

【第3話】 実践！ハートから生きる ーコールとインスピレーションー

【鳥垣】

こんにちば。フォレスト出版、鳥垣です。今、世界で注目されているハートの力とはいったい何なのか、ハートと思考の役割の違いなどについてお話しいただきましたけれども、実際に私たちが本当に望んでいる人生に向かうにはどうすればいいのか、どうハートから導きを得ればよいのかということについて、ワークも交えて具体的にお伺いしていこうと思います。では、今回もどうぞよろしくお願いします。

【シャンティ】

よろしくお願いいたします。

【鳥垣】

ハート主導で生きると、本当に自分が気づいてもない、本当に望んでいるところに連れていってくれるというか、導かれるということだったんですけれども、このハート主導とマインド主導について、ちょっとお話しただけですか。

【シャンティ】

はい。先ほど、マインド対ハートっていう対比がありましたけれども、そもそもマインドとハートというのは一緒に働いてくれるものなんですね。なので、もちろん両方使っていくことは、私たちが本当に生きたい人生を生きるために大切なんですけれども、そのどちらが主導権握っているかによって、人生が変わってしまうわけですね。先ほど、私たちの仕組みというところでもご説明させていただいたんですけれども、やはり、すべてとつながっているハート、魂の部分からの思いに従って生きる、つまり、ハート主導で生きるのと、その分離してしまっている部分ですね、自分の中の、そのエゴ、マインドだけを主導にしてしまうかっていうことによって全然違う人生になってしまうので、マインドを使うことが悪いわけではないんですけれども、むしろ、ちゃんとマインドは使っていかなきゃいけないんですが、ハートに主導権を握ってもらう、ハートに導かれて進んでいくっていうことが大切だっていうことですね。

【鳥垣】

最初にハートについて学ぶと、やっぱりハートと思考って結構対立したもののような感じに思うんですけれども、これは正しく使うと、協力し合うというか、ただ役割が違うだけで、ハートからの思いを実現する方法を、具体的にこの世界で考えてくれるのが思考。わき上がってきて、望みとか目標みたいなのを見つけてくれるのがハートみたいところで、目標が思考だったりもする部分も。

【シャンティ】

そうですね。ハートが目的を果たすための思いを生み出すっていうことですね。

【鳥垣】

ということで、対立するものではなくって、役割が違うっていうことで。

【シャンティ】

そうですね。

【鳥垣】

でも、その分離したマインドだけで主導していくと、やっぱりちょっと短絡的なというか、一時的な幸せを味わう方向にはいけても、本当の、もっと深い、本当にいけるはずだったところにはなかなか到達できず、そこに導

いてくれるのはハートということで。

【シャンティ】

そうですね。

【鳥垣】

ここまでお伺いしてて、ちょっとハート主導の人生で生きたいなとか、ハートから導かれて生きたいなと思うんですけども、具体的に、ハートから生きる、ハートからの導きを得るというのはどういうふうにすればいいのかというのを教えていただけますか。

【シャンティ】

はい。では、先ほどからハートのお話をさせていただいてるんですけども、言葉だけでずっとご説明をしてきたので、ここでちょっと、ハートを感じるっていうことをやってみたいと思います。で、鳥垣さんの私っていう感覚って、身体の中だったらどのあたりに感じますか。

【鳥垣】

私はやっぱりここら辺（胸のあたり）ですかね。

【シャンティ】

この（胸の）あたり。これ大体、先ほどもお話ししたんですけども、もうどこの文化圏に行っても、私って言うときに、大体この辺だったりとか、この辺だったりとか、このエリア（お腹より上）を指すことが多いんですね。なので、大体この（胸の）あたりを、私っていうことを思っていらっしゃる方が多いと思うんですけども、その私っていうものを感じる、自分自身っていうものを一番強く感じる場所ってどのあたりでしょうか。

【鳥垣】

ここら辺（胸のあたり）ですかね。

【シャンティ】

それ、みんな多少違うんですけども、ここでちょっと、それをしっかり感じるっていうことをやってみたいと思います。今、私とか自分自身っていうものを感じる場所を感じていただきましたけども、そこがハートですね。それは、ただ注意していただきたいのが、そこにハートというか自分がある、その場所だっていうわけではなくて、そのあたりに自分自身っていうものを感じる場所があるっていうふうな感じで思っておいていただければと思います。

では、ちょっと軽く目を閉じてください。一度、深く深呼吸します。深く吸って、ふーっと吐ききります。ふーっと吐いて、あとはゆったりとした呼吸を続けてください。自分自身の中の私っていう感覚が生まれてくるところ、自分自身と言うときに、その自分自身を感じる場所、そこに意識を向けてください。私と言うときに、その私っていうものを感じる場所を感じます。

（間）

はい。では、目を開けてください。いかがでしたか。どのあたりに感じましたか。

【鳥垣】

やっぱりここら辺（胸のあたり）な感じがしました。

【シャンティ】

その私っていう感覚、感じられる場所、ハートがそこなわけなんですけども、ハートに意識を向けたときってどんな感じがしますか。

【鳥垣】

何か静かな感じがしました。

【シャンティ】

これ、今、1回目というか、こういうところで改めて、かしまってちょっとやっているとところもあるので、いろいろなことが気にならなくて集中しやすかった部分もあるかと思いますが、日常だと、いろいろ音があったりとか、気になることがあったり、なかなか集中できないことがある場合もあるんですけども、私っていう感覚、その感じる場所ですね、ハートに意識を向けるだけで、マインドが鎮まってきたりとか、感情が鎮まってきたりとか、あとは心拍が落ち着いてきたりとかっていうことがありますので、ハートっていうものに意識を向けるってことをやっていただくだけでも、自分自身のハートに気づきやすくなる、ハートの思いに気づきやすくなって、ハートに従うことが容易になるというか、ハート主導になりやすくなるっていう効果がありますので。

【鳥垣】

じゃあ、ちょっとストレス感じたり、ちょっと忙しかったり、思考がかなり忙しい状態で感情もぶれぶれなときも、今、教えていただいたみたいなの、ハートに意識を持っていくっていうことをすると、ハートの導きを得やすくなるというか。

【シャンティ】

そうですね。やはり普段、一生懸命いろんなことを活動的に行っていると、どうしても、1話でもお話ししましたがけれども、マインドとか感情が過活動になってしまうと、そこが分離してしまって、ハートとマインドがオフラインみたいになってしまうんですね。その感覚ってというのは絶対誰でもわかるはずなんですね。そういうふうになってしまうと、本当の自分自身が望んでるような在り方ができなくなってしまうんですね。ただ、そこでそうなってしまったときに、ハートに意識を向ける、本当の自分に意識を向けるだけで、本当の自分から行動するってことがやりやすくなってくるので、静かに落ち着いて、こういうのはなかなかできないにしても、ハートに手を当てていただくだけでも全然変わってきます。これは皆さんも実験していただきたいというふうに思うんですけども、ハートに、例えば、何かいらいらしてるって、すごく悩んでるとか、焦ってるときとか、あとは、何か冷静に考えなくてはいけないのに、なかなか雑念ばかりわいて考えられないっていつきなどに、手を当てていただくだけでも全然、自分のハートの思いがわかってハートに従いやすくなりますので、それをぜひ試してみたいと思います。

