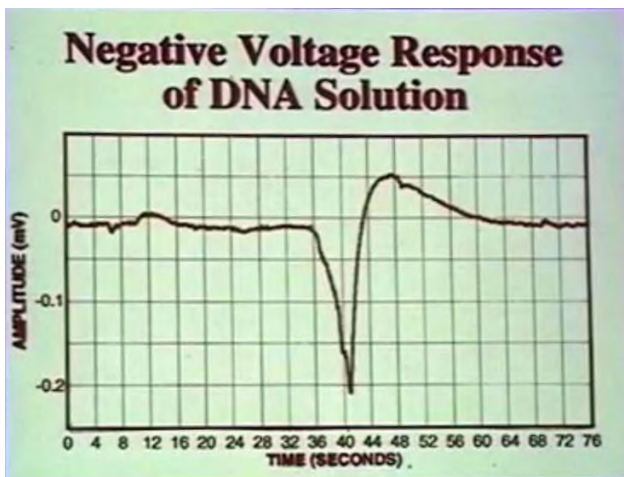


図4. スピリチュアル・ヒーラーによる意思表示に対するDNA溶液の否定的反応。図4～図8のイラストは、脚注15で参照したYouTubeのレポートから。

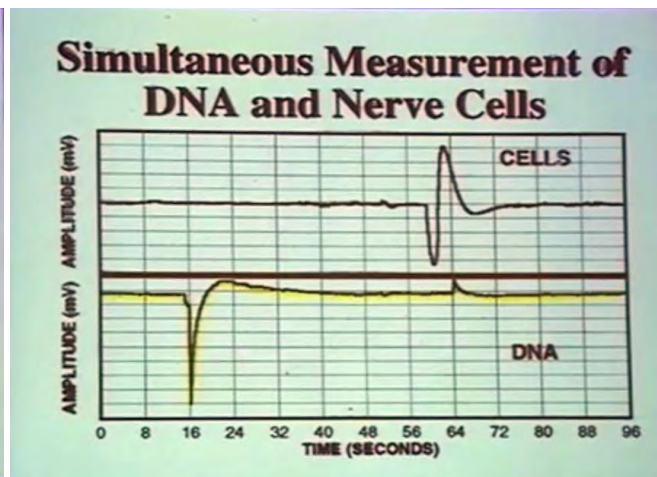


図5. DNAと神経細胞が同時に記録されている。会話はまずエイズに触れ、次にアルツハイマー病に触れた。2つの溶液は会話のテーマに対して選択的かつ適切に反応した。

ある実験では、ヒーラーの霊的意図が人間のDNAと神経細胞に与える影響を観察した。ヒトのDNAと神経細胞をシャーレ上の溶液に入れ、溶液中の電気コンダクタンスを測定した。同時に、数メートル離れたスピリチュアル・ヒーラーが、溶液の方向に意図を投影した。図4を見ると、ネガティブな反応が顕著である。この反応は、ヒーラーの意図の

5 "Symposium der DGEIM, Vortrag Glen Rein" <https://www.youtube.com/watch?v=FwAbJTGOJA4> (英語でのプレゼンテーションとドイツ語への翻訳)。

後、毎回確実に起こった。

興味深かったのは、DNA 溶液と神経細胞溶液の両方を同時に記録した実験（図5）で、実験者の会話がたまたま2つの異なるテーマに触れていた。まず、会話はエイズについての議論でかなり感情的になった。これはDNA 溶液では反応を引き起こしたが、神経細胞溶液では起こらなかった。それから44秒後、会話はアルツハイマーを患っている実験者の父親についての感情的な会話に変わった。この場合、神経細胞はDNA 溶液よりもはるかに明確に反応した。

私たちは保持する：エイズ→DNA 反応、アルツハイマー→神経組織細胞反応。

エイズはヒトのDNA を侵して増殖し、アルツハイマー病は神経系を侵すのだから、これは興味深い。信じられないことかもしれないが、この観察は、分離されたヒトのシャーレ培養物が、議論されている主題の種類をピックアップした可能性を示唆している。

集中の必要性

グレン・ラインはまた、スピリチュアル・ヒーラーが生きたリンパ球（免疫系）細胞にエネルギーを集中させる実験を行った。以下は彼の観察結果の要約である：

- ・ 特定の意図の投射は、リンパ球のDNA 合成を増加させたり減少させたりした。
- ・ 特定の意図は他の意図よりも効果的であった。特定の意図は他の意図より効果があった。（メンタル・ヒーリングでよく使われるような）焦点を絞らない思考は効果がなかった。意図のない愛は効果がなかった。
- ・ ヒーラーがイメージを使ってヒーリングをするとき、意図を伝えるときと同じような効果があった。
- ・ ヒーラーがイメージと意図の両方を使うことは、相加的な効果があった。

ヒーラーは機械や摂取物質よりも優れている

特に、「意図せずに発した愛は効果がなかった」ことがわかる。これは、「マインドフルネス瞑想」を実践している多くの人たちに問いかけている。あなたの瞑想は、得たい目的のために十分に集中しているだろうか、それとも拡散しすぎていないだろうか？私の個人的な実践では、現場や目的が最も明確に定義されているときに、常に最高の効果を得てきた。このように、焦点が定まっていないマインドフルネスは、完全に焦点が定まっているラブ・エミッションよりも効果が低かったり、効果がなかったりするのである。

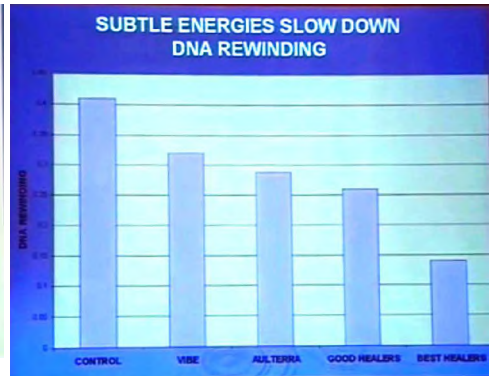


図6. ヒーラーは容器の中の試験管に投影する。脚注5で参照したYouTubeのレポートからのイラスト。

図7. ほどく過程のDNA配列。

図8. 効果はヒーラーが最も優れていた(右の2列、低い方が良い)。コントロールの結果は左端にある。

最後に、ライン博士はコロラド州ボルダーにあるハースマスのグループと行った一連の研究について報告した。その目的は、DNA配列の巻き付きや巻き戻しの程度に影響を与える能力を調べることであった(図6~8)。

この場合、数人のスピリチュアル・ヒーラー、摂取物質、DNAの作用を高めるとされる機械が用いられた。

その結果、ヒーラーはDNAの巻き戻しを遅らせる(言うなれば、微細な"アンチエイジング効果"を引き起こす)ことに最も優れており、これらの経験豊富な人間のヒーラーは、化学物質や機械のいずれよりも良い結果をもたらすことが判明した。しかし、人間の治療者によるすべての治療は、まったく治療をしないよりも優れていた(図8の左端の列)。

距離

高度なスピリチュアル・ヒーリングのケースに現れるもう一つの結果は、距離の重要性のなさである。ヒーラーは、クライアントから少し離れていても、大きく離れているときと同じように効果がある。グレン・ラインも、ヒーラーが対象物の近くにいるときよりも、対象物から1マイル離れているときの方が、同じようにうまくいったと報告している。

ヒーラーの数

もう一つよく観察されるのは、何人かのヒーラーが協力して行うヒーリングは、一人で行うヒーリングよりもはるかに大きな力を発揮するということである。前章(4.2.)で述べた腫瘍の中国式ヒーリングの例では、3人の精神修行者が「彼女はもう治った」というフレーズを繰り返し唱えた。その効果は強力で、超音波スクリーンにライブで記録された。

首尾一貫した協力行動は、しばしば乗法的であると表現される。例えば、3人のヒーラーがそれぞれ10のヒーリング効果を発揮したとしよう。その合計効果は30ではなく、 $10 \times 10 \times 10$ 、つまり1000になる。人生のパートナーや夫婦のチームでさえ、個人で働くよりもはるかに大きな効果を発揮する可能性があり、3人または4人の家族で、全体的な一貫性を持って働けば、非常に強力なヒーリング効果を発揮するかもしれない。

6.2.4. 結論

これらの観察から、スピリチュアル・ヒーリングには次のような要素が重要であり、おそらくは極めて重要であるという結論に達した：

- ・ **経験豊かなスピリチュアル・ヒーラーからの投影は、生きている人間の組織に効果をもたらす。**
- ・ **地理的な距離は重要ではない**
- ・ **ヒーリング対象への投射は、焦点が合っていないなければならない。**
- ・ **投影には明確な意図か明確なイメージが含まれていなければならない。投影には明確な意図か明確なイメージのどちらかが含まれていなければならない。**
- ・ **人間の投射は、特にそれが強いときには、摂取や機械的な技法よりも強力です。**
- ・ **スピリチュアル・ヒーリングでは、複数のヒーラーのまとまりがあり、感情的に関与しているヒーラーが最高の効果を示す。**

これらは、現時点では妥当な結論と思われる。これらの結果がどの程度一般化できるかについては、さらなる研究が必要である。どの程度再現できるのか。この結果はさまざまな病気の治療に一般化できるのだろうか？

しかし、現時点では、これらの問題を検証し続ける動機付けとなる、十分信頼できる結果が得られている。また、気のトレーニングを思い起こさせる要素もある。例えば、気の施術者はしばしば強い感情を仕事に注ぎ込む。このビデオで、気の訓練士が遠くの大きなものを動かすときに発する感情的な叫び声を聞いてほしい⁶。

結論から言おう：西洋医学の機械化されたアプローチとは反対に、スピリチュアル・ヒーリングは、感情的な人間のエネルギーが関与するときに、明らかに最良のものとなる。

6 「中国の人間は CHI/KI エネルギーで物体を動かす」 <https://youtu.be/rm2nA8deIXc>。すべて中国語ですが、ビデオを見てください。

6.2.5. 実験

自分にとっての癒しの目的を明確にしましょう。ヒーリングが起こったかどうかを判断する明確な基準を持っていることを確認してください。例えば、5分ごとに咳をするのではなく、30分に1回までとする。さて、邪魔されないヒーリング・セッションを設定する。座るか横になって、10分間ヒーリングを行います。

規則正しく呼吸することから始める。深呼吸を20回する。吸うたびに5つ数え、吐くたびに5つ数える。規則正しく。

いつもと違うことをする恥ずかしさを乗り越え、とにかくやってみる。まずはささやくことから始めよう。しかし、ささやくときにも、感情的な確信でいっぱいになること。心を込めて。明確な癒しの目的を念頭に置きながら、3分間「私は癒された」とささやく、言う、唱える。

さらによいのは、親しい友人や、完全に理解し、純粋に助けたいと願っている親しい共同メディテーター1人か数人と一緒に行くことです。私は癒された」「彼女／彼は癒された」と声を合わせて言う、または唱える。

それから急速呼吸を10秒間行う。落ち着くまでもう1分待つ。全体で15分もかからないはずです。

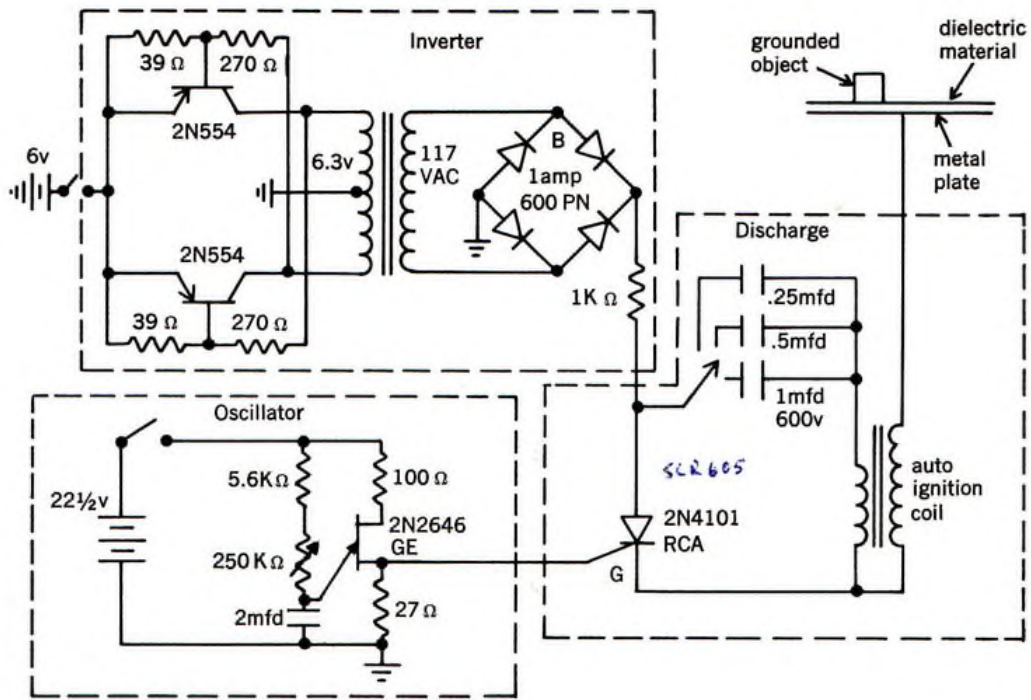
終わったら、あなたの好きな異次元コミュニケーションツール(例えばペンデュラム)を使って、永久的な癒しをもたらすにはあと何回このようなセッションが必要か尋ねてください。

