

大自然7つの法則

人生をよりよく生きたい。もっと幸せになりたい。

ずっと昔から、わたしたちにんげんは
「よりよい毎日を過ごしたい」と願い続けています。

そのための「叡知・知恵」といえるものの一つが
自然の法則に従って生きるという実践です。

例) 地球には重力がある
水は蒸発する
金属は酸に溶ける

ただし、こころの分野なので
いわゆる学校では教えてもらえない知識・知恵です。

これは「法則」なので
にんげんので法則そのものを変えることはできません。

変えるのではなく
従ったり、うまく活用したりすること幸せになるための道
なのです。

これからお伝えする「大自然7つの法則」は、もともと「ヘルメスの法則」と呼ばれているものです。

歴史上の聖人と呼ばれるような人々は皆、このヘルメスの法則について理解していて、法則に従う生き方を実践していたようです。
(それぞれの「言葉の表現」は違いますが、本質は同じ)

「ヘルメスの法則」

- ①思考の法則
- ②投影の法則
- ③バイブレーションの法則
- ④極性の法則
- ⑤リズムの法則
- ⑥両性の法則
- ⑦原因と結果の法則

※よく言われる「引き寄せの法則」はこの7つに含まれている

では、1つずつ順番にみていきましょう！

①思考の法則

【かんたん説明】

- ・自分が思考しているものが宇宙の全てであり、創造し、実在化している。
- ・私達が考えうるすべてのものは、実現可能である。
- ・私たちの本質は思考そのものであり、すべてはつながっている。

【例】

- ・「思考は具現化する」
- ・ことだま

①思考の法則 …… 活用するためのポイント

- ・潜在意識の法則(特に「ない」ものが理解できない。**コウテイペンギン!**)
※Step1のどこかで見ましたよね

→これを念頭に、「肯定的なもの」「望むもの」「叶えたい夢」などを毎日、意識する時間をふやしていきましょう。

- ・意識を「選択する権利」があなたにあります。
つまり、未来のことを想像すると、ポジティブネガティブいろいろな思いがよぎりますよね。

その中であなたにとってどの未来が叶うと信じるか?はあなたにしか決められません。選択する権利があるのです!

②投影の法則 …… 目に見えるものの全てが「あなた自身」

【かんたん説明】

- ・現実には、全て自分自身が作り出している。
- ・自分から出たものが全て自分に返ってくる。
- ・自分自身の思考が周囲に投影され、それが現実になっている。

【例】

- ・自分が嫌い→みんなが自分を嫌っているように感じる
- ・罪悪感が強すぎる→周囲の人がやたら自分を叱ったり注意したりする
- ・嫉妬深い自分が嫌い→三角関係のドラマ見ていてムカついてTVを消す
- ・自画自賛な人→みんなが自分を称賛してやまないように感じる

②投影の法則 …… 活用するためのポイント

- 起こっている現実に意味付け(好き、嫌い、怖い…など)をしているのは 自分自身であることに気づく → 「投影をとりもどす」と言います。
- 誰かを見て感じるものは、すべてあなた自身(の中にあるもの)
 - たとえそれがポジティブなものであっても
ネガティブなものであっても同様です。
 - つまり、「人を変えることはできない」という言葉の本質はこれです。
人を変えるのではなく、自分自身の思考や認識を変えることが答え。

③バイブレーションの法則

【かんたん説明】

- ・宇宙にあるもの全ては波動を持っている。
- ・それぞれ、固有の波動(波の長さや形←物理学の波と同じ)がある。
- ・自分自身が相手の波動に合わせて共鳴することができる。

【例】

- ・いわゆる「引き寄せの法則」
- ・HSP傾向が強い人→相手の感情に共鳴してしまう
- ・映画やドラマ、マンガなどで感情移入する

※Step3「量子力学・ホリスティックな視点」に詳細があります。

③バイブレーションの法則 …… 活用するためのポイント

- ・あなたが望むものが持っている「固有の振動」に自分をチューニング。
→共鳴が起こる(エネルギーが倍増する)

(例) 恋話に花が咲く → 「うれしい」「たのしい」感情で「共鳴」している
CLの話で涙が出る → CLの感情にCoが共鳴している

- ・今ある状況が「潜在意識が望んだもの」と気づく
→ほしい望みを明確にする
→望みを引き寄せるキーワードは「情熱・やる気・ワクワク感」
→よい流れに乗っている人と一緒に過ごす時間をなるべく多くすること
ことでプロセスが加速する