【鳥垣】

ありがとうございます。オフラインがオンラインに戻るという効果があるということですね。

【シャンティ】

そうですね。

【鳥垣】

わかりました。ありがとうございます。今ちょっと、ハートというものをまず感じてみましょうということで、ちょっと教えていただいたんですけども、でも、日々ハートから生きるというか、ハートに導いてもらうっていうのって、具体的に、もっとやり方とかってあったりするんですか。

【シャンティ】

そうですね。まず一つ目は、今、お話しさせていただいたように、ハートに意識を向けるっていうことですね。それがまず一つ。

【鳥垣】

つながってないといけないってことですよね、常に。

【シャンティ】

そうですね。やっぱりどうしても意識が頭のほうにいつてしまってるっていつのは、すごくいろんなことを

考えてしまったりとか、本当の自分の思いじゃなくて、先ほどご説明したエゴの思いのほうにとらわれてることが多いので、まず一歩目としては、ハートに意識を向けるってことをやっていただいて。

【鳥垣】

さっきおっしゃったように、頭に意識がいて、ハートにいてるときとオフラインになってるとき、誰でもわかるっておっしゃったじゃないですか。どういうふうにわかるんですか、今、ハートからはずれてるなっているのは。

【シャンティ】

それは感覚的に、やっぱり、例えば今、ここに手を置いたりとか、先ほどのようにハートを感じていただくと、普段忙しいときよりも、ちょっと静かな感じがするというふうに鳥垣さんもおっしゃってたと思うんですけども、そんなふうに、心とか身体とか、そういう感覚的な違いがやっぱりあるわけなんですね。

【鳥垣】

それは明確な違いが、やっぱり練習すると。

【シャンティ】

そうですね。練習しなくても、誰でもその場で感じられると思います。例えば、実験してみたいんですけど、すごく腹が立ってるときとか、あとは何か不安なときに、本当にここに手を当てて、私っていう感覚を感じるだけでも全然変わってきますので、オフラインになってるときと、その違いっていうのは、誰でも容易にわかりますね。そしてあと、すごく考え事とかで頭がいっぱいだったりとか、あと日々いろんなこと忙しく考えて、頭がわーって忙しく動いてるときなんかは、やっぱり意識が頭のほうにいてしまっていることが多いと思うんですね。

そういうときは、頭が働いててもオンラインのときもあるんですけども、でも大体、頭にばかり意識がいてるときっていうのは基本的にオフラインになってしまっているもので、そういうときは、オフラインになってないかなっていうふうに自分に問いかけて、ハートのあたりに意識を向けたり、当ててかまわないのであれば、やっぱりハートに手を当ててみるってことをやってみていただくと、その頭ばかりにいてた意識、その分離してしまってるエゴ、マインドのほうに意識がいてるのが、ずっとハートのほうにも意識がいくようになりますので、それをぜひ気をつけてやっていただきたいなというふうに思います。

【鳥垣】

私も朝、会社に来て、ToDo リストを作って、今日これやるぞみたいになっていると、本当に教えてもらう以前は、もうずっと頭に意識があったので、教えていただいて、こんなに頭に意識があったのかっていうのがすごく、ずっとオフラインだったのかと、目の前のことをこなすのに精一杯で、どう効率よく終わらそうかということしか考えてなかったんで、本当に自分の、どちらに向かって人生生きたいのかとか、もうそういうのが無関係に、もう目の前をこなすことだけで、ここだけで生きていたなっていうのをすごい感じるなというふうに、このハートのことを学んですごい感じました。

【シャンティ】

ちょうど今、すごくいい質問していただいたんですけども、あと逆に、すごく頭で考えて仕事をこなすことだけに精一杯だから、ハートのことなんか全然感じられませんでしたっていうふうにおっしゃる方がいらっしゃるんですけども、最初にハートを感じて、そしてハートから願ってることとか、ハートの思いに従ってやるために、とにかくこれを一生懸命やるっていうときには、オンラインでも頭のほうに意識がいてるときもあるんですね。なので、そのところは、だんだん慣れてくるとわかると思うので、一生懸命やっていると、自分はもう全然ハートをおろそかにしてたっていうわけじゃない場合もあるので、時々ハートに意識を向けて一生懸命やるっていうふうにやっていただければと思います。

【鳥垣】

別に短い時間でもいいんですよ。1 分間とかでもいいということなんですよ。

【シャンティ】

全然。もう本当に、逆に 1 秒でもいいですね。

【鳥垣】

1 秒でも。それだとすぐにできますね。

【シャンティ】

とにかく、ふって戻ってやるっていうかたちでもいいですね。

【鳥垣】

ありがとうございます。今、ハートを感じるっていうワークを教えていただいたんですけども、私たちが本当に自分が望んで、本当の自分が望んで人生にハートに導いてもらうには、具体的にどういう方法があるか教えていただけますか。

【シャンティ】

先ほどからお話ししてる、まず一つ目は、ハートに意識を向けるっていうことですね。それで、そうすることによって、ハートっていうのは本当の私たち自身なので、そのハートから出てきているものっていうものに気づくようになりますよね。なので、それがまず一番だということと、あとハートっていうのは、常に私たちが本当に求めていることを知らせようと思って、いつも呼びかけてくれてるわけですね。いろんな思いを生み出してくれてるわけです。

なので、それに気づいていくっていうことがとても大切なわけなんですけれども、その中から出ていく、私たちが幸せになる方向に、そして私たちが本当に求めている人生を送るために、いろいろなハートから出てくる呼びかけというか導きとか、突き動かすような力とか、そういったものに気づいていくっていうことが大切なんですけれども。

【鳥垣】

ハートから、呼びかけの力とか導く力が出てるっていうことなんですね。

【シャンティ】

そうですね。私はここで、ハートの、これ 1 番目の力のところでも出ていましたけれども。

【鳥垣】

22 の力の 1 番目の力。

【シャンティ】

そうですね。呼びかけ、そして導いて、突き動かしてくれる力、私たちが本当に幸せになる方向に連れてってくれる力ですけども、それを私は、ハートのコールとハートのインスピレーションっていうような言い方をしてるんですけども、そのコールっていうのは何かというと、なかなか当てはまる言葉がなかったのでコールっていう言い方をしてるんですけども、声っていう表現でもいいですし、思いうるっていう表現でもいいですし、例えば、コールという言葉の意味、英語だとすると、呼び声だったりとか、合図とか、あと、誘惑とか魅力とか呼び出しとか、いろんな意味合いがあるんですね。何となくおんなじような雰囲気がありますよね。

【鳥垣】

ハートから何かきてるっていうことですね、サインというか呼びかけが。

【シャンティ】

そうですね。中から促しとか動きとか、強い思いとか感覚とか、そういうのがわき起こってくるような感じっていうようなことですね。で、よく感じていただくと、常日頃から、私たちのここからいろんなものがわき出てきてるんですね。