がっかりしないでください。私の場合、長年の呼吸器疾患の浄化には丸一年、つまり約50回のセッションが必要でした。しかし、その効果は全面的かつ長期的であった。

全体的な視点：癒しを加速させるためには、本当に一緒に働いてくれる他の人たちの全面的かつ感情的な確信が必要です。

[検証 「メルキアデス、あなたはこの文章に同意しますか？"完全に同意します"。]

Figure 28. A portable Kirlian device (courtesy, R. Marin)



6.3. 健康に対する長期的視点

長く生きていけば、健康問題はいずれ追いついてくるものである。

年をとるにつれて、問題は累積し始める。自分の体に 10 個以上の「問題」が見つければ、何か「深刻な問題」を抱えていることがわかる。たいていのことは些細なことで、ここに小さなぶつぶつがあったり、あそこに小さな傷があったり、ちょっと体重が増えすぎて治らなかったり、アレルギーのひとつやふたつ、呼吸の問題、気になる歯、疲れやすさ、不眠、不機嫌な胃、コンピュータの肘、足の指をこするなど、さまざまな痛みやつらさがある。

頭から始まり、内臓のひとつひとつを尋ね、足の指に至るまで、体系的に体を調べていくと、10本の指では足りないほど多くの些細な、あるいは大きな問題が見つかるかもしれない。

ずっと、あなたはぎりぎりまで注意し、少し調整し、アスピリン2錠か濃いコーヒーを飲み、すべてを忘れるように最善を尽くしてきた。しかし、たびたびその問題が消えてなくなるわけではない。それどころか、夜中に目が覚めるほどしつこくなる。すべてがレールから外れてしまったと感じる朝もあるだろう。しかし、そんなネガティブな気持ちになった自分を責め、不快な記憶を忘れるために、もう一度ベストを尽くすのだ。

そしてまた、嫌なことを忘れることに全力を尽くすのだ。

スパイラルを止める？

年々悪化していくのであれば、あなたはこう問い始めるかもしれない。

いや、止められる。ここでは、より "持続可能な加齢対策" への長い道のりの中で、私がお後立ち寄ったいくつかの場所についてお話ししたいと思う。

3つのステップを踏むことにしよう：

1. 条件と原因
2. アプローチと治療法
3. 展望と使命

6.3.1. 状況と原因

私たちの重要な目的は、健康的な生活を送ることである。しかし、現在の統計によれば、

私たちは人生の約6分の1を不健康な状態で過ごしており、その多くは老齢期にある。医学研究の多くは、この一般的で広範な人間の苦痛をどのように軽減できるかを解明しようとするものである。



いくつかの研究は、健康に寄与する要素について重要な情報を与えてくれる。重要な心理的要因についてはすでに触れた。さまざまな研究から、幸せな人はより健康で長生きすることが明らかになっている。しかし、長期的な病状が痛みや制限を思い起こさせ続けるとしたら、どうして「幸せ」でいられるのだろうか？

人間は微生物との直接的な相互作用の中で生きている。微生物の研究¹、遺伝学／エピジェネティクス、栄養学、心理学などがその例である。微生物がいなければ、私たちは食べ物を消化することができない。

同時に、私たちの生活を非常に困難にする微生物もいる。灌漑の行き届かない場所（関節など）にたまり、組織や骨にニッチを掘ってしまうのだ。このような保護された場所から、彼らは邪悪な目的を続ける。テリトリーを広げ続け、私たちから栄養を奪い、体内をゴミで満たす。

例えば、関節炎や感染症にかかったり、臓器の機能に深刻な支障をきたし始めたときなどである。

免疫システム

私たちの免疫システムは、有益な微生物と有害な微生物を分ける役割を担っている。適切な食事を摂っている健康な人の場合、この非常に複雑な警察活動は、生まれてから40～50年の間は見事に機能している。しかし、微生物はしつこく、戦いは止むことがなく、次第に「悪者」に支配され始める。縄張りを強化し、体の一部を占領し、見つからないように「善玉」と巧みに交じり合い、驚異的なスピードで増殖していく。

こうして私たちの免疫システムの洗練された力は後れを取り、次第に圧倒されていく。もちろん、頻発する感染症や、私たちを取り巻く環境に溢れる毒素、栄養不足の食生活も、問題を解決する助けにはならない。

そのため、私たちの貧弱な身体は、毎年少しずつ、多くの過ちを認め始める。好みの弱

1 「微生物とは、肉眼では見えないほど小さな大ききで一生を過ごす生物のことです。微生物には、バクテリアや古細菌、原生生物、一部の真菌、さらには顕微鏡の助けを借りずに見るには小さすぎる非常に小さな動物が含まれます。微生物という用語は、小さな生物を意味する微生物の略です。...微生物は非常に多様で、動物、植物、菌類、原生生物、バクテリアなど、生命の偉大な王国のすべてを代表しています <http://commtechlab.msu.edu/sites/dlc-me/zoo/ziwim.html>

さ」にもよるが、まず循環系、運動系、神経系、消化系、排泄系などにダメージが現れる。しばらくすると、これらのシステムは徐々にその機能を失い始める。

障害が十分に蓄積されたとき、あるいは身体が障害を修復しようとしたとき、突然のシステム不全（心臓細動、血栓による脳卒中など）が起こることもあれば、癌の末期や進行した関節炎などで典型的に見られるように、ドミノ効果的に徐々に臓器が機能不全に陥ることもある。微生物の災いによる間接的な影響も、さまざまな進行性疾患の一因となっている。

晩期障害

この一連の話の中で重要なのは、問題の原因がその結果とはかけ離れたところにあることが多いということである。

被害は胎児期に始まり、高齢になるまで気づかれないことさえある。従って、できるだけ早い段階で免疫システムの機能をサポートし始めるのが最善である。しかし、私たちはそのようなことをほとんどしていない。私たちは通常、事態が深刻に手に負えなくなり始めるまで待つ。

一般的に、医師から「最初の本当に悪い知らせ」を受けると、何千とある「治療法」のうちの一つに頼ってしまう。このような行動が望ましい効果をもたらすことはほとんどないだろう。論理的な理由はただひとつ、長い年月をかけて私たちの体に定着した病気が、数週間後、あるいは数ヵ月後に突然立ち去ることはない、ということだ。

ようやく攻撃に気づき始めたときには、すでに戦略的弱点にあるのだ。微生物は「社会的知性」によって方向づけられている。彼らは体内のさまざまな場所で繁殖する。ある場所で追い詰めると、別の場所で増殖する傾向がある。そのため、私たちは長い間、眠らない非常に賢い敵とのバランスを正すために、さまざまな場所で知的な苦しい戦いをしなければならない。

免疫警察」がある状況下で優位に立てるようになるまでには、何年もかかることが多い。そうすることで、私たちが生まれながらにして持っている回復と組織再生のプロセスが、本当にダメージに対処できるようになるのだ。

6.3.2. 治療法：戦いの中へ

ようやく自分が直面している状況を理解したとき、私は組織的な戦いを始めた。自分の免疫系をできる限りサポートし、有害な微生物には本当に辛い思いをさせようと思ったのだ。この戦いを始めて約4年になる。何が変わったか見てみよう。

栄養。私は食習慣を根本的に変え、今では新鮮なサラダや野菜、遺伝子型に適した栄養素、比較的低レベルのタンパク質を好む、バランスの取れた遺伝子型の食事²に従っている。

高野菜」-「中程度のタンパク質」食の重要な目的のひとつは、免疫機能を最もよくサポートする pH 中性の間質液レベルを維持することである。栄養価を高くするため、多くの野菜は加熱しない。私は満足するまで食べるが、食べ過ぎはしない。夕食と朝食の間は8時間ほどあける。

アルコール、1日2杯以上のコーヒー、砂糖、甘いもの、フルーツジュース、炭酸飲料は控える。炭水化物（ピザ、菓子パンなど）はほとんど食べない。これは私のニーズによく合っている。月日が経つにつれ、「例外」に対する欲求は基本的になくなった。

痛み。バーンアウト前のダメージが残っていたため、以前はトリートメントに1日のうち30分から2時間かかっていた。今のところ、私は驚くほど痛みがない。

おまけ。週に1、2回、補完医療専門家に診てもらいました。私の場合、パートナーのエレナが問題の健康専門家なので、それは簡単だった。

今では「健康診断の時間」は最小限だ。

さらに、私は睡眠を助けるためのオーディオ録音を開発し、たまにかけるようにしている³。これらのおかげで、毎晩3~4回のデルタ睡眠に達することができる。深いデルタ睡眠は、免疫系をサポートする効果があると言われている。また、十分なデルタ睡眠をとった後は、格別に体調がよく、よく休めたと感じる。最後に瞑想をして、毎晩眠りにつく前にサポートをお願いしている。

これらすべてを処方薬なしで行っている。ビタミンCを1日に1、2錠飲む、それだけだ。お気づきのように、私は「実験的な注射」からは遠ざかっている。要するに、私は「一貫した健康オタク」になったのだ。これは、理性と安易な習慣との間の長期にわたる葛藤の解決であった。理性がついに便利さに勝ったのだ。

静かにプラスの効果が引き継がれた。関節の小さな痛み（コンピューター肘、手根管、膝、足）は基本的になくなった。15年来の耳鳴りは基本的に消え、肝臓と胆のうの痛みは単純に止まり、燃え尽き症候群による神経筋障害も治まり、腸内システムは静かで、よく仕事をしている。

2 Dr. Peter J. D'Adamo, <http://www.dadamo.com/txt/index.pl?1039>

3 大天使ウリエルはまた、今後数か月で文書化されるさまざまな条件の特定のレシピを私に与えてくれました。[./sites/dlc-me/zoo/ziwim.html](http://sites/dlc-me/zoo/ziwim.html)

6.3.3. 展望と使命

目先の行動だけでなく、長期的なビジョンや人生観が必要だ。

ここでいくつか考えてみよう。

最も重要なことは、「ハイヤーセルフと協働する」ことである。自分が選んだコミュニケーション・ツールから得られる答えに、確固たる自信を持つこと。ペンデュラムを使い、ハイヤーセルフと対話し、ハイヤーセルフが明確な答えを与えてくれることを確認するのだ。

私はよく健康について、あるいはその人が思い描く人生のパートナーについて質問される。私の最初の質問は、「あなたのハイヤーセルフはこのことについてなんと言っていますか？」というものだ。すると、典型的な答えが返ってくる。「ああ、ハイヤーセルフに聞くのを忘れていましたね。

重要な疑問があるとき、最初にすべきことは、常にハイヤーセルフに相談することである。

それが済んだら、あなたが決めた内的変化や浄化にじっくりと取り組みましょう。これには数ヶ月かかるかもしれない。

そして、質問の第2段階を始める準備ができたなら、「あなたの人生の計画は何ですか?」。今後数十年の間に「生きる使命」はありますか?痛みや苦痛のない超長生きを目指していますか?健康計画を優先し、わざわざ本を読んで厳しいプログラムに従いますか?

それとも、健康上の懸念の背後に何か重要な使命が迫っているのだろうか?

