

宇宙にあなたを認知してもらう方法🔍

はじめに

医者でもないし、心理士でもないし、科学者でもないけれど、病気や人間関係を癒すことを仕事として世間に認められるようになりたいと思った2017年。しかも対面せずにできれば、未来は無限に広がると妄想したことから始まりました。そしてもしそれが現実となったら、独り占めをしない。そうも思っていました。わたしと同じように病気や人間関係を癒す人が増えていって、そこから教える側になる人を増やしていこうと、これも妄想なんだけど、それが未来や社会に貢献することだと、当時は言葉にまではできなかったけれど、感覚的にそう思っていました。

まずは目の前にいる、ひとりのお客さまと向かい合って、実績を作ることから始めました。2006年から宇宙エネルギー療法は学んでいました。ある程度、痛みを和らげたり、人間関係を良くすることができたのですが、自分の現実が一向に良くなるという状態が、見事に10年続きました。仕事も辛い、毎日が不安、自分の選択が失敗続き、周りからは怒られてばかり。そして目の前にやってくるお客さまも、一時は変化があったとしても、また調子が悪いと依頼をもらう。その繰り返しでした。リピーターといったら聞こえがいいですが、「その方のためになっているのか？」という観点からいったら、同じところをぐるぐるとまわっているだけなので、全く成長がない。ということに気づき、「これではいけない。」としばらく疑問を持ち続けていました。

わたしが、この十七段階の意識レベルを知った時、自分の人生を振り返ってみると、最も下のレベルである「恥」から始まっていたことに気づき、その時は「勇気」、そこから一気に「喜び」「平和」まで体験していったのと同じように、ブレインクリア・セラピー<sup>®</sup>の生徒さんたちの成長も著しく変化していきました。

ホーキング博士が提唱した意識レベルと神の視点。見えない世界を可視化します。意識レベルを上げること、それは宇宙（神）からすんなり認められる、それはセラピーの結果として出ていました。

この17段階の意識レベル。上がったもせいぜい5段階と言われていますが、わたしは2021年8月22日に悟りに気づくところまで来ました。

17段階の意識レベルを知って実践していくことで、スピリチュアル能力も靈感もないし、地味な日常を送っているわたしでも、社会に貢献する理想的な仕事をひとつ創ることができました。

人間であることを忘れないために、悟りは経験をしなくてもいいのではないかと思います。悟りですが、これまで遠くで見ていた仏教を学ぶ機会を得たことで、悟りに気づくことができました。

悟りに至った経緯は、講座の中で話す機会ができるかもしれませぬ。これは体感してみないとわからないというのが、実感としてあります。

人生において、非常に参考になるこの「17段階の意識レベル」。検索をしてみると、沢山の解説が出てきますが、難しいものが多く、もつとわかりやすく伝えられたいと思います、書くことにしました。人として足りないところが沢山あるわたしの体験と見解を言葉にして、わかりやすく伝えていきます。宗教的な言葉もありますが、私自身は宗教の知識がほとんどありませんでした。現在仏教を学び中ではありませんが、これまで教えはなくても、仏教と同じく怒りや苦しみを手放し、喜びを得るといふ体験をすることができました。幸せは充分手に入ります。楽しい人生にしてくださいませ。

## 【意識レベルのマップ】

	段階	神の視点	人生の視点	レベル	ログ	感情	プロセス
パワーの領域	1	Selfe(大いなる自己)	is(存在そのもの)	悟り	700~1000	表現不可能	純粋な意義
	2	存在するすべて	完全	平和	600	至福	啓蒙
	3	ワンネス	完成	喜び	540	静穏	(神)変身
	4	愛のある	恩恵	愛	500	崇敬	啓示
	5	叡智	有意義	理性	400	理解	抽象
	6	慈悲深い	調和	受容	350	許し	超越
	7	奮い立たせる	希望	意欲	310	楽天的	意図
	8	権能を与える	満足	中立	250	信頼	開放
	9	許認	実行可能	勇気	200	肯定	強化
フォースの領域	10	無関心	要求	プライド	175	嘲笑	慢心
	11	執念深い	敵対	怒り	150	憎しみ	攻撃
	12	否定	失望	絶望	125	切望	奴隷化
	13	刑罰	怯える	恐怖	100	不安	内気
	14	軽蔑	悲劇	深い悲しみ	75	後悔	落胆
	15	非難	絶望	無気力	50	絶望	放棄
	16	復讐心	悪	罪悪感	30	非難	破壊
	17	嫌悪	悲惨	恥	20	屈辱	排除