【鳥垣】

ハートからわき出てるんですね。

【シャンティ】

そうですね。ハートからの思いが。それを私たちは、いろいろな考えとしてキャッチしたりとか、いろいろな願いとしてキャッチしたりとかしますけれども。

【鳥垣】

じゃあ、そのものをキャッチはできなくて、思考を介したり、思いとかたちでキャッチするということですか。

【シャンティ】

ううん、その感覚は感じてるはずですね。

【鳥垣】

ハートの感覚は感じている。

【シャンティ】

例えば、すごくあこがれを感じるときとか、あと、何かをやってみたって感じるときって、思考だけとかって感じないですね。何かこの（胸・ハートの）あたりから。

【鳥垣】

何ともいえない。

【シャンティ】

出てきますよね。

【鳥垣】

突き動かす、ありますね、そういう感情というの、確かに。

【シャンティ】

だから、そういう促しとか導きのようなものとか、そういう突き動かされるような力とか、そういったようなものがハートから出てきてるわけですね。なので、それをハートのコールって呼んでますけども、そういったものに気づくっていうこと。そして、インスピレーションという言葉も使いましたけれども、インスピレーションっていうのも人によっていろいろイメージがあると思いますけども、これも英語で言うとインスピレーションなんですけれども、日本語だといろいろな表現がやっぱりあって、例えば思いつきとか、ひらめきとか、あと、靈感とか、洞察とか、あと、問題解決の一部としての突然の直観みたいな表現が。

【鳥垣】

何か直観みたく、インスピレーションが降ってきたみたいな、そういう表現で日本語では使いますよね。

【シャンティ】

ありますよね。なので、そんな感じっていうふうに思っていたくいいと思うんですけども、これもやっぱり何かの働きかけがあって、何かが内からわき起こってきたりとか、ひらめいたりするっていうような感覚ってあると思うんですけども、そういったものもハートが、私たちが本当に求めている方向、私たちが本当に生きたい人生を生きる方向に連れていくために、そういったものをわき起こしているというか、中からそういうものを出してくれてる、知らせてくれてるんですね。なので、そのハートのコールとかインスピレーション、ハートとの思いというふうに言ってもいいと思いますけども、思いだけでなく感覚的な感じでもくる場合もありますので、そういったものにやっぱり気づいていくってことが大切ですね。

【鳥垣】

ハートからのコールとインスピレーションに気づいて生きていくっていうことが、とても重要ってということなんですね。

【シャンティ】

そうですね。

【鳥垣】

具体的にコールとインスピレーションを気づくというのは、どういうふうに、何かワークとかあったりするんですか。

【シャンティ】

特に特別なワークをしなくても、常にそれがあるので気づくことはできるんですけど。

【鳥垣】

ある程度、常にハートからコールとインスピレーションはきているってということですか。

【シャンティ】

常にありますね。

【鳥垣】

常にとって、もう起きてる間、今もきてるってということですか。

【シャンティ】

今もですね。

【鳥垣】

今もきてるんですね。

【シャンティ】

例えばなんですけど、今ちょっと軽くやってみたいと思うんですけど、今、仕事中なので、こうやってお話しさせていただいてるんで、なかなかそこだけに意識向けるって難しいと思うんですけども、何かやりたいとかっていう思いとか、何かこういうふうに、こういうことをやってみようかなとかって、疑問というか、やってみようかなって思いつくぐらいでもいいんですけども、そういったものっていうものが出てきたときに、この（胸・ハートの）あたりに感じるものっていうのが絶対あるので、鳥垣さん、何か、これやってみたいなとかって思ってるものについて、ちょっと考えてもらってもいいですか。

【鳥垣】

はい。

【シャンティ】

何について考えました？

【鳥垣】

今は、私、最近こういう悟り系みたいなのにちょっと興味がありますんで、そういう人たちのインタビューをしていきたいなというふうな思いがあります。

【シャンティ】

そのしていきたいなっていうふうにちょっと考えたときに、自分の中に、自分の中というか、身体感覚でもいいですし、何か考えでもいいですけど、どんなものがありますか。どんなことを感じますか。どこか身体の何か

感覚とか、気分の変化でもいいですけど、何か感じますか。

【鳥垣】

何かどっしりした感じがします、ここ（胸・ハート）ら辺に。

【シャンティ】

そういう本当にやりたいなとか、本当にこっちのほうにいきたいなっていうものがあるときに、何にも感覚がないっていうことって絶対ないはずなんですね。なので、まず感覚としても、そういうふうに感じられるはずなんですね。もちろん、何かに忙しかったりするときは、すごく何かに対して強い思いがあっても感じられないこともありますけども、やはり常に私たちのハートからは、本当に自分がやりたいこととか、生きていきたい人生のほうに向かっていけるように、いろいろなものがわき起こってきてるので、やはりそれに気づいていくっていうことが大切ですね。

【鳥垣】

もう一つ、やりたいことっておっしゃったときに、私、今ちょっと遠くに引っ越しを考えているんですけど、引っ越したいなと思いはあるんですけど、でも、それは多分ハートの思いかなとは思いますが、具体的に動き出したりすると、やっぱりちょっとドキドキするというか、本当に大丈夫かな、ちょっと遠いところなので、車の運転も、私、あんまできないのにしないといけないとか、いろんなことがあると、何かちょっと恐怖心というかそういうのも出るんですけども。何かちょっと、ハートとこれはつながってないというか。

【シャンティ】

ハートの思いに従ってても怖いことは多々あるし、怖いのは当然というか、そういうことはあるわけなんですね。例えば、何か未知の場所に出かけるとか、あとそれが、日本国内の安全な場所ですか、行かれるところ。

【鳥垣】

はい。そうです。

【シャンティ】

だったらまだね。それでも怖いと思うんですけど、もっと崖から落ちそうなところに行くとかってなったときなんかは、自分がいくら行きたいと思ってても、やっぱりそういう思いっていうのは出てくると思うんですね。それとか、子どものときとかに、すごくやってみたいけど恥ずかしいとか、何か怖いとかっていう体験ってされたことあると思うんですけど、そういうときってハートから出てくる思いもあるんだけど、その分離してる自分、エゴの部分から、怖い、怖いって思いも出てきてると思うんですね。なので、今の挙げていただいた例を感じてみていただきたいんですけど、その引っ越すっていうことに関しては、ハートから行きたいなっていう思いがあるわけですね。

【鳥垣】

はい。恐らく。

【シャンティ】

恐らく。どうでしょうか。ちょっとその出どころを感じてみてください。行きたいなっていう、感じる。どうですか。

【鳥垣】

頭では考えてないと思うので、それは本心だと思います。

【シャンティ】

この（胸・ハートの）あたりに何か感じますか。それとも、ここ（頭）で行きたいなと思ってますか。

【鳥垣】

ここ（頭）で考えると、多分その選択肢にはならないと思うので、もう確実にこっち（胸・ハート）だと思います。

効率面を考えると、その選択肢にはならないので。

【シャンティ】

そしたらじゃあ、その運転のこととか、怖いとかって感じてるのは、どこから出てきてる感じがしますか。その思いを生み出してる源というのはどこでしょうか。どのあたりでしょうか。