この質問をしばらく考えてみると、大多数の人は「いや、健康計画を優先するのは面倒くさそうだ」と答えるだろう。そして、自分の人生に特別なビジョンや使命を感じているわけでもない。私は私の人生を生きればそれでいいのです」。

よし、完璧だ。合理的なことをしよう。規則正しく食べ、大げさなことはせず、何よりも良い社会生活を送れば、ほとんどの友人と同じか、それ以上にうまくいくだろう。

先進国の平均寿命は現在約 80 歳⁴であり、これが現在の私たちが望むことのできる寿命である。動いているバスの前に足を踏み入れないこと、階段を下りるときは注意すること、そして健康について過度に心配しないこと。いずれにせよ、何年か後に「エピジェネティック・ピル」なるものが登場すれば、全体像が変わるかもしれない。

4 https://en.wikipedia.org/wiki/List_of_countries_by_life_expectancy

現時点で確かだと思われるのは、こういうことだ：絶対的な信念を行動に移さなければ、微生物との戦いに勝つことはできない。「戦いに勝つ」とは、微生物群の持続的な作用に起因する症状を恒久的かつ決定的に減少させることである。

中途半端な解決策は、究極の失敗に向かう。健康問題に対する中途半端な「ソフト・アプローチ」は、十分な情報もなく、ハイヤーセルフからの確信もなく、ダイエット計画や、選択したアプローチが課す苛立たしい時間制限に対する不満を招くだけである。

自分の人生を楽しみ、好きなものを食べ、大げさに考えず、できる限りのことをし、自分の時が来たら、身体は役目を終えただけだ。あなたがこの世に捧げることができたこの素晴らしい年月の間、肉体は立派にその役目を果たしたでしょう」。

しかし、もしあなたが「使命を目指している」のなら.....。

逆に、あなたが残りの人生である使命を追求すると決めたのなら、年齢に関係なく、私の提案は少し違うだろう。

まず、自分の健康プログラムをしっかりと確立すること。自分に関係する問題について、できるだけ多くの情報を得ることから始めるべきだ。なぜなら、どんなアプローチも、徹底的に理解しなければ長期的には成功しないからだ。自分のしていることの大枠を理解すれば、論理的な変化の基礎ができあがり、それを簡単かつ確信を持って追求することができる。これが、食事、睡眠、運動、呼吸、瞑想、身体的弱点のケアなどに関する習慣を変える動機づけとなる。

これらの調整をすべて行ったら、一貫性を持ってそれを維持すること。その効果を十分に実感するには、おそらく数年は必要だろう。しかしいずれは、自分が戦いに勝利していることを実感できるだろう。体に新しいエネルギーがみなぎり、小さな痛みも消え去り、あるいは大幅に軽減され、ずっと気分が良くなるのを感じるだろう。

そして、自分の使命を生きるのだ！私たちの世界を豊かにし、あなたの新しい理解を私たち全員にもたらし、そうすることであなた自身も学び続けるのです。そして私たちに、あなたの新しい洞察からできる限り学ばせてください。

すべてはあなたの手にかかっており、あなたの選択であり、まだ私たちと一緒にいる貴重な年月をどうしたいかに大きく左右される。どのような選択であれ、あなたの幸せを祈っています。

[検証 「メルキアデス、この要約に同意するか？」はい、完全に" 「インターネットに載せてもいいですか？」はい、できます」。(以前のバージョンに言い回しを変えたり、ニュアンスを加えたりする必要があった。)]

7.1. 渦中のアセンデッドライフ

人生には、何か特別なことが起こったとわかるときがある。

臨死体験をした人は、人生がすっかり変わったとよく言う。人生の目的が大きく変わり、キャリアを変えたり、新しいことに打ち込んだりする必要に迫られることも多い。彼らは自分の内面に深い変化を感じ、多くの場合、より大きな平安と喜びを感じるという。

それはアセンションへの確かな入口に相当する。

それに近いことが2013年の夏に私に起こった。それは臨死体験ではなく、スピリチュアル・ティーチャーとして知られるウィリアム・ブールマン¹との体外離脱ワークショップだった。ワークショップの後、私は存在の感覚を大きく変えて帰った。それまで経験したことのないような静けさが私の中に生まれたのだ。また、毎晩のように、そして日中も何度も、新しい教えが押し寄せてきた。

これらの教えを写真に収めようと思う。これまでの3Dから5Dへの移行は、長く緩やかなものだった。3Dの要素は重要性を失い始め、5Dの要素が支配的になり始めていた。しかし、ブールマンのワークショップは、新しい経験への重要な入り口だった。私の3D体験は、より広く、より包括的な視点を急速に注入された。色はよりカラフルになり、音はより豊かになり、友人との出会いはより楽しいものになり、プライベートな時間ははるかに多様で多次元的なものになった。

ある時点で、私たちの人間的な語彙はもはや十分ではなくなった。私たちの経験は、もはや文字ではその経験の豊かさを完全に捉え、反映することができない世界に入っていく。そこから新しい世界が始まり、新しい意味と新しい世界が出現し始める。

それは大きな冒険であり、多くの発見がある。

7.1.1. 渦を通して

ウィリアム・ブールマンがインターネット上で体外離脱体験について話しているのを聞いた。

私は体外離脱体験について語る人の話をよく聞いてきたが、これほど純粋に、そしてこのような冒険について知っているように語る人はめったにいない。ボブ・モンローが最後だった。だからいつもはあまり興奮しない。

1 <https://astralinfo.org/>

しかし、これは違いました。驚いたことに、私はヨーロッパに住んでいるので、ブルマンは2ヶ月後に週末を間近で開催する予定でした。すぐに申し込んだが、ワークショップはすでに満員だった。キャンセル待ちリストに載せられて、そのことを忘れていた。

1ヵ月後、空きが出たと連絡があった。そして実際、私が会場に着いたときには、部屋は最後の瞑想マットまで埋まっていた。ビュルマンは人々をすぐに体験に引き込む。最初の1時間以内に、私たちは最初の体外離脱体験（OOBE、驚きの体験）を試みていた。

驚きに満ちた週末

私は、おそらく何年も前から体外離脱体験をしていることを知った。このページに掲載した明晰夢は、ブルマンによれば、おそらく OOBE だったのだろう。覚醒しているときの私たちの知覚は、数ある意識状態のうちの一つにすぎず、明晰夢はさらに別の意識状態を表している。ブルマンが OOB 状態で夢を見ている人を見ると、彼らの波動（オーラ）体は肉体に対してわずかにオフセット（不審）している。

OOB 体験の鍵は、明晰夢状態を誘発し、それを保持し、詳細に探索することである。最後にそれを書き留めなければならない。また、OOB 実験は定期的に行わなければならない。

というわけで、明晰夢で見たのと同じ目的地に向かって、私たちはすぐに出発した。それは私にとって非常に簡単なことで、練習するたびに、私は別の明晰夢状態に飛び込んだ。わあ、これを4つも5つも続けてやると、どんな効果があるのだろう！

私の体験の多くは一般的な価値があるので、私が見たことをお話ししよう。

7.1.2. 私の渦体験

渦の中にいる自分を想像した。そのために、水が回転する丸い池を想像した。私のは上から見て反時計回りに回転していた。私は池の中に入り、セミナーの他のメンバー（何人かは知っている）と一緒に浮かんでいた。しばらくすると、池の上にエネルギーの渦を感じた。私はそれを見て、回転しているプールの上の空中に浮き上がった。不思議なことに、この角度から下を見ると、渦は時計回りに回っていた。

それは後になってようやく理解できた。水の中にいる間、私は他の人たちと一緒に反時計回りに回っていたのだ。私は 3D だったのだ。渦を抜けて下を見ると、プールの向きが変わっていた。私は今、5D の視点から物事を見ていた。渦の下の部分と上の部分は、どうやら反対方向に回っているようだ。

人間の苦しみ

別の実験では、家の中にあるさまざまなものを見るというものだった。私は玄関のドアの取っ手を見た。そして、パソコンに向かって自分の仕事場を見て、セミナーのちょうど3週間前に自分のデスクで起こった強烈な体験を思い出した。



私の書斎から窓の外を見ると、広い谷の反対側に大きな山がある。その山の頂上に立つ大きな十字架から、30分ほど強烈な光が私の書斎に反射していた。その光はまばゆく、左の写真で見るよりもずっと明るかった。メルキアデスは、確かにそうだと書いた。

ビュールマン実験では、この信号が何を意味しているのか、それを突き止めようとしていた。

私はそのビームに集中した。

そのビームを追って山に登ると、たちまち、彼らがそこに建てた巨大な金属製の輝く十字架の下に立っている自分に気がついた²。瞑想の中で十字架を見上げると、生きているキリストが十字架に掛かっているのが見えた（一方、その場所にある本物の十字架にはキリストの姿はなかった）。

キリストは悲しそうに谷を見下ろしていた。私は、彼がなぜこのような悲しみを感じているのか不思議に思った。その疑問を投げかけたとき、私自身も計り知れない悲しみを強制的に感じ始めた。谷の中にいる人々、そしてその周りにいる人々の無念さに共感したのだ。キリストは自分自身の運命を悲しんだのではなく、人類全体のあり方を悲しんだのだと感じた。キリストは人間の苦しみを感じ、その最大の願いは慰めを与えることだった。十字架刑によって、この夢は終わりを告げた。

私は平行線を感じた。私たちは皆、複数の世界的な欺瞞と墮落に "捕らわれた" のだ。

彼と同じように、世界に蔓延する壮大な不公平の結果、人類の多くが耐えなければならなかった痛みと苦しみに対して、私は計り知れない後悔を感じている。私の思考はさらに、長期的な解決策へと戻っていった：数年前、燃え尽き症候群から抜け出した私は、この不公平な苦しみの海に、より広い視野をもたらすために自分の役割を果たそうと決心した。

2 スイスのティチーノ州にあるモンテ・タマロの近くにある大きな金属製の十字架は、どうやら今は撤去されているようだ。十字架自体は、実践的なクリスチャンではない私にとって、宗教的な意味はありませんでした。この経験は、世界中の人々の苦しみのメッセージとして、はるかに驚くべきものであり、はるかに意味のあるものでした。

アセンションは私たちに希望と新しい価値観を与えてくれる。初期のキリスト教がローマ帝国における大規模な墮落に立ち向かう希望をもたらしたように、私は今、広く靈的な目覚めをサポートするために自分の役割を果たしたいと願っている。そうすることで、私たちはより良い視点を持つことができる。何が道徳的に間違っているのか、何がより良いことなのか、そしてどうすればその状態から他の状態へと進化できるのかを見極めることができる。

このような目的意識を強めながら、私はこの実習を終えた。

7.1.3. もう一つのハイヤーセルフの経験

別の実験では、渦の向こう側の世界を調べることになった。私はすぐに渦を通り抜け、反対側に出た。

気がつくと、緑豊かな森にいた。私には明確な意図があった。数年前に宇宙で見かけたメルキアデスにもう一度会いたいのだ（セクション 2.1）。

意図に従うと、細い道が開けた。私はジグザグに左右に曲がりながら、さまざまな木々や茂みをしばらく進んだ。そしてついに、緑豊かで湿った森の中に巨大な建造物が姿を現した。それは中世の城のようで、窓があることを除けばとても巨大だった。

私は森を抜け出し、入り口まで登った。城の前には農作物の生い茂る野原が広がっていた。城の入り口の私の目の前に、深い知恵の象徴である井戸があった。その井戸を覗き込むと、井戸の下には深い水が流れていた。私が井戸を眺めていると、目の前で井戸が砂で満たされ、乾いていった。

私は気づいた。これもまた、現在の残念な世界情勢と同調するシンボルだった。

私は門をくぐろうと左に曲がった。城の上には大きなオープンテラスがあり、テーブルがあちこちに並べられていた。テーブルの周りには 30 人ほどの人々が座っていた。誰一人として見覚えがなかった。背の高い人、低い人、賢者のような人もいれば、謙虚な人もいた。子供連れの人もいれば、一人で座っている人もいた。あまりにバラバラだったので、私はなぜ彼らがこのテーブルと一緒に座っているのか不思議に思った。何を話すのだろうか？

私はハイヤーセルフに会いに来たので、強い内なる声で「でも、私のハイヤーセルフはどこにいるの?」と尋ねました。その答えは、テーブルの周りの人々から響き渡って返ってきました:「私たちはあなたのハイヤーセルフです」!