※出典「パワーか、フォースか 改訂版」デヴィッド・R・ホーキンス 博士著 エハン・デラヴィ&愛知ソニア訳

表の見方（左から解説）

### 【パワーとフォース】

パワーは自分の力が発揮できてくるレベルです。良い引き寄せも起こるし、病気にもなりにくいと言われています。起こった出来事に意味があり、自分の問題として捉えることができ、それをプラスに転換できます。自分で決めて、行動することができます。未来を想像して選択することができるので失敗がありません。

フォースは我欲の強い状態になります。人生がネガティブな感情で圧倒的に占められていて、どうすることもできないと思っている、もしくは蓋をしている状態です。願望があってもまだ現実が伴っていない、願望すら持てないといったこともありません。周りの意見を尊重し、損得で動くため、優先順位がわからなくなっています。ネガティブな感情が大半を占めているため、交感神経が優位に働き、病気を引き寄せることもあります。原因を外側に求めてしまう癖があります。

### 【神の視点】

神（宇宙創造主）があなたをどのように評価しているか？と捉えてください。10から下は神の感情が書かれています。わたしの経験では、10から17までは「無関心」と捉えていいと思います。罰を与えたり、否定をするのは人間の念、もしくは霊で、神はそういったことはしないと考えています。

### 【人生の視点】

その意識にいる時の人生を、あなたはどのように捉えているか？

## 【意識レベル】

あなたの今の環境や起こっていることに対しての心の動き。

## 【ログ】

あなたの出せるエネルギーレベル。意識が上がれば、本来のあなたの力もより発揮できます。1000はお釈迦様やブツダ、700はナイチンゲール、490はインシュタインと言われています。波動と捉えてもいいかもしれません。低い場合、生霊を飛ばされやすく、零との波長も合いやすいため、トラブルが多くなります。

## 【感情】

物事や対象に対して抱く気持ち

## 【プロセス】

人生のプロセス。どのように人生を体感しているか？

フォースの解説が終わったところで、わたしのフォース体験のお話を少々します。

## 17 恥【エネルギーレベル20】

【神の視点】無関心 【人生の視点】悲惨 【感情】屈辱 【プロセス】排除  
死を意識するレベルです。病気に対しても他人事であったり、エネルギーレベル

が低いため、霊的なエネルギーを引き寄せやすく、トラブルに遭遇しやすくなります。うつなどの精神疾患、恥をかいた、プライド（自負心）が傷ついた、情動が激しい、攻撃的、怒りの感情を抱えたままで、トラブルを招く、あの人のせいになった、といった意識を常に持っています。疲れやすく、やる気がでない、やらなきやと思っても力が出ない状態です。

#### 【日常できること】

- 睡眠（理想は7時間・昼夜逆転では意味がなく、夜眠ること）
- 水分を体重✕30ミリリットルを目安に飲む
- 日光浴
- 出来事に良いことと悪いことが必ずあることを知る

### 16 罪悪感【エネルギーレベル30】

【神の視点】無関心 【人生の視点】悪 【感情】非難 【プロセス】破壊

恥より少しログが上がリ、自殺行動を起こす可能性が出てくるレベルです。自分の選択に後悔しています。精神疾患、犠牲心、自分を許せないのと同時に他人に罰を与えようとしています。怒りが激怒になり、コントロールが難しくなります。罪悪感  
は心拍数や血圧を上げます。自分を責めたり、怒りの感情は痛みとなって出たり、  
腫瘍や結石などの原因になります。

#### 【日常で新たに取り入れるといいこと】

- 朝20分ほど歩く（夜睡眠を促すホルモンが働きやすくなる）
- いい感情も悪い感情も紙に書き出す
- ネガティブな感情は人間誰しも持っているもので、普通のことだと思ふこと。

そしてネガティブな感情を持つことに罪悪感を持たない。

## 15 無気力【エネルギーレベル50】

【神の視点】無関心 【人生の視点】絶望 【感情】絶望感 【プロセス】放棄  
希望がない、自分が情けない、かわいそう、生きる意味がわからないと思つて  
います。誰かの助けがないと自殺を招く可能性があります。病気でいたい、希望がない  
といった思考があり、自分の感情に気づけていません。