【鳥垣】

やっぱり情報な感じがしますね。情報というか、人を（車で）ひいてしまったらどうしようとか、何かそういうのを多分こら辺（頭）で考えてる気がします。

【シャンティ】

そういう深いところから、一番自分の深いところ、ハートの奥から出てきてるっていう感じじゃないですか。

【鳥垣】

それは違いますね。

【シャンティ】

なので、そういった感じで、そういうのは出てくるんですね。もちろん、それがあまりに大きい場合は、それに対処するべきではあるんですけども、それはそれで、感情であったら感情を感じきるとか、あとまたは、エゴの中にある自分の考えですね。エゴの生み出す考えに気づいて、それを手放すワークをしていくとかそういったことが必要になる場合もありますけども、ただ、いずれにせよ、そういうふうな自分が何か怖いとか、むしろ9割方、嫌だなとか、めんどくさいなって思うときでも、それがハートが望んでることっていう場合もありますよね。なので、ハートの中からは常に、これをやってみたいとか、こっちにいてみたいとか、あとは何か今みたいに抵抗を感じるとか、ちょっと怖いとかっていう場合もあったり、うれしいとか、わくわくするとか、悲しいとかっていう、そういう感覚とか感情みたいなものっていうのは常にわき出てきているので、やはりそれに、大体そのまま流しちゃってることが多いと思うんですね。なので、まず最初はそれに丁寧にハートに意識を向けて、そういった感覚に気づいていくっていうことがすごく大切です。

【鳥垣】

先ほど最初に、コールとインスピレーションが常にハートから出て、今のこのタイミングにも出ているっていうことなんですけど、それを受け取るというか、そこに導かれていくにはどうしたらいいんですか。

【シャンティ】

今、お話したように、重たいものとかそういったものもいろいろあるんですけども、とにかくこれやりたいとか、わくわくするとか、こっち行ってみたいとかっていうような何らかの思いですね。そういった思いっていうかたちできたりとか。あとは、絶対にこっちに行きたほうがいいのか、これはこういうふうにやったほうがいいのか、こうすべきだっていうような中から出てくる思いとか衝動とか確信みたいなものだったりとか。または、そういったものが出てくると同時に、あったかい感じがするとか、すがすがしい感じがするとか、あとは引き込まれるような感じがするとか、窮屈な感じがするっていうような感覚だったりとか、あとは重たいとか疲れたっていうような身体的な感覚、そういったもので出てくる場合もありますね。なので、まずは最初はそこに意識を向けて感じるっていうこと。そしてそれと同時に、とても一番大切になってくるのが、受け取っても、それに従って行動をしていかないと、だんだん自分自身で受け取っても行動しないので、受け取りづらくなってきちゃうんですね。

【鳥垣】

行動しないと受け取りづらくなるんですね。無視してしまうというか。

【シャンティ】

例えば、何かお花を習いに行きたいというような思いがあったとして、いつも思うのに無視してやらなかったりすると。

【鳥垣】

めんどくさくてなかなか一歩踏み出せないってことですよね。

【シャンティ】

それが例えば、1年続いて2年続いて3年続くと、だんだんあるけども、あきらめのような感じになってたり、感じなくなってくるってありますよね。

【鳥垣】

ありますね。

【シャンティ】

なので、自分のハートからの思い、コールとかインスピレーションっていうのは大切にそれに意識を向けて。できることであれば、そのハートのコールとかインスピレーションに従って、何らかの行動を起こしていかないと、それを受け取りづらくなってきてしまうので、ハートに導いてもらうためには、受け取ったものをちゃんと行動に移していくっていうこともとても大切です。

【鳥垣】

ちゃんと通信してないといけないってことです、つながって。

【シャンティ】

そうですね。なので、最初の私たちの仕組みっていうところでもお話しましたが、魂の目的を果たすためにたくさんの思いをハートが生み出してくれるので、それに従って、感情にも助けてもらいながら。そして、思考で考えてちゃんと身体で行動していくっていうことをちゃんとやっていくっていうことが大切になってきますね。何か特別なことをする必要はないんですね。やはりちゃんとそれに意識を向けるっていう時間を作ったほうがいい場合もありますね。で、ハートから出てきた思いに従わなかった場合も受け取りづらくなってきちゃうんですけども、日常私たちが受け取りづらくなってしまいう原因っていうのが、忙しくマインドが動いてしまってるとか、感情が動いてしまってるってことがありますので、ここでちょっと、そのマインドとか感情を鎮めるワーク、メディテーションっていうのをしてみたいと思います。

【鳥垣】

お願いします。メディテーションですね。

【シャンティ】

では、ぜひ一緒にやっていただきたいと思います。では、軽く目を閉じて。そして深い深呼吸を3回してください。深く息を吸って、ゆっくりと吐きます。ふーっと吐き切ります。もう一度深く息を吸って、ふーっと吐き切ります。深く息を吸って、ふーっと吐き切ります。そして、しばらく静かな呼吸を続けてください。

(間)

それでは、ここで自分自身の内や自分自身の外側に広がる静けさに意識を向けて、静けさを感じていきます。自分自身の内にある静けさや安らぎ、そういったものに意識を向けて静けさを感じます。そして次に、自分の周りにある静けさ、自分以外の場所に満ちている静けさに意識を向け、その静けさを感じます。

(間)

何か考え事が浮かんだり、気になってることが浮かんでしまったら、また同じように自分自身の内にある静けさ、安らぎ、そして自分の周りにある静けさや安らぎを感じます。

(間)

自分自身のハートと自分のすべてで自分の内と外に広がるすべてのものに浸透している静けさを感じます。

(間)

それではゆっくりと目を開けてください。いかがでしたか。どんな感じでしたか。

【鳥垣】

ちょっと雑音が聞こえたりとか、ピーピーとか音が聞こえたりもしたんですけど、静けさを感じてるときは、いろいろな音とか雑音とかもあるんですけど、それプラス別の感覚というか、別の軸みたいなのがもう一個生まれたような感じがして、常に変わらない、そこにある静けさみたいな、そういうものを感じた気がしました。

【シャンティ】

私たち普段気づかないんですけども、音に大体満ちていますよね、この世界は。でも特に、今、鳥垣さんが感じてらっしゃったような静けさっていうものが常にあるわけなんですね。何もない、全部が生み出される場所というか、そういったものがあるわけなんですね。なので、ちょうど雑音もあってよかったなと思うんですけども、本当にしーんとした場所よりも、本当に、逆にうるさい場所の中にも静けさっていうものがあって、自分の内にもそういったものがあるんですね。

なので、そういったものを感じられるようになると、すごく大変な状況にあるときとか、あとは本当にうるさい場所にいるときでも静けさっていうものに意識を向けて感じるができるようになるんですね。そうすると、そもそもマインドって静かじゃないじゃないですか。ずっとざわざわ動いてますよね。人間って面白いもので、その言葉を思い浮かべると、それになっていくというか、そういったものを感じていくっていう性質があるので、例えば、暖かさっていうことをずっとイメージしてると、少し暖かくなってくるように、静けさを感じようとしてると、マインドが鎮まって、感情もですけど、鎮まってくるっていうことがあるんですね。