私は啞然とした。この人たち全員が私のハイヤーセルフなのか？

ブルマンは私たちに警告していた。「現実」は、この別の意識状態ではまったく異なっていた。まるで柔らかい泡でできているかのように壁を通り抜けることができるだけでなく、いくつかの斬新な現実の周りで自分の心を曲げなければならない。どうやらここに、私にとってはまったく未知の人たちが、まとまりのない声で話しかけてきたようだ。同時に、彼らは皆、外見も個人的な経験もまったく異なっている。

この経験を自分の頭で理解するには、少し時間が必要だ。私の「高次の自己」は、どうやら非常に異なる複数の存在であるようだ。

7.1.4. 鉄の梁

次の練習では、私たちは「ハイヤーセルフ」に直接会うように誘われた。ウィリアム・バールマンは、自分自身を単なる「映画を見に行く人」ではなく、これらの OOB 状態の参加者として考えるように私たちに勧めた。私はそれに同意した。OOB の世界でもっと活動的になる時だった。私はハイヤーセルフの友人たちに、意識的な訪問に参加させてもらえないかと頼んでみることを考えていた。

友人たちがたむろしがちな場所がわかったので、私は自分を城の頂上にあるテラスに投影した。しかし、どういうわけかたどり着けなかった。

私は青みがかかった、少しオレンジがかかった空間に宙吊りになってしまった。私のガイドは、夢の中で会ったのと同じ人だと感じた。

私は大きな鉄の梁を見下ろすことになったが、その梁は左右に大きな力で引き離されていた。ものすごい力で引っ張られているのだが、その梁は大きな工事で使われるような太さで、なかなか折れようとしなない。引っ張りは続き、ついに亀裂が入り、そして突然、梁の右側部分が見えなくなった。

私は残った左の部分を見た。どこにつながっているのだろうか？目で追ってみると、それは終わりのないビームだった。それはまっすぐ左に出て、高速道路のように優雅にカーブしながら上へ上へと伸びていき、やがてまっすぐ上に伸びて、私の頭上の高さに消えていった。

これは何を意味するのだろうかと思った。私は当初、この断絶は、「高次の自己」を受け入れる余地のない心理学の専門家たちとの分離を象徴していると解釈していた。

その後の体験で、伝統的な心理学との断絶は確かに物語の一部であることを知った。しかし現在、私はこれをアセンションのプロセスの象徴と解釈している。私は今、3次元的な感情や目的とほぼ決別している。私の中のアセンションした価値観は、かつてないほど強くなった。私は今、終わりの見えないビームの部分に従っている。

これから見る2つの明晰夢も、空に向かって伸びるビームが強力な意味を持っていることを示していた。ブルマンの週末は、私の人生におけるまったく新しい冒険の始まりとなりつつあった。

7.1.5. 壊れたキーホルダーと壊れたバックミラー

セミナーは終了した。



駐車場で別れを告げた後、車のキーに手を伸ばすと、キーホルダーのフックが外れていた。一瞬どうなることかと思ったが、家の鍵をポケットに、車の鍵をスロットに入れ、家に帰った。

家でキーホルダーを見た。大きな梁で見たのと同じように、キーホルダーは透明な金属の割れ目で折れていた。私の「自由」の鍵である車のキーは、私の「確立された3次元の存在」の鍵である家のキーと分離していたのだ。その象徴がまた明らかになった。私は今、個人的な解放の道を歩んでいる。

ハイヤーセルフのメッセージはまだ終わっていなかった。



ブルマンの週末の翌日、私は食料の買い物に出かけた。地下駐車場の柱の横に車を停めた。いつものように、傷つけずに出られるようにまっすぐ駐車する。駐車しているとき、こんなことを思い出した。買い物を終えてバックするとき、ゆっくりとバックしたのだが、その瞬間、まぎれもない衝突音に迎えられた。右のバックミラーが柱に激突したのだ。

正直、車の位置を変えた覚えはないし、そうだ、安全運転の習慣に頼るのではなく、右のビューミラーもチェックすべきだった。請求額はかなりのものだった。

象徴的なこと？それは明らかだ。"ビューバックにヒビが入りました。気にする価値はない。後ろを振り返るな。前を見ろ。ありがとう、友よ"。メッセージは理解した。でも、3Dの世界にいる限りは、駐車場から出る前に右のバックミラーをチェックすることも忘れない。

グループへの誘い

話はさらに進んだ。

翌日の夜、私は強烈な夢を見た。私は何人かの人たちと一緒にいた。服を着ている人もいれば、裸の人もいた。私はこの空間を訪れているだけだとわかった。環境は快適で、日常

的な3次元的ストレスとは無縁だった。明るく、本当に幸せな雰囲気だった。ガイドは私の左側にいて、私を案内してくれた。ここに来たかったんだね。私たちはここにいる。

そしてしばらくすると、彼は微笑みながらこう言った。750日間の無料トライアルがあります。試用期間が終了したら、3Dの世界にいながらにして、我々のパーマネント・チームの一員になることができる。そうでなければ、現在の存在に戻ることもできます。選択はあなた次第です。これが申請書だ。

そう言って、彼は封筒に入った手紙を私に渡した。封筒に目を落とすと、小さな差出人と受取人の住所が2つ書かれているだけでなく、封筒の全面を埋め尽くすほど複雑な長文のメッセージが書かれていた。文字はローマ字だったが、言葉は明らかにヨーロッパの言語ではない奇妙な言語で書かれていた。欧米人の中国語学習者のために中国語がローマ字表記されることがあるように、スペルがローマ字表記されたのだと聞いた。また、メッセージのある部分は枠で囲まれていたが、他の部分は普通の大文字だった。

条件

私は手紙を送ったのだろうか？すぐにわかった。

次の明晰夢では、私は何かのインタビューを受けていた。その感じはかなりオフィシャルなもので、楽しいものでも不快なものでもなかった。しかし今、私はハイヤーセルフのガイドが伝えてくれた「特別オファー契約」の代金を全額受け取ろうとしていた。バックミラー損傷以来、私は用心深くなった。入試担当者は今、このオファーの細かい字面を私に伝えてきた。最初の1年間は、1年中裸で過ごしてください」。

がっくり。目が覚めた。何？これはヌーディスト・キャンプの一種なのか？私は机の前に座り、メルキアデスに尋ねた。振り子の答えは"力強くイエス"だった。

信じられない思いで、私は易经に尋ねた。私は二度尋ねた。最初の答えは明確だった。それは私に謙虚さを教えるためだった。二度目の答えも、また同じように明確だった。その答えの名前は「噛み切る」というもので、動線はなかった。私は歯を食いしばり、一からコツを学ばなければならなかった。

過去の栄光はない。1年間服を着ないことで、誰もが私の本当の姿を知ることになる。このアセンションの経験において、私は全くの素人以外の何者でもない。

何事にも代償はつきものであり、バックミラーの修理代よりもひどいものだった。その一方で、この申し出を受け入れることで、ブルマンのセミナーで聞かされたように、真のハイヤーセルフの視点を得ることができる。

もし私が"映画を見る人"のような学習者の視点を脱却し、真のスピリチュアル・マス

ターになろうとするならば、その代償を支払わなければならないだろう。私の場合、それはまた別の謙遜のレッスンだった。

私はこの特別オファーを受け入れたのだろうか？

しばらく迷っていました。謙虚さと公衆の面前でのヌードは私の得意分野ではありません。しばらく 3D 作品に戻って、このことを考えました。

また、この条件はおそらく誰にでも当てはまるものではないと感じた。この条件は私だけに課されたものであり、おそらく私のように謙虚さを学ぶ必要のある人たちにも課されたものだろう。まったく別の条件を満たさなければならないかもしれないし、まったく条件を満たさないかもしれない。これらの疑問は、私自身が解決していかなければならないものだった。

7.1.6. 続編

最初の続編は3年後の2016年に書かれた。私はこれを2023年に書いている。私は今、ガイドがああ不思議な申し出をした意味がわかった。

実際、私は9年間、自分の行動すべてを厳しく問い続けなければならなかった。最初の1年は特に辛かった。彼ら」が私を見ているのがわかったからだ。この間、私は再び、私が望むものを非常に多く提供されたが、同時に私が嫌悪するものも非常に多く提供された。

いくつかの経験は非常に困難で、危機的でした。ある時点で私は死んでいたかもしれないし、深刻な障害を負っていたかもしれない。

その挑戦は2018年にはさらに深刻になり、スピリチュアル・ガイドから、その年月を静かにやり過ごすよう励まされるほどだった。しかし、私はすべてに対処し、ずっと冷静さを保っていた。メルキアデスとの日々の交流が道を指し示し続けた。この数年間、私は自分のこれまでの態度や立場、習慣に疑問を抱きながら過ごしてきた。自分の姿勢や目標をかなり変えなければならなかった。

しかし、皆さんの目の前にあるのは、私の生涯の試練の正味の結果です。第12スピリチュアル・レベルへの入会にあたり、私のライフワークは7人の大天使からなる審査委員会によって審査され、「ジュニア・メンバー」として認められました。

私はまだ学んでいる最中で、とてもエキサイティングな時期です。やるべきことはたくさんある。一緒に行きましょう

[メルキアデス：「あなたの霊的な進歩がとてもうれしいです」]

7.2. 渦を越えて



私は今、「まったく違う」のだろうか？私自身のことを言えば、そうだ。

私たちは何を学んだのだろうか？

以下は、「3D」と「3D プラス」の世界の主な違いの要約である。(カラーは 3D プラスアルファ)

	3D	3D プラス
レベル	物理的および局所的	物理的かつ局所的 非物理的、非局所的、 概念的
特徴的意識	次元と時間 肉体における意識 身体における潜在意識	3D と時間 身体の中の意識 体内の潜在意識 体外 = - 下層 (第 5 + 第 6)、 - 中位レベル (第 7 ~ 10 位)、 - 上位レベル (第 11 + 12) - 創造主
意識	肉体の私	肉体の私 永続する実体 = 意識が続く、 死後も
死	死後の存在はない、 魂がない	人間には魂がある その軌跡をたどる 輪廻転生
心理学的モード	論理	論理, 直感
優先順位	個人 「自分第一」 一人	家族中心、 少人数で時間をずらす グループの責任 協力的

あとはすべて論理的に導かれる。

この時点で、私は自分の「群れ」の中で一緒にいる人々のことを非常に気にかけている。自分の「群れ」の中で他の人と一緒にいることが、大きな違いを生むのだ。自分でやってみて、アセンデッドな立場と比較してみてください。一度この視点に立てば、ほとんどの人がそれを好むようになる。

この結論に至るにはいろいろな方法があるが、私は臨死体験から生まれた次の論理を使うことにしよう。ひとたびこのような仮説を思い描けば、他の多くの超心理学的現象や神秘的現象が収まるところに収まるだろう。

7.2.1. NDEs は道を示す

明らかに、あらゆる 20 人目はある種の近い死の経験(NDE)¹を通過して行き、NDE の鮮やかなリコールのビデオは頻繁になった(YouTube を点検しなさい)。

このようなアカウントを介して実行共通スレッドは、意識のタイプは、物理的な身体から分離することができ、いくつかの（通常は深遠な）経験を通じて通過することができるということです。

何回もこの意識はベッドにまたは伸張器に横たわるボディを観察でき、経験の間にそして近くの物理的な環境の彼のボディの眺めの外で起こったことについての言われたことについての正確な声明を作ることができる。たとえば、ある臨死体験者は、この体外離脱体験(OOBE)の最中に、手術室の外の待合室に親戚が現れるのを見た。もし彼が完全に肉体の中にいたなら、このような情報を得ることはできなかつただろう。

このことから私たちが受け取る最初の重要な概念は、この持続的な良心は肉体から切り離され、ある種の視覚、聴覚、完全または強力な個人的記憶など、広範な独立した意識を維持することができるということである。

どの構成要素が肉体から分離し、どの構成要素が肉体に留まるかは、次の問題である。それについては、何度も体外離脱を経験したジョー・マーシャラのような、広範な体外離脱体験を収集した臨死体験者を参考にすることができる。最も長い体験では、10分後に死亡が確認され、生命の兆候はなかったが、彼は肉体に戻り、その後3カ月ほど肉体を出たり入ったりした。

心理学と人間の行動に興味を持つ哲学の訓練を受けた彼は、意識のどの部分が肉体に留ま

1 ウィキペディア「資料によると...臨死体験はアメリカの成人人口の5%が報告していると推定されている」http://en.wikipedia.org/wiki/Near-death_studies。

り、他のどの部分が常に自分についてくるのかについて、詳細な観察を行った²。

平行する2つの構造

ジョー・マーシャルの説明は明快で詳細だ。

彼の多くの講演から、彼が人間の機能を2つの平行した統合された構造として認識していることを抄録することができる。一方では、生理学的な学習ネットワークがあり、それが私たちが現在の姿で活動させている。ジョー・マーシャルはこの構造を"思考"と呼んでいるが、運動システム、聴覚、視覚、触覚、そして脳の生理学的動作など、より広範な心理的・身体的機能も含めることができる。この構造は、その人が現在の転生で学んだことに基づいて動いている。私たちは一般に、これを「肉体的自己」と呼んでいる。

一方、私たちが物理的に五感で拾っているのと同じ周波数領域を（鋭敏に）認識している、もっと広い存在がある。それは膨大な量の情報を収集し、それを確実に保存し、どうやら持続的な転生を超えた経験という観点から操作し、反応するようだ。

これによって、私たちがここで「永続的な実体」と名付けたものと、多くの人々が「魂」と呼ぶものが識別され、区別される。この実体は目標に向かって見えるように見えるので、これは実際には我々がここで「内なる自己」または「高次の自己」と呼んでいるものであるという仮説を立てることにする。私の場合、これは「メルキ」に対して「メルキアデス」である。

7.2.2. メッセージの発信源

この3次元世界の設計上、内なる自己は肉体的な自己を介してのみ、私たち3次元の存在に伝達することができる。伝統的な心理学は現在「内なる自己」を認めていない。彼らの解釈では（少し簡略化するが）、「普通の人、うまく適応していれば、他人として話すことはない」のである。なぜなら、彼らの解釈では（少し簡略化するが）「普通の人、うまくいっているときは、他人のように話すことはない」からである。

しかし、「3D プラス空間」（上表）³の定義に使った「スピリチュアル」な定義を使ってみよう。

感受性の強い人が拾い上げるスピリチュアルな情報をすべて受け入れる場所を作ると、「内なる自己」の構造がその声を加え始める。それが、上の「3D プラス」スキーマで赤

2 ボブ・モンローによって説明されたような広範な非外傷性 OOB 性は、外傷性 OOB 性の説明と広範な類似性を示す。NDE のボディ分離は外傷によって引き起こされる神経学的に誘発された想像にこうして容易に減らすことができない。