### 【意識の持ち方】

- 助けてもらうことに罪悪感を持たない
- 元気になった時に、別の形や別の人に向けて、お返しすればいいという気持ち  
を持つ

● 五感を使う（映像、食事、マッサージ、香り、音楽等）一日五分

## 14 深い悲しみ【エネルギーレベル75】

【神の視点】無関心 【人生の視点】悲劇 【感情】後悔 【プロセス】落胆  
過去の出来事に対して、ネガティブな感情を乗せている状態です。そこにはまっ  
てしまうと、抜けられないと思つていて、後悔しています。止まってしまうことで、  
人間関係やチャンスを失う可能性があります。依存症に陥りやすい。「人生は辛く  
悲しいもの」と思っています。

エネルギーレベルは上がってきています。体の水分は感情との関係性があることか  
ら、泣けた時がステップアップのチャンスになります。

### 【日常で新たに取り入れるといいこと】

- 五感を使ってなにが得られたかに気づく



●五感を使って得られたことを毎日1〜3個書いてみる

(毎日いいことがあるということに気づく)

●食べることや着るものなど、小さいことからでも自分で決める習慣をつける

### 13 恐怖【エネルギーレベル100】

【神の視点】無関心 【人生の視点】怯える 【感情】不安

【プロセス】内気

危機に対して恐れることは悪くないことなので、これまでよりはちよつと力が出始めている状態です。対人関係、何かがなくなること、死ぬこと、生きることなど、常に恐怖、怯え、心配があることで、制限を自分でかけてしまう状態です。変わらないことを選択して安心しようとします。自分は変わることはできない、無理だと過小評価をしています。そのため、権力や地位、学歴や年収などの表面的なことを重視して人を選び、傾倒してしまうことがあります。不安から攻撃的になることもあります。

#### 【意識すること】

●何に対して不安があるのか？明確にする

(お金？仕事がないこと？病気？老い？など)

●不安を減らしていく環境をなるべく作る

(仕事を見つける、貯蓄をする、運動をやる、やらなくてもいいことは辞めるなど)

●今がベストと思うこと・今できることを自分はやっていると思うこと

### 12 欲望【エネルギーレベル125】

【神の視点】無関心 【人生の視点】失望 【感情】切望

## 【プロセス】 奴隷状態

恐怖のレベルの人が、権力や地位、名声を得ることが、不安がなくなることだと考えているため、このレベルにきても、認められたい、強欲が先走ります。誰かに助けて欲しいと思っています。心が不安定なので、現実に対する怒り、恨み、妬みとなり、人間関係のトラブルが起きやすい状態です。

### 【意識すること】

- 感情をとことん感じきる
- 次のステップに行くために大切な経験と捉える
- 地位や名声を得ることが自分にとって本当の幸せか？を考える

## 11 怒り 【エネルギーレベル150】

【神の視点】無関心 【人生の視点】敵対 【感情】憎しみ

### 【プロセス】攻撃

怒りは決して悪いものではなく、怒りをプラスのパワーに転換することもできます。ただ世の中の理不尽だったり、不公平感などは場合によっては憎しみに変わり、ケンカや訴訟に発展することがあるため、ここでの捉え方次第で、物事がうまく運ぶようになります。

### 【レベルを上げるために意識すること】

- 怒りがある対象者に対して、罪悪感をもたずにぶつきたい感情を書く
- ネガティブな感情は人間には必ずあることなので、感情はとことん感じきる
- この体験によって、得られた学び、気づきを見つける
- もめ事は100対0ではないことに気づく
- 自分が選択してきたことで現実が起きているので、誰のせいでもないことを自覚する

●因果応報が必ずあるので、同じステージで戦わない

## 10 プライド【エネルギーレベル175】

【神の視点】無関心   【人生の視点】要求   【感情】嘲笑  
【プロセス】慢心

積極的傾向にはなりませんが、自分で自分のことを誇らしく思うと同時に、優越感、自己満足であり、感情的な問題や性格の欠陥を認めることが出来ずに、成長を妨げてしまう場合があります。パワーが出てくるので一見、良くなったように見えるのですが、本質的な解決につながりません。

【レベルを上げるために意識すること】

- 自分のルールを疑ってみる
- 自分の作ったプライドで損をしていることに気づく
- 頑張っている方向性が間違っていないか？確認してみる

## 9 勇気【エネルギーレベル200】

【神の視点】許認   【人生の視点】実行可能   【感情】肯定  
【プロセス】強化

勇気の裏側は「失敗したらどうしよう」といったネガティブな気持ちもあるため、まだここはフォースになります。様々な能力が生まれるレベルで、探求、達成、忍耐力、決断力が高まります。人生が楽しくなってくるゾーンです。挑戦することがうまくいくようになってきます。不安や性格の欠点が多少あったとしても、負けず