なので、これ、うまくいかなかった方もいらっしゃるかもしれないんですけども、続けていくと、意味がわからなくても、静けさという言葉の意味がわかっていらっしゃるのであれば何かしらマインドとか感情を鎮める効果がありますので、まずそれを鎮めていただくとすごく本当のハートの思いに気づきやすくなるので、ぜひとも、まず第一歩目としてマインドを鎮めるっていうことをやってみていただきたいと思います。

【鳥垣】

静けさを感じてくださって言われると、逆説的なような感じに聞こえることもあるかと思うんですけども、私も結構瞑想を何年かやっていて、やっと静けさの本当の意味というか、何となく感じる。言葉にするとちょっと難しいんですけど、さっきおっしゃってたように、思考と感情で今まですごい生きてたなと思って。ハートについて学んだり、静けさを感じよう意識を、今までにないものに意識を向けると、思考と感情と、もう一個自分って感覚というか、もう一個あったんだな。自分の五感じゃないんですけど、第六感とは全然違う感じはするんですけど、もう一つ人間にはこういう感じる感覚というか、そういうものがあったんだなっていうのが何となくわかってきて、先ほどのワークでも、静けさを感じるっていうのも、私も完全に全然わかってるわけではないと思うんですけども、確かに感じようすると、音とか外的な目に見える部分をいろいろ反応したりとか変わったとか、いろいろ刺激はしてくるんですけど、そこにある変わらない部分って何かあるのかなっていうのが何となくわかった気がしました。

【シャンティ】

本当一番そこにずっとあるんだけど、見ないように、見えないようになってるものっていう感じですね。

【鳥垣】

意識すると、だんだん見えてくるようにというか、感じられるようになるものなんですね。

【シャンティ】

本当そうですね。なので、静けさというものが感じられる状態にあると、マインドとか感情がざわざわ動いてな

くて、エゴが静かになってくれるので、当たり前なんですけど、ハートの思いに気づきやすくなりますので、ぜひともそういう習慣をつけていただきたいと思います。これ以外にもたくさん、瞑想を鳥垣さんもやってらっしゃると思いますけれども、見てくださってる皆さんもそれぞれお気に入りの瞑想とかがあるようでしたら、それでも全然構いませんので、やっていただくといいと思います。

【鳥垣】

マインドを鎮める瞑想を、ハートの思いに気づくために、まずマインドを鎮めないとなかなか気づきづらいというか、マインドがあまり忙しいと気づきづらいということで、マインドを鎮める瞑想みたいな今、教えていただいたんですけども、じゃあ、次に具体的にハートの思いに気づくというか、コールとインスピレーションを受け取るというか、そういったレッスンを教えていただけますか。

【シャンティ】

はい。では、これはせっかく受け取るので。

【鳥垣】

楽しみです。

【シャンティ】

ノートを用意していただきたいと思います。

【鳥垣】

私はここに書きます。

【シャンティ】

鳥垣さん、紙でも構いませんけれども。手順を先にご説明しておきますと、ペンとノートですね。紙でもいいですけど、用意していただきます。そして静かに座って、すぐにできないぐらい感情とかマインドが動いてるなっていう方は、そこでメディテーションをしていただいたり、深呼吸をしていただいて、そして心ですね。感情とかマインドを鎮めるっていうことをやります。そして、私っていう感覚を感じる場所。つまりハートに手を当てて。これ手、当てなくてもいいんですけど、当てたほうがわかりやすい方もいらっしゃると思いますので、手を当てて、私という感覚、そのハートの感覚を感じます。

そしてそのハートに意識を向けてハートを感じたら、問いかけをしていきますね。またあとで、私がお伝えしながらやっていただきますけれども、「私のハートが求めているものは何だろうか？」とか、「私のハートが本当にやりたいことは何だろうか？」「私のハートはどんなことを体験したいんだろう？」「私のハートは何をしたいんだろう？」「何かハートが知らせてくれてること。自分にこれに気づきなさいよって言ってくれてることは何か？」とか、そういったことを問いかけていきます。それを私が一つずつ読み上げていきますので。

そのように問いかけたら、今度は自分自身の思い、感情とか思考に意識を向けます。そして自分自身が感じることですね。身体の感覚とかそういったものにも意識を向けていきます。そして、それをやっていただいているところで、私がそういう、どんなことに気づいていったらいいかっていうこと、問いかけていきますので、まずそういったものを受け取って感じていただきます。それが終わったら、今そのときに、受け取ったもの、感じたことをノートに書いていくってことをやっていきたいと思います。

【鳥垣】

楽しみです。何が出てくるのかしらと。

【シャンティ】

そうですね。ご自分でやっていただくときは、これ、全部問いかけなくてもいいんですけども、今、いろんな問いかけしたほうが、たくさんの方が一緒にやってくださると思いますので、いろいろなかたちで問いかけていきたいと思います。

【鳥垣】

ぜひ、皆さんも一緒にやっていただければと思います。

【シャンティ】

では、軽く目を閉じてください。そして、おなかを圧迫しない楽な姿勢で座ります。では、深い深呼吸を3回してください。

(間)

深く吸って、ゆっくりと吐きます。ふーっと吐きます。深く吸って、ゆっくりと吐きます。深呼吸をしたら楽な呼吸に戻してください。そして、自分自身が私という感覚を感じるところ、自分という感覚を感じるところに手を当ててください。そして手を当てたまま、私という感覚を感じます。ハートを感じます。

(間)

感じられたら、手を当てたままでも下ろしていただいたままでも構いません。そして、自分自身のハートに問いかけます。私のハートが求めているものは何だろう。私のハートが求めていることは何だろう。私のハートはどんなことを体験したいんだろう。私のハートは何をしたいんだろう。何かハートが知らせてくれてることはないだろうか。何かハートが教えてくれてることはないだろうか。何か気がつかなくてはならないことはないだろうか。そのように問いかけます。

そしてそのように問いかけたら自分自身の思い、感情や思考に意識を向けます。自分自身の感じていることにも意識を向けましょう。自分自身のハート、自分自身の内から出てくる思いや願いや欲求。そして、ひらめきやわき上がってくる思いや衝動。そして、そういったものに伴う感覚や身体感覚など自分自身の内で起こっていることに気づきましょう。今、どんなことを感じてるでしょうか。どんな考えが浮かんでますか。またあなたの内側で、今、どんなことが起こっているでしょうか。自分の内に起こっていることに気がついていきます。意識していきます。しばらくの間、それを感じて観察してみてください。

(間)

ご自分のペースでもし受け取れたなというふうに思ったら、感じれたなと思ったら、目を開けてノートや紙に今、感じたことや受け取ったことを書き出してみてください。

(間)