3 すなわち、特に「3.1.5 次元」で、また「5.7. テレパシー」である。

い色で示されているものである。これはまた、異次元コミュニケーションツールが識別するスペースでもある。

D 対 3D プラス

では、敏感な人が「3D プラス意見」を述べたらどうなるだろうか？そのような意見にはどのような重みがあるのだろうか？

メルキアデスに話しかけられたとき、そしてペンデュラムからのメッセージが私の期待とは違うことを言ったとき、私はどうすればいいのだろうか？

そして、もし私や他の 3D プラスに敏感な人が持っている、私の深い内なる真実と共鳴するようなことを言ったら、私はどう行動すればいいのだろうか？メッセージにはもっと価値があるのではないか？

そして時には、内なる自己が、彼方からのメッセージを発信するときに、自分が別個の存在として語っていることを実際に示す（「旗を示す」）ことがある。例えば、ラーのチャネリング⁴では、ラーからのメッセージはすべて "I am Ra" で始まる。これは、非物理的なものと物理的なソースとを明確に区別するものである。他のチャネラーも、チャネリングされた発信源を示すために、声のトーンを変えるなど、同じようなテクニックを見せる。

そうすれば、そのメッセージには一定の重みがあることがわかり、それを考慮に入れることができます。

偽のメッセージ

同時に、騙されて偽のメッセージを受け取ることもある。

高次の力と頻繁につながっているチャネラーの間では、次のような格言が語り継がれています：**あなたがスピリチュアルな力と定期的かつ真剣に取り組めば取り組むほど、ネガティブな力はますます狡猾な方法であなたを脱線させようとするでしょう。**

重要なのは、不正な活動やいたずらな考え、疑わしい出費にあなたを誘導するようなメッセージを受け取ったら、ぜひその出所を疑ってみることだ。**普遍的な法則によって、メッセージの出所について直接問われれば、メッセージはその真の出所を認めざるを得なくなる。**

あなたは本当に……（疑わしい存在）ですか」と尋ねるだけで、彼らは本当の出自を認めざるを得なくなる。**そして、もし彼らが自分のつながりを確認できなかつたり、自分のネ**

4 <https://www.lawofone.info/>

ガティブな状態を認めることができなかつたりしたら、あなたの感情的エネルギーをすべて使って、すぐに彼らを追い払ってください。

とてもしつこく。あなたが彼らに挑戦すればするほど、彼らはよりしつこくなる。だからしつこく。最終的には、彼らは去らざるを得なくなる。

私は何度もネガティブな存在を追い払わなければならなかった。ペンデュラムの動きや、私の全身の特定の振動で測ると、彼らが退散するまでには毎回1分以上かかった。

メルキアデスと何人かの大天使の助けを借りて、安全なチャンネルを作ろうとしたこともある。守ってくれるように頼めば、多少は許してくれるだろう。大天使たちは、完全に守られるには通常5年かかると教えてくれた。だから私は、メルキアデスや他の信頼できる高位の存在から不審な電話やメッセージを受け取ったら、いつでもダブルチェックすることを学んだ。

ネガティブな痕跡

ネガティブな存在といつまでも感情的に結びついていると、そのコミュニケーションは間違いなくあなたに痕跡を残す。だから注意してほしい。特に、ネガティブな要素に満ちた相手と感情的な関係や性的な関係を持ったことがある場合は、本当に資格のある人に相談することをお勧めします。ネガティブなエネルギーを一掃するには、かなりのエネルギーと時間がかかります。

そのような場合は、セクション 2.3. を再確認するのもよいでしょう。

7.2.3. 焦点の変更

肉体的な自己と精神的な自己の違いを受け入れると、次のステップが可能になる。

これはゲーム感覚でできる。実際、OOB 瞑想とはそういうものだ。自分の内なる声に気づき、その声に従い、その声に寄り添い、その視点から世界を探求し始めるのだ。真剣な質疑応答を重ねるうちに、私たちはこのページで経験した相当な訓練を意識するようになる。私たちは、新しい視点が持つ途方もない豊かさを理解し始める。

自分自身に問いかけてみよう。

新しい視点から自分の人生をどう見るか？今、自分の親密な関係をどう見えていますか？私たちがいかに巨大なラットレースに参加するように操られてきたかがわかるだろうか？これまで私が世界に貢献してきたことは何だろうか？

そして、私は本当は何を恐れているのか？

このような思考ラインをしばらく追求すれば、多くの古い信念に疑問を抱くようになり、最終的にはかなりの数を脇に置くことになるだろう。古くて役に立たないパターンを手放し、新たな可能性に気づくようになると、新たな安堵感と喜びが私たちに襲ってくる。このページの考察は、3D プラスアルファの世界で可能な驚くべき豊かさと新たな可能性を私たちに示している。

私たちは皆、このような視点の変化を追求することによって、「企業のドロップアウト」になるのだろうか？丘に引きこもり、自分たちで作物を育てるのだろうか？

それは私の読みではない。まったく逆だ。アセンデッド・エンバイサーズは、あらゆる状況において、善良で前向きな人間関係を支持する。人間社会も、人間の共同プロジェクトも否定しない。私は、アセンデッドの視点が非常に「親人間的」であることを心から認めている。どのような社会的接触においても、積極的で平和的、尊敬に満ちた非搾取的な協力と、純粹に喜びに満ちた共存を支持します。

それは明確な方向性である。

つまり最終的に、アセンションの話は比較的簡単なのだ。結局、言葉はほとんど必要ない。内なる声に耳を傾け、その答えを真摯に受け止め、そこから学び、より大きな責任ある協力行動へと導いてもらい、同僚や愛する人たちの中での自分の自然な居場所を確認し、実際に自分ができる最善のことをしているという自信を育むのだ。

外面的な大革命ではなく、内面的な驚くべき進化なのだ。

[検証 「メルキアデス、これで完成ですか？すべてに同意しますか？「はい、完全に同意します。」]

8.1. 可能性はある！

彼らは」私たちの楽園に何をしたのか？



アダムとイブは緑豊かな森を後にした
何年も前に遅れています。

彼らはしばらく離れていた
しかし戻ってきた彼らが見つけたものは？
浸食された溝が縦横に走る不毛の土地。
浸食された溝が縦横に走っている。
草はほとんど生えていない
木も茂みもない
溪谷は通りにくい。
それで何ができるのか？
そのような環境で、
人は生計を立てることができるのだろうか？

中国での取り組みを見てみよう。



画像：左：修復前、右：修復後、『Restoring China's Loess Plateau, Liu, 2012; Liu & Bradley, 2016, figs. World Resources Institute <http://vegansustainability.com/restoring-chinas-loess-plateau/>。画像は、Milly Ahlquist 著『A lesson in regenerative agriculture from the Loess Plateau』（黄土高原からの再生農業の教訓）<https://uk.lush.com/article/lesson-regenerative-agriculture-loess-plateau>、Yan Jinmin より提供。



中国の黄土高原

中国地図

面積：640,000 km² 農村人口：

70m 70 百万人 所在地：黄河上・中流域

7つの省にまたがる

この2枚の写真は、中国の黄土高原の同じ場所から撮影された。オランダと同じ面積（40,000km²）の耕作地が、わずか9年で完全な耕作地に回復した！

財政的にも、このプロジェクトは住民にとって大成功だった。

この地域は古代には豊かで生産的な土地だったが、過放牧が進み、西暦1000年には右上の画像のような乾燥した砂漠になっていた。

テラスを施した後、この土地は完全な耕作地に戻され、この地域に

住む約2000万人の人々が生活するようになった。生態系の回復は、土地所有権を大幅に増加させることで多くの個人的インセンティブを提供する土地改革とセットであった。**追跡調査によれば、所得は3倍に増加した。**

こちらに良いビデオがあります：「ジョン・D・リュウと砂漠を再生する VPRO ドキュメンタリー 2012」¹。たとえ時間がなくても、このビデオを見てほしい。

このビデオの中で、ジョン・リュウとジェフ・ロートンは私たちの質問に答えている：「大規模でダメージを受けた生態系を回復させることは可能だ。そして、「もし可能なら、なぜみんなそうしないのか？

多くの質問と多くの勇気づけられる答え

1. 中国や他の地域では、大規模な干拓プロジェクトがまだ進行中なのか？
2. 世界の他の地域でも、小さなプロジェクトが進められているのか？
3. そのようなプロジェクトは経済的に成功しているのか？
4. プロジェクトを成功させるためには何が必要か？
5. 世界の飢餓にどのような影響を与える可能性があるのか？
6. このような大規模な干拓プロジェクトが、メディアでほとんど報道されないのはなぜか？
7. 個人でも、家族でも、村でも、このような土地を自分たちのために回復させることができるだろうか？

そしてその答えは、**毎回イエスなのだ...**

1.インドだけでなく、中国でも大規模なプロジェクトが完了している。それらは大成功とみなされ、現在両地域で拡大中である。
2.多くのあまり知られていない政府支援プロジェクトや個人出資プロジェクトが、世界各地で、時には過酷な環境や気候のもとで、そして大きな賞賛を受けながら進行している。
3.インド、中国、ヨルダン、エチオピア、ルアンダ、フィジーでのプロジェクトや、多くの個人的な長期プロジェクトにおいて、傑出した財務結果が報告されている。
4.現在では、50年以上にわたって蓄積された、さまざまなタイプの干拓プロジェクトに関する多くのノウハウが存在する。
5.世界の飢餓はいまだ現実のものとなっているが、それは定期的に世界の紛争を引き起こしている。**平時において**、ここで取り上げた干拓の取り組みは、世界の飢餓削減に大きなプラスの影響を及ぼしてきたし、今後も及ぼす可能性がある。そして、この視点に立てば、さらに多くのことが可能である。誇張することなく、国民の意志さえあれば、飢餓のない世界は可能なのである。
6.世界の世論は、特に近年、否定的な方向に大きく偏っている。徐々に現れる前

1 <https://youtu.be/IDgDWbQtIKI>

向きな進展は、目まぐるしく動く憂慮すべき出来事に都合よく従属させられている。世界世論の大きな変化に貢献し、皆が過度に否定的な見通しを持つのを変える手助けをしてはどうだろうか？

7.そうだ、多くの個人、家族、村がすでに同様の土地開墾プロジェクト²を行っており、長期にわたって成功を収めている。

8.1. 水と土地の干拓は、早急な注目に値する

上昇志向は、私たちに多くの既成概念を再検討するよう促す。すべてが下り坂だ』という言葉をよく耳にする。

本当にそうだろうか？必ずしもそうではない。

今こそ考え始めるべき時なのだ。きれいな水の確保、十分な量の高品質食料の生産、砂漠化や領土侵犯による土地の損失は、確かに現実的な問題である。今後数十年にわたり、その重要性はますます高まるだろう。従って、私たちは何が問題なのかを理解し、そして私たちの莫大な力を結集して世界に変化をもたらす必要がある。

ここでは、優れたビデオのコレクションに助けられながら、いくつかの提案を紹介する。このカプセル・レビューでは...

- ・ 第一に、人間の生活により持続可能なアプローチを取り戻すために、インドや中国のさまざまなプロジェクト、そして北米やオーストラリアの農家が最近用いた技術で取り組まれた主要な問題を指摘する。
- ・ 次に、パーマカルチャーの研究の概要を紹介する。
- ・ 最後に、小規模の民間プロジェクトで干拓を実施した人たちから、いくつかの優れた点を紹介する。

必然的に、この序章では、これらの素晴らしいプロジェクトに携わる何千もの献身的な著者や映像のうちのいくつかにしかな言及できない。

この分野は素晴らしい驚きに満ちていると同時に、もっと広く注目されるべき緊急の課題にも満ちている。都市再開発も非常に重要ですが、複雑さの理由からここでは脇に置いておきます。

² 土地の再生」には、再生、リハビリテーション、修復、砂漠緑化、再生農業、パーマカルチャーなど、さまざまな用語が多かれ少なかれ同じ意味で使われている。

8.2. "できる!" - 定期的に、そして人を寄せ付けない多くの地域で

インド パアニ財団と DRCSC のプロジェクト

まずは、インドにおける主要なプロジェクトに関する、実に素晴らしい報告から始めよう。

これらのビデオは、1996年からパーマカルチャーを学び、教えているアンドリュー・ミリソンによって制作された。彼は現在オレゴン州立大学で教えている。これらのビデオはオレゴン州立大学の支援により制作されました。

ビデオ "India's Water Revolution #1: Solving the Crisis in 45 days with the Paani Foundation"

<https://www.youtube.com/watch?v=-8nqnOcoLqE>

ビデオ 「インドの水革命#2：地球最大のパーマカルチャー・プロジェクト！パアニ財団とともに」

<https://www.youtube.com/watch?v=jDMnbeW3F8A>

ミリソンは、パアニ財団のウォーター・カップ・コンペティションの様子を撮影するためにインドを訪れた。



これは、インドの南部マハラシュトラ州で、わずか45日間で最も多くの水を集める構造物を作ったチームを決めるコンテストである。何千もの村が参加した。1つ目のビデオでは2019年の大会に出場したガラヴァディ村、2つ目のビデオでは2016年の大会で優勝し