④極性の法則

【かんたん説明】

- すべてのものには、2つの相反する対極が存在する。
- どちらが良い悪いという優劣や判断は全くない。
- その間には、無限の「中間」が存在する。

【例】

- 北極と南極 …… 地球の磁場における対極
- 熱いと冷たい …… 温度における対極
- 白と黒 …… 色(もしくは明るさ)における対極

※発達障害などの概念「スペクトラム理論」にも通じます。

④極性の法則 …… 活用するためのポイント

・感情や性格など、にんげんの「こころ」に関するジャンルにも「2つの極」があります。

(例) 愛と無関心 嬉しいと悲しい

・もしあなたがどちらかの極だけしか見えていないのであれば、意識して「反対側の極」を探して、見つけてみましょう。

(例) ネガティブ100%なのであれば、ポジティブな側面を探す

→ 雨が降った、**最悪だ、また服が濡れてしまう、洗濯物が乾かない…**

→→いやまてよ、雨が降るってことは、**庭の花や野菜が元気になる！
空気中のPM2.5が洗い流されて青空スツキリ、喘息もマシになる！**

⑤リズムの法則

【かんたん説明】

- すべてのものには、リズムが存在する。
- それぞれが固有のリズム(周期)をもち、常に変化している。
- リズムに抵抗するのではなく、「波に乗る」ことで活用ができる。

【例】

- メトロノーム
- 3年周期、7年周期など
- 誕生から死まで(人生でも、花や動物でも、会社や団体などでも)
- バイオリズム(睡眠や排泄など、生理的な周期)

⑤リズムの法則 …… 活用するためのポイント

- すべてのものごとは、2つの対極の間を常にいったりきたりします。この周期こそがリズムです。
- リズムに逆らおうとすると、めちゃくちゃ大変です。
(例) 地球は太陽の周りを1年周期(リズム)で回っていますよね。
あなたの腕力で地球の公転周期を半年とか3年とかに変えられますか？
- つまり、リズムに従うほうが楽で簡単で確実なのです。
- そのためには「好きな音楽を聴いてリズムに乗る感覚を育てる」
「コントロール・執着・期待などを手放す」ことを習慣づけていきましょう。

⑥両性の法則

【かんたん説明】

- ・宇宙は「男性性のエネルギー」と「女性性のエネルギー」に分かれている。
- ・極性は「一つのものの中の両極」だが、両性は「異なる2つのもの」である。
- ・2つのエネルギーを共にバランス良く活用することで新たな創造が可能。

【男性性エネルギー】

与える、放出する、上昇・・・ ≡ 父性

【女性性エネルギー】

受け取る、内面、共感・・・ ≡ 母性

⑥両性の法則 …… 活用するためのポイント

- 宇宙のあらゆるものは「男性性エネルギー」と「女性性エネルギー」の2つに大きく分けることができる
- 2つの異なるエネルギーが合わさることで、まるで子どもが誕生するかのようになつた創造ができる。
- ちなみに…「直感と論理」は「女性性と男性性」です。
- 「受け取る(女性性)」と「与える(男性性)」のバランスをととのえることを意識して毎日を過ごしましょう。 → 自分の内なるバランスをチェック!

⑦原因と結果の法則

【かんたん説明】

- すべてのものには原因があり、それに伴う結果がある。
- 宇宙に偶然は存在しない。ただ、原因が分かっていないだけ。
- 望む結果が欲しければ、それを呼び起こすための原因を作る必要がある。

【例】

- 因果応報
- 天に吐いたつばが自分に返ってくる
- 徹夜でYoutubeしていたら、昼間眠すぎて仕事にならなかった。
- 素直になれず意地を張り続けていたら、相手に嫌われた。

⑦原因と結果の法則 …… 活用するためのポイント

- ・この法則が一番身近で、分かりやすいと感じる方が多いと思います。
 - ・望む未来を手に入れるための原因を作るためには
まずは「観念・ビリーフ・自動思考」をチェック！
 - ・次に、望む未来を具体的に設定するために
アファメーションを決めます。
 - ・そして…。愛をもって他の人たちに関わり続けましょう。
(愛＝根源的な「つながり」の感情です)
- まわりまわって、あなた自身にたくさんの愛がかえってきますよ！！

この「直感と論理をつなぐ心理カウンセラー養成講座」
のカリキュラムの中にも

そして、そのほか世の中にたくさん存在するさまざまな
心理療法のスキルの中にも

これら7つの法則のエッセンスが
随所にちりばめられています。

できるところから、
できる範囲からで良いので

一歩ずつ実践していきましょう！

(おまけ)

子どものころやひきこもりの時代に
オニのようにゲーマーだった本郷が印象深く覚えている
「ゲームで見つけた、世界の本質を言い表した名セリフ」

自分が持っているすべてのお金に自分の名前を書いているキャラクターに対し、他のキャラクターが「どうしてお金に自分の名前を書いているんだ？」と尋ねた時の返答

「このお金たちが、やがて友達をいっぱい連れて私のところに帰ってくるのよ」

→→→ 原因と結果の法則、リズムの法則

世界の真実を知った時のキャラクターのセリフ

「この世界のすべては、
自分が見ている夢だったんだ」

→→→ 思考の法則、投影の法則

宇宙の支配者を名乗るラスボスの口癖(?)

「個にして全、全にして個」

→→→ 思考の法則、投影の法則
※悟りの本質も言い表している