いかがでしたか。

【鳥垣】

私もこのワーク、以前にも教えていただいて何度かやってるんですけど、うまくできるときとできないときがあるんですけど、何か今週は結構精神的にも安定してることもあって、何か受け取れた気がするんですけど、ちょっと内容をシェアしますと、まず最初にハートに意識を向けて、感じて何を求めているかというところだったんですけど、何か新しい風を感じたいんだなっていうのが私の中には出てきて、イメージとしては『タイタニック』じゃないんですけど、もう知らない人もいるかもしれないですけども、古いので、何か本当に船の上で新しい風を感じてるようなイメージがやってきて、私、結構新しいチャレンジを今したいのかなと思ったんです。

その風ってすごい気持ちいいなっていう、さわやかな、爽快感というか、それを、風を感じていたいなっていう、新しい風を感じてたい、気持ちいいなっていう感じがすごくしまして、そのあとに、思考と感情のほうに意識を向けくださいっていうインストラクションがあったと思うんですけども、そのときに思考で考えると、やっぱり私は新しいチャレンジをしていきたいのかなっていうふうに、それでちょっと未知の分野を切り開いて、爽快感を味わいたいっていうか、そういう感じがしたいのかなと思ったんです。

その次に、もうちょっと思考とかのほうにイメージをわくと、何かちょっと国際的な場みたいなイメージが出てきまして、ちょっと私、来年からちょっと最近全然使ってない英語をもう一回ブラッシュアップしようかなとかも思っているんですけども、そういうところにいるような場が何となく思い浮かんで、でもこれ、思考が勝手に考えてるのかなとか思って、最近もそういうこともあったので思ったんですけど、そこで、でも何か行くと、結構やっぱり英語ね、外国の方って結構はっきりされるので、結構ストレスかかるじゃないですか、コミュニケーション取るの。

結構大変だなとかいう思いとかもわいてきつつも、もっともっとやっていくと、何か変なイメージが見えてきて、これ見えてるって言うとおかしいんですけど、会議室ですごくおっきい男の外国の方と2人で話合っていて、何かすごく心が分かち合ったみたい、そういう何か、そういうのを乗り越えてすごいつながったみたい、あ、そうだよじゃないんですけど、そういう何かすごくあったかく心がつながった感じがして、私、こういうのをやりたいのかなと思って、対話しながら心をつながるといふか、そういう体験をしたいのかなみたいなのが、わいてきて終わりました。

【シャンティ】

それで、皆さんもぜひやってみていただきたいと思うんですけども、その出てきたものを見て、自分がこう、今少しお話しくださいましたけども、どう感じますか。それを見てといふか、どう思いましたか。

【鳥垣】

何か私は結構しっくりきて、最後のやつとかも、ああ、私、やっぱり人とつながりたかったのかなとか、深く2人、お互い共振するといふか、あったかい気持ちでつながりたかったのかなとか、そういう体験をいっぱいしたかったのかなというふうに、ふーんと思いますね。そういう何か英語で海外に行くとか、そういう表面的なことじゃなくて、人とつながりたいのかなという気がしました。

【シャンティ】

今、鳥垣さんが言ってくださったこと、すごく皆さんにとってもいい参考になるんじゃないかなと思うんですけども、やはり時としてハートっていうのはイメージでいろんなことを伝えてくれることがあるんですけども、まさに今おっしゃったように詳細はどうでもいいといふか、どちらでもいいことってあるんですね。

例えば、ここに黄色いお花がありますけども、黄色いお花をもらって、たまたまここにあってるので、影響されることもあるんですけど、そのハートの思いを翻訳するときに。黄色いお花をいただいて、すごくうれしかったっていうような、うれしいっていうようなものが出てきたとすると、その黄色いお花というよりも、今おっしゃってたみたいに、何か真心を込めたものをもらったり、渡したりしたいっていうような思いを持ってたりするってこともあるので、まさに鳥垣さんが本当にハートからそういうことを望んでいらっしゃるんじゃないかなってすごく感じますけれども、これ面白いのが今、私は鳥垣さんのお話を伺ってましたけども、相手の方のそのハートの思いっていうのを話してるときって、絶対聞いている側もわかるんですよ。

【鳥垣】

へえー。

【シャンティ】

やっぱり感覚としてここ（胸・ハート）にくるか、ここ（頭）にくるかっていう。ただ、もちろん聞いている側の方がすごく疑り深いとか、ネガティブな方の場合、相手の方のハートからの願いを聞いて、そんなの意味ないじゃんとか、無理だよって思われる方もいらっしゃるんですけども、ただそういう方であったとしても、絶対その目の前の方がハートからそのハートの思いを話してるときは、絶対にわかるんですね。それって何となくわかりませんか。テレビとか自分の外の世界にいる人を見ると、ハートで生きてる人とか。

【鳥垣】

わかります。本当の思いを話しているか、そうでないのか。

【シャンティ】

何かね。

【鳥垣】

便宜上で話しているのかっていうのは。

【シャンティ】

ここ（胸・ハート）にきますよね。だから、他の人、すごく信頼できる方とか、仲いい方にお話ししてみると、自分でこれハートからかどうかわかんないときは、そういう方だったら感じてくれたりするので、そういった確認の仕方っていうのもできますね。

【鳥垣】

なるほど。ありがとうございます。このコールとインスピレーションのワーク、以前にも教えていただいて、結構実践してるんですけど、今日は結構私、うまく受け取れたほうなんですけれども、普段ちょっとプロジェクトが忙しかったり、ストレスがかかったりっていうときって、こういったコールとインスピレーションを受け取るみたいな時間もなかなか取れなくて、無理やり何とかねじ込んで、そういう時間を作って、時間をやってみるんですけど、それでもなかなかマインドがすごい働いてしまって、ToDoが多すぎて、今日みたいにすばっとできるっていうのは、結構意外に毎回っていうわけじゃなくて、本当に状態がいいときに起こるなっていうのを皆さんにもシェアしたいなと思うんですけども。

この1年ほど、私もシャンティ先生と皆さんと、いろいろハートについて学ばせていただいたんですけど、最初の頃、こういったワークをするとハートからのコールがわからないとか、あとこれが本当にハートからのものなのか、分離したエゴからのものなのかっていうのの質問を結構多くいただくんですけども。その見分け方についてとか、どういう感覚が違うという、事細かに本当にすべての質問に回答していただいて、そして皆さんにそれをシェアするわけなんですけど、そうしていくと、皆さん、こういう場合がエゴで、こういう場合がハートかっていうのもだんだんわかってきて、感覚的にはこうかっていうのが納得していくと、不思議と後半のほうでは、そういったわからないという質問はほとんどなくなってしまって、次に多くなるのが、これはエゴの呼びかけなのか、それともハートの呼びかけなのかかわからないっていう質問がだんだん多くなってくるっていうのがすごい印象的だったんですけども、このエゴとハートかっていうのの見分けとか、そういったポイントについてお話しいただけますか。

【シャンティ】

エゴかどうかっていう、まず前に、受け取れないっていうことですね。について話したいんですけども、これ面白いもので、受け取れるはずの方も受け取れないこともたくさんあるんですね。

【鳥垣】

受け取れるはずの方が受け取れない。

【シャンティ】

そう。それはどういうことかっていうと、ちょっとやっただけでわかんないっていうふうに思っちゃう癖がついてるっていうのがあるんですね。なので、このぐらいでわかるはず。例えば1分以内とか、3分以内に、その人なりの待てる時間みたいなものがあって。