たヴェルー村の構造物を見学した。

彼らの地下水回復プロジェクトの効果は、これらの村の生活、経済、生態系、安定性を劇的に改善した。これらの地域では乾季の間、外部の飲料水を村に持ち込んでいたが、もはやその必要はない。

このスクリーンショットは最初のビデオ³からのもので、様々なレベルの保水構造物が見える。

3 特に断りのない限り、すべての画像は指定されたビデオのスクリーンショットである。

コンペティションに参加したすべての競技者を合わせると、5,500億リットル（1,450億ガロン）の貯水容量を持つ貯水池を作り、流域回復の技術について51,000人もの人々にトレーニングを施したことになる。

この溝は、世界のほとんどの地域ではスワールと呼ばれ、インドでは「*Continuous Contour Trenches*（連続等高線溝）」の頭文字をとって「CCT」と呼ばれている。何本も連なった溝が雨水を受け止める。水面下には水が溜まり、乾季にも湧き水が湧き続ける。

より長い期間、このエリアにはより多くの草木が生い茂り、さらに多くの水が保持される。さらに、農家は1回だけでなく2回の生育期を持つようになった。これによって、この地域の社会的・経済的安定は格段に向上する。このような大規模な対策は、以前は限界集落で非常に貧しかった広大な土地に緑化と繁栄をもたらす。

ビデオ "インドの水革命 #3: DRCSC と貧困からパーマカルチャーへ"

<https://www.youtube.com/watch?v=KtHullfyJao>



ここで、アーデンドゥ・チャタルジーが「彼らの収入は2倍になり、支出は半分になった！」と叫ぶのを聞こう。受益者たちの誇らしげな顔は、彼らの大きな満足を示している。

ミリソンはこのビデオで、インド東海岸の西ベンガル州にある DRCSC（Development Research Communication and Services Centre）の活動を紹介している。

DRCSC の創設者であるアーデンドゥ・チャタルジーは、貯水と地下水回復プロジェクトがもたらす効果について説明している。

左の大きな掘削は、手作業でわずか1年で完成した。また、彼らは最も平坦な地域のために新しい集水システムを発明し、その結果、豊かな生産がさまざまな種類の土地耕作や漁業を可能にしている。

ビデオ "インドの水革命#4：アランヤ農場の荒地のパーマカルチャー"<https://youtu.be/KhoV-vBAyFI>

画像1：岩の盾の上にある荒地の上に作られたアランヤ農場の近景鳥瞰図。



画像2：アランヤ農場の遠景鳥瞰図。アランヤ農場は広大な荒地の真ん中にある。等高線は後にこの写真に重ねられた。



画像3：雨季に水を溜めるための大きな溝。



こちらはインドの別の場所。ミリソンが撮影したのは、インドのテランガナ州にあるアランヤ農場で、広大で不毛なデカン高原での作業である。

この栄えた村が、**わずか20年前にむき出しの岩盤の上に作られたことだ**（中央の画像はプロジェクト初期のもので、オアシスを囲む岩盤がピンク色になっている）。そこは「荒地」に分類されていた。現在は4.65ヘクタール（11.5エーカー）の食用林が広がり、地下水位が豊富な状態に回復している。

もともとの水源は、雨季に水で満たされる大きな溝だった（画像3）。

そこで、堆肥と元の植物を小さな溝と集水マウンドに入れた。その後、苗木や樹木が植えられた。

現在、土地の80%は、手間のかからない多年生作物で占められている。播種のほとんどは鳥の落下によるもので、特別な植え付けは必要なかった。現在、農場には多種多様な食用植物、種、野菜、家畜、鳥、花がある。伝統的な薬やインド料理に使われるタマリンドを販売し、良い収入を得ている。

長い年月をかけて、手掘りの深い井戸の水位が上昇した。木の根が岩を砕いて水を放出するのだ。今ではアランヤには一年中十分な水がある。

ミリソンはまた、土地を持たない貧困層が土地を与えられ、自分たちの土地を耕作している周辺地域も訪れた。彼らはパーマカルチャーの原則を用い、岩盤を豊穡に変えている。

8.3. 中国 有望な新展開

ここまでのレビューで、私たちは既知の確立された技術が驚くべき変化を成し遂げることができることを見てきた。最初のビデオでは、中国、インド、ソマリア、ルアンダの広大な土地に、地すべりとパーマカルチャーの技術が大きな変化をもたらしたことを紹介した。

しかし現在、中国からはさらにエキサイティングな未来への展望が見えてきている。中国の耕地面積はわずか14%⁴だが、それでも膨大な人口を養わなければならない。そのため、耕地面積の割合を増やすための斬新な解決策を模索する試みが長年続けられてきた。それが実を結びつつある。我々が発見したのは...

...耐塩性稲の開発。

...砂漠の砂を土壌にすることを可能にする。

...広大なゴビ砂漠への干拓の大規模な拡大。

これらのプロジェクトを見てみよう。

耐塩稲

ビデオ "海水米が食糧安全保障の未来を決める?"

<https://youtu.be/2BMxx70TXeY>



中国は60年にわたり米の収量向上に取り組み、大きな成功を収めてきた。現在、1ヘクタール当たりの収量は1960年の10倍である。

近年、中国はまた、塩分やアルカリ分を多く含む土壌に適した耐塩性米の開発を望んでいる。30年にわたる多くの試みの末、ようやく信頼できる耐塩性品種が開発された。

中国各地には5種類の塩類アルカリ土壌がある。それぞれ異なるアプローチが必要である。この5種類のうち2種類については、現在、商業的に利用可能な種子が開発され、実地試験に成功している。また、ドバイでの耐塩性米の試験栽培にも成功している。

これらのタイプの米は現在、中国農業農村部による承認段階にある。

サンプルの味はいい。右のインタビュアーによると、塩味はなく、中国北部の典型的な長粒米に似ているようだ。

この方法で、広大な土地をすぐに耕作に戻すことができるだろう。

4 他の情報源では、この割合を10%や8%と低く見積もっているものもある。

使用可能な土壌に砂をやすりで入れる

ビデオ "6 Useful Methods China Uses To Convert Desert In Productive Lands Rich With Crops"
<https://www.youtube.com/watch?v=UW0CCK3FQ5I>



砂の上に水をかけると、ほとんどの水は失われる。砂の中にしみ込んでいくだけだ。この効果に対抗するため、中国の研究者たちは、水分、栄養分、空気を保持するのに役立つ植物セルロースでできたペーストを開発した。このペーストは無害で環境に優しく、価格も手ごろだ。

このペーストを砂に吹き付けると、このペーストでできた非常に細かい膜が砂の一粒一粒を覆い、マイクロ・ナノ構造が形成される。そして、砂が水を保持し、水の浸透を防ぐことができる。この膜が水の表面張力を変化させるため、砂は透明な膜となり「浸透防止砂」ができる。この浸透防止砂は、風食から保護する必要がある植物に最適である。

この技術による特殊処理で、1.6ヘクタールの砂地が肥沃な土地に生まれ変わった（上図参照）。これにより、砂漠をオアシスに変えることが、一定の価格で可能になった。

8.4. ゴビ砂漠の再生

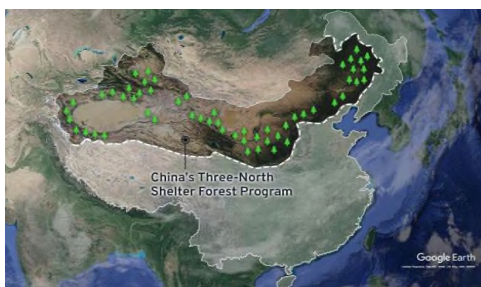
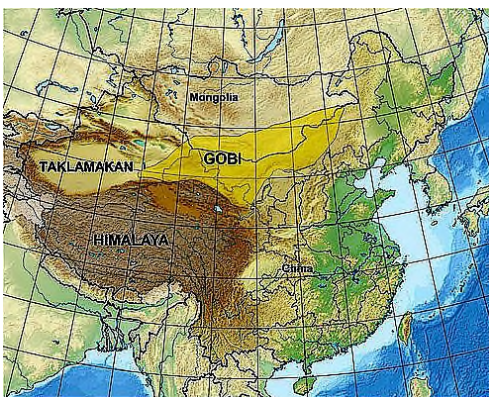


図1. ゴビとタクラマカン、ウィキペディア 図2. 中国の都市を脅かす砂嵐。図3. 「中国の三北避難林計画」、緑の長城の正式名称。図4: 森林再生中の新しい高速道路。

記事 ヴィンス・バイザー中国はゴビ砂漠をテラフォーミングしている」。

続く3枚の画像はこの記事から。出典はこちら：サウスチャイナ・モーニング・ポスト紙。 <https://www.anti-empire.com/china-is-terraforming-the-gobi-desert/>

中国北部と国境を接するゴビ砂漠やタクラマカン砂漠、半砂漠は、サハラ砂漠のような砂漠ではなく、岩がむき出しの部分が多い。この地域は頻繁に砂嵐が起これ、突然の降雨、降雪、霜が降ること知られ、「冷たい砂漠」と呼ばれている。

これらの砂漠は海拔1000メートルをはるかに超えており、マイナス40度にもなる低温の一因となっている。シベリアの草原から吹いてくる風によって雪が積もると、さわやかな空気にさらに水分が加わる。予期せぬ極端な気温の変化は、1日で35°Cまで気温を上昇させることもある。

年間3600平方キロメートルという不穏なペースで拡大する2つの砂漠は、大規模な砂漠化に苦しんでいる。砂嵐が頻発し、農業に大きな被害をもたらしている。ヴィンス・バイザーは上記の記事でこう語っている：「中国の約18%を占める砂の土地は急速に拡大している。1950年代には年間600平方マイルだった砂地が、2006年には年間1000平方マイル近い割合で利用可能な土地を食い荒らしている。

「これは、その地域に住む人々だけでなく、砂の移動の影響を受けるほど砂漠の近くに住む何百万人もの人々にとっても問題である。移動する砂丘は農地や村全体を脅かす。道路や鉄道は常に砂の飛来によって寸断されている。

「砂嵐は定期的に何万トンもの砂と砂塵を北京や他の都市に吹き込み、交通を麻痺させ、悪質な健康被害をもたらしている。世界銀行は、砂漠化が中国経済に年間約310億米ドルの損失を与えていると見積もっている。

これらの問題は、中国南部からの大量の移民によってさらに悪化している。そのため、ゴビ砂漠とタクラマカン砂漠の中国北部境界線に沿って、新たな万里の長城が築かれようとしている。すでに何十億本もの木が植えられ、サンフランシスコからボストンまでの距離に匹敵するほどである。

このプロジェクトは正式には『緑の長城』と呼ばれ、1978年に開始され、2050年まで続く予定です。長さ約3000マイル、場所によっては900マイルもの幅のベルトに、約8800万エーカーの保護林を植えることを目的としている。

「中国の環境条件が悪化の一途をたどっていることから、政府は近年、大規模な植林プロジェクトをいくつか追加している。その結果、人類史上最大の植林プロジェクトとなった。

「少なくとも中国政府によれば、これまでの成果は素晴らしいものだった。農民の畑や村を脅かしていた何千エーカーもの砂丘が安定した。全国的な砂嵐の頻度は2009年から2014年の間に5分の1に減少した。また、一部の地域では砂漠が広がり続けているが、主要な植林計画を監督する政府機関であるSFAは、全体として砂漠の拡大を食い止めただけでなく、逆に拡大し始めたときさえ主張している。

しかし、すべてが計画通りに進んでいるわけではない。

水分不足、不適切な場所の選択、間違った樹種の使用などにより、多くの木が枯れてしまった。乾燥した環境では生き残れないものもあったし、単一栽培林で急速に蔓延する病気や害虫に冒されたものもあった。2000年には、中国中北部で甲虫が大発生し、20年間かけて植林したポプラ10億本が全滅した。

同時に、2050年までこの努力が維持されるのであれば、誤りを修正することも可能である。もし修正が迅速に行われれば、最初の植林によって生態系はすでに変化し、大気、水文、植生のポジティブなプロセスが動き出し、継続的な回復が可能になる。

8.5. アメリカ、カナダ、オーストラリア、ヨーロッパの大部分：



あなたの現在の選択.....より良い選択はありますか？

ビデオ "アンブロークン・グラウンド | 古くて新しい食の育て方" <https://www.youtube.com/watch?v=3Ezkp7Cteys>

ビデオ "Regenerative Renegades | ナチュラル・グロッカーズ・プレゼンツ"

<https://youtu.be/BkOb9Q2hXYE>

このような店で食料品を買うなら、チャンスはある。

- ...あなたのパンやビールは、そのような畑で生産されています、
- ...鶏肉はそのような環境で生産されている、
- ...そして、もしあなたが牛肉を食べるなら、屠殺される前にそのような狭い囲いの中で育てられている。