に成長できる能力が備わってきます。努力が実になる体験や、新しいことにも安定して取り組むことができるようになるため、セラピーの結果も安定性が出てきます。自分の行いが社会に還元できる感覚が得られるようになってきます。

#### 【次のステップに行くための意識】

- 白黒ジャッジをつけすぎない
- 自分のルールに対してハードルを下げる（こうであらねばならないなど）
- 鈍感力を上げる
- 思い通りにならない相手への期待を手放す

#### 【わたしのフォース体験】

これを読まれているあなたも、様々な体験をされて、ここにたどり着いてくださっているのだと思います。この後の話はどうしてもフォース時代なので、暗くなってしまうのですが、間違っていたと思っていた全ての選択、経験が、今を作っている、今ではすべてが必要なことだったと気付くことができます。ぜひ感情を乗せずに、事実として読んでください。

わたしが明確に意識レベルを体験し始めたのは2002年、長女が心停止で亡くなった後です。「恥」「罪悪感」のレベルです。自分の選択を恥じ、子どもの命を縮めてしまったことに罪悪感があったため、家族との感情的なトラブルは後を絶たず、穏やかではいれませんでした。

離婚を選択し、母親に娘ふたりの世話をお願いし、父が残した借金を返すという選択を自らした後も、軽いうつ状態、やることは沢山あるのに、起き上がれない体験もしました。毎日がつらく、逃げ出したい、絶望感。その頃から無謀だとは思いな

がら、今の生き方を願望として持っていました。自分のことしか考えられない、我欲が強く、現実は一向に良くならないまま10年が過ぎる。といった状態でした。自分の感情と向き合うこともしていなかったですし、「頑張ればなんとかなる」と根性論に囚われていました。

そこでのなにご変わるきっかけとなったかという点、「プライド」を壊すことでした。自分の常識を壊すという行動を取り始めてから、人生が変わり始めました。

## 8 中立【エネルギーレベル250】

【神の視点】権能を与える 【人生の視点】満足 【感情】信頼  
【プロセス】解放

低いレベルから解放されるので、気分はポジティブです。複雑な社会問題に対しても、固執することがなくなり、柔軟さが出てきます。批判的にもならないので、思い通りにならない苛立ちや人を支配しようといった欲求もなくなってきました。

ひとつのやり方でうまくいかない時も、こだわることなく他の方法を取り入れるくらいの心の余裕、自信が出てきます。人に認めてもらう必要もなく、自然体でいられます。当然感情を乱されることもなく、良好な人間関係が築けるようになります。今まで嫌だった人が気にならなくなったり、どうしてもよくなってきました。

### 【次のステップに行くための意識】

- 自分のための時間を作る
- やりたいことにチャレンジしてみる
- 経験を積む

## 7 意欲【エネルギーレベル310】

【神の視点】奮い立たせる 【人生の視点】希望 【感情】楽天的

## 【プロセス】意図

やる気が満ちている状態で、仕事もミスなく、そつなくこなします。周りから求められて進歩するので急速に成長します。心が開かれることで直感が冴え、社会的にこの経済的にも成功するようになり、天職を見つけたことができたり、起業することもできます。社会のよき貢献者となります。経験から学び自己修正する能力があります。他者から学ぶ謙虚さも持ち合わせています。

### 【次のステップに行くための意識】

- どんな自分も許す、認める、OKを出す
- 起こった出来事は、自分の内にあると気付く、プラスに転換する習慣をつける
- 自分に期待する

## 6 受容【エネルギーレベル350】

【神の視点】慈悲深い   【人生の視点】円満   【感情】許し

### 【プロセス】超越

人生をあるがままに受け入れることができるようになり、自分が全ての原因であることに気づき、本来持っているパワーを取り戻す感覚が得られます。愛は他者から与えられたり奪ったりするものではなく、自分の内側から創られるものだと気付くことができます。どんな自分にもOKがだせることで、人に対しても寛容になります。セラピーも今までよりあつさりと変化する感覚が得られます。