【鳥垣】

ありますね。

【シャンティ】

その間にわからないっていう方もすごくたくさんいらっしゃるんですね。あとは、だんだんわかるようになってきても、だんだん雑になって、また戻ってきちゃったりっていう方もいたりとか、先ほど鳥垣さんがおっしゃってたみたいに、忙しかったり、やることがいっぱいあるとか、頭がぱんぱんでっていうときもあったりとか。あ

とは、ハートの思いに気づいてしまうと、すごく大きな決断をしなきゃいけないときとか。例えば、会社を辞めるとか、何かやっていたことをやめなきゃいけないとか。あとは、やりたくないこととか、抵抗が大きいことを始めなくちゃいけないとかっていう場合なんかは、自分でそもそもハートの思いに気づきたくないっていうエゴの声が大きいと気づけなかったりとかも、ありとあらゆるときにハートの思いに気づけないっていうことあるんですね、コールとインスピレーション。まず一番大事なのは、本当に知りたいというふうに強く思うっていうことですね。そして、それを最優先にするっていうふうに何回も何回も決め直すっていうこと。

【鳥垣】

ハートの思いに気づきたいという。ハート主導で生きたいというふうに決心するというか、意図するというか。

【シャンティ】

それですぐに従えないとしても、絶対に、まず、それに気づこうというふうに、気づきたいんだっていうふうに思っておくっていうことがとても大切で、これが意外と多くの方ができてないんですね。わかったらいいな。ハートのコールとインスピレーション受け取れたらいいぐらいで、そういうふうに本当に受け取ろうっていうふうに思っていない場合もあるので、まずそれをちゃんと第一にさせていただくっていうことと、あと、焦らずに必ずハートのコールとインスピレーションっていうものを絶対に受け取れるとか、あとはその思い、ハートが本当に求めているものっていうのが、今すぐじゃなくても明らかになってくるんだっていうふうに、ちゃんと信じて待つっていうこともとても大切になってきますね。

でも、それって結構難しいことで、なかなか待てなかったりとか、あと途中で聞くのをやめちゃったりとかってことがあるので、まずそれをちゃんとやっていただくっていうことが大切ですね。長い間、そこ練習してきて、そのハートのコールとかインスピレーション受け取れてるっていう方でも、何かすごくおっきい出来事があったりすると、途端にそこからしばらくずっとわかんなくなっちゃうっていうことってあるわけなんですね。

【鳥垣】

いきなりオフラインになってしまうというか。

【シャンティ】

そうですね。それってありますよね、そういうことって。なので、そういった場合も、そういうときってというのはすぐに知りたいっていうふうに焦ったりとか、あと聞いてみるっていうのがすごく雑になってたりとかする場合ありますね。そうすると受け取れなくなってしまうので、すごく面倒でも、やっぱり最初の練習したマインドとか感情を鎮めるっていうことを習慣として続けていくっていうことがすごくハートのコールとかインスピレーションに気づく手助けになりますし。

あと人によっては、その方によって感情とか思考に気づきにくいっていう方がやっぱりいらっしゃるんですね。そういう場合はハートのコールとかインスピレーションに限らず、エゴであろうがハートであろうが、自分自身の感情とか感じてることとか思考に気づきづらいていう方がいるんですけども、でも、そういう方でも、これも練習すれば誰でもできるようになるので、人それぞれ、できるスピードは違うんですけども、丁寧にちゃんと知ろうと思って続けていただくっていうこと。

そして、必ずいつかそれを知ることができる、気づくことができるっていうふうに信じて待つっていうことと、あと、あまり力入れすぎて、知ろう知ろうっていうふうにして、マインドで知ろうっていうふうにししないでですね。ハートに意識を向けてちゃんと聞いていただくっていうことがとても大切ですね。

【鳥垣】

2点質問がありまして、一点目なんですけど、コールとインスピレーションっていうことで、こういうワークしてるときに受け取るときもあるんですけど、ただ、自転車こいするときとかにもふっと降ってくることもあるんですけど、そういうのもハートからのものであったりするんですか。

【シャンティ】

そうです。先ほどもお話ししたように、とにかく常にずっとハートからは思いが出つづけているので、いつもこの瞬間もずっと出ていて。ただ、それを本当に無数に、たくさんのもが出てきているので、キャッチできるものっていうのは全部じゃないですけども、そのときにキャッチできるものとか、キャッチしたほうがいいものとかいろいろそういったものがキャッチできるっていうか、自分でそのとき受け取れるんですけども、本当に何か一生懸命やってるとき、自転車こいでるときとか、何か別の作業に集中してるときとか、あとすごく大変なときとかでも、ふっと出てくるときもあったりするので、思いがけないところでも出てきますね。

【鳥垣】

それプラス定期的に持つと、つながる時間というか、あえて持つと、受け取りやすいってことはあるんですね。

【シャンティ】

そうですね。

【鳥垣】

もう一点なんですけど、私たち、ハート主導で生きればと思うんですけども、今の時代、とても何でも便利な時代が結構反対にハートの思いに気づきづらくなってみたいなお話あったかと思うんですけど、ちょっとそこら辺を教えていただけますか。

【シャンティ】

先ほど、待てないっていうところでもお伝えしたんですけども、私たち、今、すごく便利で情報にしても、何か欲しいものにしても、すぐに手に入るような。

【鳥垣】

スマホでぱっと検索したら欲しい答えは得られるし、欲しいもの、ワンクリックで買えたりしますもんね。

【シャンティ】

だから、欲しいと思ったときに、それがエゴであっても、すぐに手に入れてしまうことによって、快樂というか、自分が満足しますね、その場限りかもしれないけれども。そういうのを繰り返していると、そういうことを繰り返すようなふうに、そういう在り方になっていっちゃうんですね。

【鳥垣】

そういうパターンが染みつっちゃうってことですな。

【シャンティ】

そうですね。なので、本当にそれがハートが求めているものかどうかということ、確認する間もなく、手に入れたり調べたりしちゃうってことをやってしまっているの、そういう癖がついてしまってるっていうことがまず一つありますし、あとはこれを見ていただいている方、ほとんどの方が日本にお住まいだと思うんですけども、日本っていう国、いい意味でも、いい意味でもというか、ありがたいことなんですけど、すごくきれいだし、便利だし、何か予想から外れることが起こるっていうこと、なかなかないですよ。なので、大体いろんなことが快適に過ごせて、うまくいくっていうところに住んでしまっているの、予想から外れたことが起こるっていうことに耐性がなかったりするんですよ。

なので、思ったような答えというか、安全に暮らしていけるっていうようなことが外れたことっていうのを、あんまりしたくないので、そういった思いとか、それがもしハートから出てきたら、それを認めたくないというか、受け取りたくないっていう場合もありますし。そして、あと自分自身が本当に求めているものを得るまでっていうのは、時間がかかる場合もありますよね。でも時間がかかるまで、例えば、お金をためて、どこか旅行に行きたいとかっていうようなことであったとしても、本当であれば、そこに向けて1年とか2年、準備するっていうことが必要な場合に、それだけこつこつ貯金をするとか、例えば、何かほかの仕事を終わらせておくとかっていうことやって、その日まで楽しみに待って計画してやるっていうこともできると思うんですけども、そこまでの努