何が問題なのか？

あなたの感受性によっては、いくつかあるかもしれない⁵。

しかし、当初は考えもしなかったかもしれないが、重大かつ根本的な問題が1つある：私たちは、**単品栽培、肥料、除草剤による絶え間ない栽培によって土地を枯渇させているのだ。**

要するに、単一栽培は土壌の栄養分を枯渇させ、栄養価を保てなくしてしまうのだ。また、モノカルチャーは病虫害のリスクも高める。病虫害によるストレスの増加、土壌養分の低下、土壌の劣化、森林破壊につながる。

単一栽培は、土壌中の利用可能な栄養素を枯渇させる。土壌は微生物やバクテリアを失い、侵食されやすくなるばかりでなく、農薬や除草剤、肥料の使用が増えることで汚染も進む。これらの化学物質は地中に浸透し、土壌と地下水の両方を汚染する。このように、過剰な肥料は土壌と地下水の健康を損なう。

さらに、モノカルチャーの土壌構造とは、通常数種類の根を必要とする、水分を閉じ込め浸食を防ぐための1種類の根しか利用できないことを意味する。

さらに、単品栽培の作物は、病虫害によって壊滅的な打撃を受けるリスクが高い。そのため、19世紀半ばのジャガイモ飢饉や、前述の中国中北部で10億本の木に甲虫が蔓延したような、壊滅的な不作の可能性が高まる。

最後に、過去数十年の間に、多くの種類の食物や果物が栄養価の重要な部分を失っている。これは、栄養価と引き換えに、長期保存を可能にする作物の使用が増えたためである。

私たちは土壌を疲弊させているのだ。

ビデオ "Living Soil: A Documentary", <https://www.youtube.com/watch?v=ntJouJhLM48>

⁵ 私たちの多くは、畜産における大規模な高密度飼育を嫌悪している。現在、特にヨーロッパでは、多くの法的要件がこの問題に取り組んでいる。

ビデオ「水不足の克服-イスラエルの経験に学ぶ」、<https://www.youtube.com/watch?v=WR7WsWe-z0k>

ビデオ「私はフィジーから来ました-マングローブ」、<https://youtu.be/1hRjz7tfjKU>

アメリカの大規模農家、マット・マイヤーは言う⁶。私たちの農業は、今のままでは維持できないし、生き残ることもできない。私たちはもっとうまくいかなければならない。再生しなければならないのです。現在の農業は枯渇をテーマにしている。土壌がこれ以上生産できなくなる前に、私たちはこの土壌でどれだけ生きられるのでしょうか？

「土壌を失えば、すべてを失うことになる。私たちは、私たちが養うことのできる食物を作り出す能力を失っているのです。それ以上に根本的なことはわからない。土壌を再生させ、そして私たちの健康を再生させること以上に、私たちが取り組めることはないでしょう」。

何ができるのか？ビデオにあった提案をいくつか挙げてみよう。

- ・ 多品目、遺伝子組み換え作物不使用、堆肥化、輪作管理を行う。これによって土壌の再生が永続的に可能になり、除草剤の使用量を減らすことができる。一方、自然堆肥を使った多様な輪作は、大規模な不作に見舞われにくい。作物の輪作は、地下の土壌生物に多様性をもたらす。これらの技術を総合すると、多少コストはかかるが、土壌を永続的に再生させることができる。
- ・ 十分な牧草地で、必要な牧草をローテーションしながら放牧する。これにより、牧草は牛によって肥やされ、ローテーションの中で継続的に再生される。
- ・ 水牛耕作を行う。牛とは逆に、水牛は牛ほど草を刈らない。適度な密度があれば、牧草地をローテーションすることなく維持・再生することができる。その結果、ローテーションを行うための人手を大幅に削減することができる。
- ・ 対象魚と非対象魚をよりよく分離することは、魚類資源の継続性を維持するために重要である。そのためには、「漁礁網漁業」を採用することができる。そこでは、実物大の魚を網に集め、手作業で対象魚と非対象魚に分ける。この方法は、保護魚種の無駄な浪費を避けることができる。
- ・ 飲料水不足に対処し、農業用水を再利用したイスラエルの成功経験から学ぶ（上の2つ目のビデオを参照）。
- ・ 海面上昇を食い止めるための、フィジーでのマングローブ植林について学ぶ（上の3番目のビデオを参照）。

- ・ 水資源を（はるかに）有効に利用し、果物や野菜の多様性を高めるパーマカルチャー手法を活用する（下記参照）。
- ・ 近代的な土壌分析を多様な作物に適用することで、より豊かで健康的な土壌構成となり、収量をさらに増やすことができる。
- ・ 動物実験では、肝臓、腎臓、生殖機能の異常が報告されているため、遺伝子組み換え作物の使用は疑わしい⁷。さらに、遺伝子組み換えは生物の多様性を損なう可能性があり、組み換え遺伝子が野生植物や未組み換えの作物に入り込む可能性もある。

これらの対策の一部は、特定の場所ですでに実施されている（ビデオを参照）。これらの農法がもっと一般化すれば、持続可能性が大幅に向上し、既存の農地の再生に大いに役立つだろう。さらに、多様な栽培は、大規模な不作の脅威を減らすだろう。

8.6. パーマカルチャー - 個人的な選択肢

多くの人々は、土地に戻り、自分たちの食べ物を育てたいと願い、9時から5時までの仕事から離れ、より「本当の意味」のある仕事で生計を立てたいと願っているかもしれない。「パーマカルチャー」は、土地の回復という対抗運動の中で、こうした傾向をすべて捉えている。パーマカルチャーは、非化学物質を最大限に利用した持続可能な農業を支持し、上記で発見したように、完全なシステムの中で豊かな耕作のために雨水を取り込み、それを賢く利用する自然な方法を示している。

パーマカルチャーの重要な側面は、自然に逆らわず、自然とともに働くということである：パーマカルチャーは、自然を破壊するのではなく、自然とともに働く方法で、人間のニーズ（食料、エネルギー、住居、技術、資源、廃棄物管理）を満たすために、自然のパターンを利用した「デザイン」（アイデアやモデル）を使用する⁸。

そんなことが、家計でも可能なのだろうか？そう、「パーマカルチャー」は、そのすべてを達成することを約束する。決意さえ固ければ、パーマカルチャーの中に自分の居場所を見つけることができる。

最善の解決策は、パーマカルチャーのコンセプトをできるだけ早く、簡潔に紹介してくれ

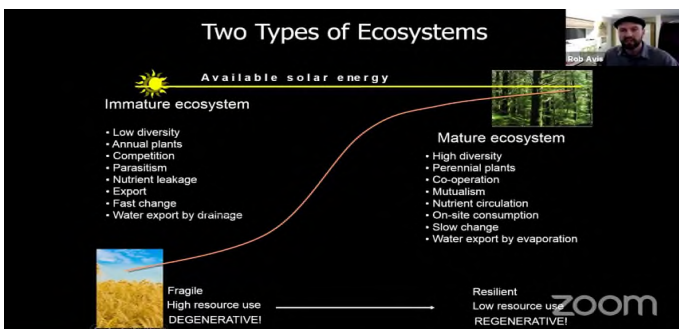
7 <https://gmoresearch.org/>,

http://www.academia.edu/3405390/Morphological_and_Biochemical_Changes_in_Male_Rats_Fed_on_Genetically_Modified_Corn_Ajeeb_YG。Claire Robinson Mphil, Michael Antoniou PhD, John Fagan PhD, "GMO Myths And Truths"も参照。要約より：「提示された証拠は、遺伝子組み換え技術の多くの危険性、リスク、限界を指摘している。これらには、動物への給餌や生態学的研究で発見された害が含まれ、遺伝子組み換え作物や食品がもたらす健康や環境へのリスクを示している。"

8 「パーマカルチャーデザインコース入門」第1回 はじめに。

る人の話を聞くことだ。多くのビデオを渡り歩いた私が、入門編として選んだベスト2を紹介しよう：

ビデオ1：「パーマカルチャー入門 - パート1」 <https://youtu.be/qmo7zC7MBOQ>⁹ (1h 37)



産業生態系と成熟生態系、「パーマカルチャー入門-パート1」より引用。

私はロブ・エイビスを尊敬している。わずか1時間37分で、パーマカルチャーの基本的なコンセプトをすべて説明してくれる。

このビデオはお薦めだ。

主な中心的概念はこの図にまとめられているので、参考までにご覧いただきたい。ビデオの1時間01分以降の部分である。

2つ目のビデオでは、デビッド・ホルムグレンが提唱するパーマカルチャーの12の原則が紹介されている。これらはすべての主要なポイントを要約して説明しており、パーマカルチャーのすべてを簡潔に紹介するものとなっている。

デイヴィッド・ホルムグレンによるパーマカルチャー 12 原則



ビデオ2：「パーマカルチャーの原則」、<https://youtu.be/0mwRAf3z9ag>。オレゴン州立大学 Ecampus による。(9分32秒)。

1. 観察し、交流する。自分の土地に存在する力のうち、デザインしなければならないものは何か？考慮しなければならないことは？水はどこに流れ、集まるのか？なぜ？

気候？地形は？土壌の種類？野生動物、風、火事、敷地内または近隣の人々？

2. エネルギーを集め、蓄える。「エネルギー」とは、将来利用するための水であったり、風車用の風の強い場所であったり、暖房用の燃料となる森林であったりする。代替エネルギー・システムは、私たちが使用するために風や水、その他の資源を取り出すことができる。

9 <https://vergepermaculture.ca/>、ロブ&ミシェルとつながろう。

3. 収穫量を得る。これは例えば、ある場所にどの木を植えるべきか、その予想収量から決定する。ここでは、どの収穫が最も良い収穫をもたらすのだろうか？より多くの果実か、より多くの緑の植物か？収穫量を増やすには、水がもっと必要なのか、それとももっと少なくていいのか？蜂の巣を設置できるような静かな場所はあるか？
4. 自己調整を行い、フィードバックを受け入れる。あなたが庭から受けている教訓について考えてみましょう。そこから学ぶことで、あなたの貢献が、あなた自身にとっても、あなたを取り巻く人々にとっても、より大きな利益となるようにしましょう。
5. 再生可能な資源とサービスを利用し、大切にす。再生可能な資源とは、適度な使用によって補充されるものである。例えば、最初の果樹園の下に2つ目の果樹園を作れば、上からの水を再利用することができる。
6. 廃棄物を出さない。ここでは、廃棄物を別の食料に変える。近代的で臭わない乾式トイレのごみを再利用して堆肥を作る。雑排水をきれいにして再利用する。壊れた道具や設備を修理して再利用する。リデュース、リユース、修理、リサイクル。
7. パターンからディテールまでデザインする。例：地形を流れる水の流れから始め、自然の順序で要素を配置する。
8. 分離するのではなく、統合する。コミュニティがどのように交流し、どのように仕事をこなすことを好むかを理解した上で、仕事場と社交場の距離を考える。子供とそれを監督する親の安全と遊び場を考慮する。
9. 小規模でゆっくりとした解決策を用いる。時間をかけて成熟していく作物の用途や収穫量を先取りする。
10. 多様性を利用し、大切にす。多様性は、あなたの庭の失敗部分（害虫など）に対する保証となる。また、よく選ばれた食品の多様性は、あなたの食べ物に必要なビタミンやミネラルを提供します。
11. 縁を利用し、縁を大切にす。果樹の栽培には垣根を利用する。アイデア：4つの縁を利用できない場所では、放射状のスプリンクラーではなく、点滴灌漑を利用する。また、水は蒸発によって失われる。例えば、夏の暑い日の後、畑に落ちた散水の蒸発を考えてみよう。
12. 変化を創造的に利用し、対応する。畑は時間とともに進化し、適応する必要がある。畑の状態を把握し、畑とともに進化していきましょう。