### 【次のステップに行くための意識】

- 本を読む
- 心 の 声 を 言 葉 に す る、 深 堀 り す る、 定 義 す る

●直感を大切にする

5 理性【エネルギーレベル400】

【神の視点】叡智 【人生の視点】意義 【感情】理解

【プロセス】抽象（一般的な出来事）

メンタリストダイゴを思い出してもらうと、わかりやすいかと思います。関係の複雑さや深さのレベル、微妙な違いを識別し、理解することができません。賢い、頭脳明晰といった状態です。勘が冴えた状態、ひらめきを言語化することは長けていますが、見えるものに囚われるために、見えないものに対して正しく理解することには制限をかけてしまうことがあります、理性が最終ゴールになってしまう傾向があります。矛盾を解決する能力に欠けるため、人間関係の問題を解決する能力はありません。

【次のステップに行くための意識】

●立場に囚われず、区別をすることなく、他人との違いを理解する

●未来や社会に対して心から貢献したいと思うことはなにか？を考える

4 愛【エネルギーレベル540】

【神の視点】愛のある 【人生の視点】恩恵

【感情】崇敬（宇宙創造主をうやまう） 【プロセス】啓示（宇宙が現し示すこと）

物事の本質を見極める能力に優れてきます。

感情から生まれる一般的な愛は、憎しみや依存関係に変わることがありますが、ここでの愛は、無条件かつ不変で永久的であり、揺らぐことはありません。

愛することは心の在り方で、許しや養うサポート的なあり方でもあり、心から貢献

したいと思うことを実行に移すことで、それは現実となります。

【次のステップに行くための意識】

- 死生観と向き合う
- 人間と霊の境を作らない
- 相手のためにベストを尽くす

3 喜び 【エネルギーレベル540】

【神の視点】ワンネス 【人生の視点】完成 【感情】静穏

【プロセス】（神）化身

ヒーラーの領域、大きな忍耐力で積極的な態度を根強く持つことです。他の人にはつきりと影響を与える人になります。奇跡が起こることは日常になります。生命のために意識を使うようになり、多くの命に対して平等に愛を持って接することができます。愛がますます無条件になるにつれて、沸々と喜びが湧き出る感覚を得られます。

● あるがままでいること

● 流れに抗わない

● 自分が社会のためになにができるかを常に意識する

2 平和 【エネルギーレベル600】

【神の視点】存在するすべて 【人生の視点】完全 【感情】至福

【プロセス】啓蒙（無知の人を啓発して正しい知識に導くこと）

「超越」「自己実現」「宇宙精神との一体化」と呼ばれる状態です。人類の改善のために動く人、様々な分野で力を発揮し、社会貢献する人も生まれます。セラピ



ーの結果と同時に、神の存在をより身近に感じることが出来ます。心も体も疲れることがなく、若返っていく感覚が得られます。

●旗を振り続ける

1 悟り【エネルギーレベル700〜1000】

【神の視点】大いなる自己   【人生の視点】存在そのもの   【感情】表現不可能

【プロセス】純粋な意識

歴史上のマスターのレベルであり、霊的な教えを想像した人たちのレベルであり、神格化されます。表現不可能です。現代で悟りに至る人は歴史から学び、同じ過ちを犯さないということがわかっている人です。

おわりに

意識レベルが上がってきた今、頭の中が整理されて、ミスが圧倒的に減りました。ミスを減らす方法としては、五感を癒す、睡眠、運動が最も重要と捉えています。これは感情を整理することにつながります。

過去のわたしは、音楽を聴く余裕もなく、食事も味わいながら食べるということもなかったフォース時代でしたが、現在は睡眠欲を優先し、食べたいものは食べた後の気持ちを想像して選択しています。歩くこと、筋トレ、ストレッチは習慣となり、歩くことから走り出すパワーも出てきました。

そして過去の出来事に対してのネガティブな感情は陰と陽であり、辛い経験から得たこと、学んだことを探す習慣を意識しました。   今

ではちよつとしたアンラッキーも簡単にプラスに転換できるようになりました。すべては自分の捉え方です。

マインドフルネスが流行っていますが、今やっていることに集中すると、思考や

感情を働かせない時間ができます。感情ばかりに囚われると、霊的なエネルギー（生霊やオバケ）との波長が合ってしまうことがあるので、あなた流のマインドフルネスをぜひ見つけてください。

わたし流のマインドフルネスは、朝早めに目覚めた時、ベットでゴロゴロしている時、仕事を通して貢献することの閃きが起きます。家事や体を動かしている自分に集中することも簡単なマインドフルネスになります。色々試してみてください。

自分のために生きる時間を作ることから、自分自身を癒し、人を癒した先に、伝えて、貢献して、影響を与える存在になります。成長する着実な方法です。それと共に歳は取っていきますが、力がみなぎる感覚を体感できます。

最後までお読みいただき、ありがとうございました。津田涼子