力をしなくても、今、目の前で、結構まあまあ楽しめることっていうのが日本ってたくさんあるわけなんですよ。レジャーにしてもそうですし、テレビにしても何でもいいですけども。なので、そういった本当の夢に向かってでもいいんですけども、何かなりたい職業があるでも何でもいいんですけど、そこに向かってコツコツ頑張ってるっていうような忍耐力っていうものを発揮しなくても、何かその場で満足したような気持ちになれちゃうようなところがあるわけなんですね。

【鳥垣】

それなりの幸福がすぐに手に入るんで、例えばさっき、今、お話しいただいたみたいに、例えばアフリカとか秘境に行こうと思って、すごく準備が必要でお金もすごく貯めないといけなくて、3年後にしか行けないぐらいなところであっても、やってるうちに、そこまで3年も我慢するのはちょっとなくなって、結局それに似たような秘境、近場の秘境でまあ、いいかとかなくなってしまったり、そこでもそんなに違わないやとか自分を納得させてしまったり。なかなかそういうおっきな思いとか、特に手軽に満足してしまうことにすごく私たち慣れてると思うので、なかなかその心からアフリカ行きたいとかなくても、こっちでいいとか、アジアのここでもいいとか、日本のここでもいいかみたいな感じで、途中で妥協してしまうというか。

【シャンティ】

本当そうですね。

【鳥垣】

そういう部分は私もあるなとすごい思いました。

【シャンティ】

そういう癖がすぐには直らないにしても、自分で自覚するってすごく大切なことなわけなんですね。なので、気づいてると、もしかしたら手軽なものとか、今すぐに手に入るもので満足してしまおうとしてないかな。本当に求めているもののほうに自分は向かってないのかもしれないっていうふうに振り返る癖があるか、ぱっと取って、わあって喜んで、でも本当はあっち行きたかったけどな。でも、またじゃあ、これでっていうふうになってしまうかっていう、自分で自覚することによって、少し新しいスペースができるっていうか、新しい在り方を練習する何か始まりになるというかっていうところがあると思いますので、今、言ったようなことがないかどうかっていうのも皆さんも考えてみていただきたいなと思いますね。

【鳥垣】

私もこのハートの思いに気づこうと意図し始めると、すごい手軽なところでお伝えすると、服を買うところとかも趣味嗜好が変わってきたなと思って。今まで、インスタとか見たりして、このモデルさん着てるのかわいいなとか思って、どこのだろうとか、買って買って、買って買ってたんですけど。流行とか、これ今度、流行ってきたな。じゃあ、これ、先取りしようとか思って、買って買って押してたんですけど、本当にその情報、自分がぱっと入ってきて、ぱっと反応してただけなんですけど、本当にこれはハートからの思いなのか。本当に自分がこれが欲しいのかって考えると、一歩ポーズを置くと選択が変わってきて、そこに新しいスペースが。

今までは、ぼんって来たもので、ぱんぱん、はいはいってやってたんですけども、便利なところもあって、すぐに手に入るっていうもので。でも、だんだん本当にこの流行ってるもの、自分が欲しいものなのかとかっていうと、だんだん今まで流行もんばかり追いかけてたんですけど、だんだん変わってきて、自分が本当に欲しいのってこういうもんなんだっていうのが見えてきて、自分のスタイルが見えてくるっていうか、今まではそれがカッコいいと疑いもしなかったのに、だんだん自分だけのスタイルっていうのが見えてくるっていうのもハートの力なのかなとか。

【シャンティ】

そうですね。若いときっていうか、経験とか体験が少ないときっていうのは、いろいろ刺激を受けて、そして試してみるっていう時期っていうこともあって。もちろん、ハートからの思い、ハート自体がいろいろ試してみたいって思ってるからっていう場合もありますし、あとは、それをいろいろ重ねてるうちに、だんだん刺激に反応するっていうのが、癖がついてしまってる場合とかいろいろあると思いますけれども、ただ本当に一呼吸置いて、ハー

トが求めているものっていうのに気づこうっていう意識が出てくると、ハートから選ぶ、ハートから生きるっていうことができるようになるので、そういったふうな変化が起こってくると思いますね。

【鳥垣】

なるほど。

【シャンティ】

そして、まだハートのコールとか、インスピレーションが受け取り慣れてないというか、こういうことあまりしたことがないという方ですと、どんなものがそれに当たるのかっていうのがわからない場合もあると思いますので、こういったものがあるよっていうことを先に知っておいていただくと、受け取りやすくなるっていう方もたくさんいらっしゃいますので、その例を挙げてみたいと思います。

ハートから生まれてくるコールとかインスピレーションっていうのは、思いとか願いとか欲求ってかたちであったりとか、あとはひらめきとか、突然わき上がってくる思いとか、衝動っていうかたちだったりとか、あとはそういったものに伴う感覚とか、身体感覚っていったものでやってきますよっていうお話しましたがけれども、そして、それがじゃあ、どんなふうなかたちでやってくるかっていうことを、ちょっとリストアップしてみたいと思います。

例えば、絶対こっちだとか、こうしたい、これをやったほうがいい気がする、絶対にこれをやらなければならない、何かひかれる、抵抗を感じる、魅力を感じる、何かそちらのほうにいく衝動を感じる、切なる思いを感じる、何となくそちらにいきたい、何となくやったほうがいい気がする、それが役割のような感じがする、神様がそう言ってると感じる、それが使命のような気がする、確信が生まれる、喜びやうれしさ、ときめきやあこがれ、わくわくする思いやすがすがしさ、静けさ、安堵感、安心感、敬虔な気持ちになる、厳粛な気持ちや身の引き締まる思いがする、使命感を感じる、緊張感を感じる、ドキドキする感じを感じるなどなど、いろいろなかたちでやってきます。

そしてこれ以外にもたくさんのいろいろなものがありますけれども、こういったものを参考にさせていただくと、自分の内に起こってくることっていうのが、そのハートからのコールとかインスピレーションっていうものに気づきやすくなってきますので、ぜひこれを参考にしてみてくださいと思います。

【鳥垣】

ありがとうございます。ちょっとハートとエゴの特徴について、もうちょっとお伝えしようかなと思ったんですけど、ちょっと今日は長くなってしまったので、一旦ここで今日は終わりにしようかなと思います。今回もコメント特典のほう準備しておりますので、ちょっとご紹介、ご案内したいと思うんですけども、シャンティさんにぜひ聞いてみたいこと、感想、一言でも構いませんので、コメントいただいた方にはご覧の特典「ハートで知る、マインドで知る（動画・音声ファイル）」をプレゼントいたしますので、ぜひ書き込んでいただければと思います。では、ちょっと長くなりましたけれども、本日は以上となります。じゃあ、次回も先生どうぞよろしくお願いします。皆様、長い時間ありがとうございました。

【シャンティ】

ありがとうございました。