パーマカルチャーの考察

ビデオは、失敗した人たちではなく、成功した人たちによって作られる。だからビデオでは、成功した人、その献身と熱意が伝染し続ける人に必ず同行することになる。

とはいえ、いくつか注意すべき点がある：

- ・ 農業の仕事は、過酷な肉体労働であり、多くの時間、ほぼ毎日立ち会う必要がある。庭は生きている。プランター一式より先に進むとすぐに、水やり、風雨や凍害の可能性、パーマカルチャー・プランテーションの多くの収穫物の世話を心配する必要がある。
- ・ 大規模火災の危険性は、ヨーロッパの地中海沿岸諸国やアメリカ大陸、オーストラリアの多くの地域で特に顕著である。
- ・ ここにあるいくつかの例にあるような極端な条件下では、成功するためには確立されたパーマカルチャーの経験が必要だった。完全なパーマカルチャー・コースや専門的な土地評価に投資したお金は、長い目で見れば十分に報われる。
- ・ 新しいプランテーションでの最初の5年から10年間は、春、夏、そして秋のほとんどに、ほぼ毎日あなたが立ち会う必要がある。土地をどのように利用したいかに大きく左右される。成熟したパーマカルチャーを個人的に利用するのと、営利目的で耕作するのとでは大きく異なる。
- ・ 隣人の人間的重要性を軽視してはならない。多くの人が「9時から5時までの仕事から離れた生活」を望み、田舎では孤立しすぎていることに気づいたことがある。
- ・ 法律上の形式的な重要性を軽視してはならない。土地、庭、領土のルールは、パーマカルチャーの野望の多くを破壊してきた。例えば、家の前の芝生に何か新しい植物を植えてもいいのだろうか？ヨーロッパや北米の多くの地域では、「芝生とよく刈り込まれた生垣」だけが許される景観であると規定する法律がある。あるいは、自分の土地で鶏を飼うことはできるのか？自分の土地の売却益を定期的な収入として得ることはできるか？居住施設の建設や修理は可能か？「タイニーハウス」の規制は？移動可能な場合の重量は？自分の土地に賃貸用のキャビンを建てることはできるか？情報を手に入れよう。
- ・ パーマカルチャーの成果を実感するには時間がかかる。もちろん、初期投資や立地条件にもよる。しかし、状況が安定するまでの最初の5年から10年を考えてほしい。
- ・ 最後に、パーマカルチャーに適用される理想は、必ずしも「販売のための栽培で利

益を得るための取り決め」とは一致しない。例えば、パーマカルチャーのアレンジメントでは、果樹をまったくばらばらに植えることを提案するかもしれないが、「販売のための栽培」のアレンジメントでは、効率よく収穫するために果樹をひとまとめにすることを提案するだろう。近隣の土地で良い経験をしている人たちからアイデアを得るために、協力しましょう。

8.7. パーマカルチャー、オフグリッド、タイニーハウスの話

以下のセクションのコメントはすべて、ユーザーから提供されたビデオ・コメントから抜粋したものです。視聴者の皆さんと共有できたことに感謝します。

パーマカルチャー体験談

AUS "Beautiful 1-Acre Small Scale Permaculture Property | Limestone Permaculture Farm Tour", <https://youtu.be/jSNc13cmknE>

オーストラリアのニューサウスウェールズ州にあるライムストーン・パーマカルチャー・ファームのツアー。ブレット・クーパーはこの1エーカーの土地を生産性の高い農場として運営し、約50世帯の食糧を支えている。果樹園、キャラバンファームのゲート、ニワトリとアヒルのエリア、日陰の家などを見学し、ブレットが彼と彼の家族がこのようにライフスタイルを完全に变えて繁栄するようになったきっかけについて語る。

AUS "Living a Radically Simple Permaculture Life on 1/4 Acre | Creatures of Place", <https://youtu.be/rCRukvZE2Vk>

『Creatures of Place』は、アーティスト・アズ・ファミリーの素晴らしい世界への洞察である：メグ・ウルマン、パトリック・ジョーンズ、そして末っ子のウディ。オーストラリアの小さな町にある1/4エーカーの土地に住むメグとパトリックは、パーマカルチャーの原理を利用して自分たちの土地をデザインした。食料のほとんどを自家栽培し、車を持たず自転車で移動し、電気はほとんど使わず、地元の森から食料や資材を調達している。

AUS "Permaculture Transformation In 90 Days", <https://youtu.be/AWtsrNuUAgE>

広大な芝生には、重く圧縮された粘土質の基盤の上に2インチほどの表土しかなかった。そこで彼らは、腰をかがめるよりもベッドの縁に座る方が好きなので、表土と堆肥を混ぜてレイズドベッドを形成するのがベストだと考えた。計画では、安い地元の木材を使ってベッドを作り、5~6年で朽ち果ててしまうようにするつもりだった。その頃には、十分な堆肥を作り、十分な農作業くずを集めて、1エーカー全体に表土を作り、ふかふかの生産的な土地になるはずだった。すべてのレイズド・ベッドは同じ大きさなので、チキン・トラクターを循環させることができる。その後8週間かけて、主に農場内の資源から25トンの堆肥を作り、これをダム建設で出た表土の一部と混ぜてレイズド・ベッドを埋め

た。

NZ「驚くべき23年のパーマカルチャー食の森-野生への誘い」 <https://youtu.be/6GJFL0MD9fc>

ニュージーランド南島の麓にあるリバートンという小さな町に、ロバート・ガイトンとロビン・ガイトン夫妻が23年の歳月をかけて作り上げた驚くべき食の森がある。2エーカーの敷地は、放置された土地から、鳥や昆虫が豊富に生息する自生樹木や外来樹木の繁茂する生態系へと変貌を遂げた。ロバートとロビンは私たちに大きなインスピレーションを与えてくれる。土地を癒し、伝統的な樹木や種子を保存するという彼らの美しいアプローチだけでなく、彼らが地元コミュニティに与えた影響も大きい。

NZ「フル・ドキュメンタリー 荒廃した土地を30年かけて大規模な森に変えた男 (Fools & Dreamers)」 <https://youtu.be/3VZSJkbzyMc>

劣化したゴースに覆われた農地が、30年の歳月をかけて美しいニュージーランドの原生林に再生した驚くべき物語。「Regenerating a Native Forest」は、ニュージーランドのバンクス半島にあるヒネワイ自然保護区と、30年来の管理人である植物学者ヒュー・ウィルソンの30分のドキュメンタリーである。

NZ「金融業を辞め、食料を育て、パーマカルチャー食の森を開発する男 金融業から農家へ」 <https://youtu.be/3jh1481J6qw>

アンドリュー・マーティンはかつてオーストラリアの金融業界で働いていたが、ピークオイルや気候変動が影響を及ぼしはじめた世界の本当の姿を知り、持続不可能なライフスタイルを捨てて、地球を癒し、変化にもっと強くなるために役立つことをしなければならないと思った。彼は妻のベスとともにニュージーランドに移住し、緑の砂漠の農地を生産的で豊かな食の森へと変えるパーマカルチャーを実践している。わずか3年で、これほど多くの収穫があるなんて信じられない。

ヨルダン「ヨルダン、砂漠緑化プロジェクトで10周年を祝う」 <https://youtu.be/yI9wMtTvWps>

砂漠緑化 (GTD) プロジェクトは約10年前に土地の購入から始まり、急激な成長を遂げるまでゆっくりと拡大してきた。物事は文字通り頂上から始まり、すぐ下にあるシャワー・トイレ・ブロックに給水する大きな水タンクから始まった。トイレはドライ・コンポスト式で、敷地内の植物に肥料を供給し、シャワーや洗面台からの雑排水は近くの葦の生い茂る場所に送られる。ヨシ原はまだ景観の高い場所にあり、敷地内の多くの木々に重力式灌漑を送ることができる。そのすべてが、有益な生物学的洗浄のために敷地内で使用される。

石垣と土の背で覆われた水路がある食の森は、景観を通してウサギ小屋と鶏小屋に移動し、5週間ごとに1立方メートルの堆肥を作るシステムで糞尿を結合させる。その堆肥は、日陰に覆われたキッチンガーデンの主菜園に送られる。余った肥料 (堆肥) は、食用

林の木と苗床に使われる。苗床からの排水はキッチンガーデンに流れる。

宿泊棟にはオフィス、教室、8つの寝室がある。建物は2階建てで、アースレンガとストローベイルで作られている。屋上にはウィッキングベッドでできた美しい庭がある。

米国「自然連続農法 ピーター・アンドリュースが干ばつに見舞われた土地を再生させた方法 オーストラリアの物語」<https://youtu.be/-4OBcRHX1Bc>

約50年前、フライドチキンの大物、デビッド・バンバーガーは、その財産を使ってテキサス州のヒルカントリーにある5,500エーカーの過放牧の土地を購入した。雨を吸収し、丘陵の帯水層を満たすために牧草を植えたバンバーガーは、残りの人生を荒廃した景観の回復に捧げた。今日、この土地は本来の生息環境を取り戻し、膨大な生物多様性を誇っている。バンバーガーの土地管理モデルは現在、この地域全体で再現されつつあり、彼は土地管理と水質保全における先見の明の持ち主とみなされている。

アメリカ "Profitable Farming and Designing for Farm Success by Jean-Martin Fortier",
<https://youtu.be/92GDHGPSmeI>

多角的な野菜栽培を収益性の高いものに行っているのは、道具と園芸技術によるところが大きいですが、このプレゼンテーションでは、JM フォルティエが、農場の設計段階がいかに重要であるかを語る。自身の2エーカーの市場菜園と、現在立ち上げ中の5エーカーの新しい菜園の経験をもとに、JM が遵守してきた設計原則のいくつかを詳しく説明する。

アメリカ「パーマカルチャー・ファーム-12年を経て」 https://youtu.be/9n_ATKIY-fQ

Okfuskee Farm は20エーカーの敷地に Broad Acre Permaculture Design、輪作放牧、市場農業などを取り入れている。場所はノースカロライナ州シルクホープ。

CAN "パーマカルチャーは何を間違えたのか-よくある5つの神話を払拭する",
<https://youtu.be/C0kVIS3rQ28>

カーティス・ストーンはカナダのBC州ケロウナで Green City Acres という商業的都市農場を運営している。彼の使命は、小さな土地で多くの食物を栽培し、それで生計を立てる方法を他の人々に示すことである。DIY とシンプルなインフラを使えば、自分の家の裏庭や他人の家の庭で、大きな生計を立てることができる。

カーティス・ストーン『パーマカルチャーは何を間違えたのか？5つのよくある神話を払拭する』 <https://youtu.be/cS6uOWhjJE0>

英国「500種類の食用植物を植えた森の庭は、持続可能な未来につながる可能性がある」 https://www.youtube.com/watch?v=Q_m_0UPOzul

フォレスト・ガーデンは、整然と並んだモノカルチャーの代わりに、果樹や木の実、低木、ハーブ、つる性植物、多年草の野菜などを、一見野性的な環境の中で組み合わせている。この種のアグロフォレストリーは、自然の生態系を模倣し、利用可能なスペースを持

続可能な方法で利用する。

英国を拠点とするマーティン・クロフォードは、フォレスト・ガーデニングの先駆者の一人だ。1994年に平らな畑からスタートした彼の土地は、森林へと姿を変え、フォレスト・ガーデニングに興味を持つ人たちの教育的リソースとなっている。トマ・レグノーによるこのショートフィルムは、クロフォードのフォレスト・ガーデンに焦点を当てたもので、豊かで多様性に富み、食用に適し、食糧システムの未来へのひとつの答えとなるかもしれない。

オフグリッド生活

*CAN "Retired Couple Living Off-Grid Shares Their 8-Year Experience",
<https://youtu.be/2RAKB1z2MaQ>*

このビデオでは、エネルギー効率に優れ、アレルゲンを発生させない家を建てることに着手し、完全なオフグリッド生活を送ることになった定年退職後の夫婦、アート&メアリーを紹介している！彼らは、必要な電力の大部分を大規模な太陽光発電システムでまかない、薪はすべて自分たちで加工し、夏には多くの食料を自分たちで栽培して採り、庭の水やりには雨水を集めている！

タイニーハウス

*"エレベーターベッド付きのオープンコンセプトのモダンなタイニーハウス
#anawhite", <https://youtu.be/IHjJd4tkvSU>*

新鮮で独創的なタイニーハウスのアイデアが満載の、全長24フィートの車輪付き素朴でモダンな夢のタイニーハウス！自動リフト付きの天井ベッド、転換可能なラウンジエリア、跳ね上げ式のデスクパーツ、シャワールームの賢いスライド式クローゼット、スライド式のパントリー棚、隠れたランドリーなどなど、このタイニーハウスはオープンコンセプトの間取りでモダンな快適さを実現している。

"高齢者障害者モビリティフレンドリーに設計されたタイニーハウス", <https://youtu.be/BIQ3yuUmBiw>

このタイニーハウスは、高齢者／障害者に優しい特徴を数多く備えており、このタイニーハウスを非常に住みやすい空間にするのに役立っている。これらの特徴には、スロープ、安全な手すりのための補強された壁、バリアフリーのトイレとシャワーなどの設計面が含まれる。家の中につまずく危険がないように配慮され、家の寸法は、必要であれば車椅子を小さな家の中で使用できるように設計されている。

「ジェイ・シェファアの驚異的な5,000ドルのタイニーハウス」 <https://youtu.be/kokf10vn9ZM>

彼の新しいタイニーハウスのデザインは、物事を基本に戻し、あらゆる面でシンプルにす

ることを目的としている。つまり、シンプルで住み心地がよく、建築もシンプルで、価格もシンプルな家ということだ。この新しいタイニーハウス・デザインの価格は、US5000ドルという驚くべき安さだ！

「タイニーハウスでの生活は臭い（ときどき）」 <https://youtu.be/n7G7p1MPWIM>

なぜタイニーハウスでの暮らしが（時には）最悪なのか、本当のことをお話しします。このビデオでは、私の長所と短所のリストで、小さい家に住むことの短所について話します。