

ダイアリーを使い、人生を変容させる(続き)

2. 具体的な使い方

● 自分へのエール

ダイアリーを使った具体的な実践の一つとして「自分へのエールを書くこと」が挙げられています。ただし、これは単に自分自身を鼓舞するだけの行為ではありません。自分とともに歩んでくれる「もう一人の自分」への感謝であり、その存在に対してエールを送るという意味合いを持っています。

マヤの言葉「イン・ラケッチ（あなたはもう一人の私）」の精神に沿って、自分にエールを送ることは人にもエールを送ることに繋がります。自分を応援しながら、周囲の人をも応援する—その循環がエールの本質だと説かれています。

エールを送ることには重要な法則があります。エールは一方的なものではなく、送ったものは必ず送り返されてくる宇宙の法則があります。しかし「誰にでも応援すればいい」わけではないとも語られています。自分のためだけに生きている人より、誰かのために純粋に生きようとしている人、感謝の気持ちが強い人をこそ応援する—それが正しいエールの在り方だという考え方が示されています。感謝のない人に応援を注ぎ込んでも、その人の気づきを遅らせる可能性があるからです。

なお、この「エール」へのサポートとして研究会では3つの部門からなるサポートセンターを設置していることも紹介されています。第1部門（講座内容のサポート・責任者：越川氏）、第2部門（アドバイザーの活動サポート・責任者：長谷川部長）、第3部門（健康・法律・税務など緊急時のサポート・責任者：木戸GM）の3部門で、次長として島袋みづえ氏が全部門を横断的にアシストする体制です。

● 気づきは悟り

ダイアリーに書くべき最も大切なことの一つが「気づいたこと」です。日々の生活の中でアンテナを張り、気づいたことを書き留めていく習慣が、気づきの感度を高め続けます。気づきを重ねることは悟りに等しい—この視点がダイアリーを単なる記録ではなく、内面の成長ツールにしています。

ダイアリーに使用する手帳については、市販のものでも効果に大きな差はないものの、講師は「ミラクルダイアリー」を勧めています。その理由は、KINナンバーの記載とともに、マヤ・オラクル古来の紋章マーク（ツォルキンマーク）が正確に

印刷されているからです。このマークはエネルギー一体であり、1日の始めに目にするだけで意味があります。著作権の関係で独自にマークを変更しているものは、エネルギーが変わってしまうため注意が必要です。また、書くスペースが足りない場合はノートを別途セットで使うことが勧められています。

3. 問いと答え

● 問いの量と答え

ダイアリーの習慣と深く結びついているのが「問い」の力です。問いを持つことで人はその事柄と向き合わざるを得なくなります。良い問いは人を成長させ、素晴らしい問いは人生そのものを変えます。

女子バレー日本代表監督・中田久美氏の言葉として「問いの量で人生は決まる」が紹介されています。自分に問い続けた量が、自分の人生を形づくるというこの考え方は、ダイアリーをつける習慣の核心にも通じています。

最も大切な問いの相手は外の誰かではなく、「もう一人の自分」です。自分は今何を優先すべきか、自分のミッションは何か、本当にやりたいことは何か—こうした問いをもう一人の自分に向けて問い続けることが、やがて答えとなって返ってきます。答えは直接届く場合もあれば、偶然つけたテレビや開いた本のページなど、何らかの媒体を通じてやってくる場合もあります。問いを持ち続けていると、こうしたシンクロニシティが頻繁に起きるようになるということです。

子育てにおいても「子供にどんな質問をするか」が非常に重要だと触れられています。良い質問は子供を考えさせ、向き合わせ、成長を促します。また、アドバイザーとして成長するためにも、まず自分自身への問いかけを深めることが先決だと語られています。

ダイアリーをつける時間帯（朝か夜か）については「自分に合う時間でよい」と明言されています。講師個人としては朝が向いているものの、夜型の人は夜でも構わない。大切なのは自分の感覚に従い、「自分の言葉」を大切にすること—「私が言ったことが全てと思わないでください」という言葉が印象的に添えられています。

● もう一人の自分について

「もう一人の自分」とはどのような存在かという問いに対して、講師の個人的な考えが語られています。それは「幽体」に当たる存在であると言います。幽体離脱の体験者が自分を客観的に見た、という体験談が多数記録されていることを根拠に、その幽体こそが「もう一人の自分」だという見解が示されています。

眠っているときにこの幽体が一時的に離脱し、さまざまなものを見て帰ってくる—これが夢の正体である可能性もあると語られます。ただし、もう一人の自分との繋

がりが弱いと、帰還した情報を実感として受け取れず、意味不明な夢として終わってしまうとも述べられています。

この「もう一人の自分」は宇宙と繋がっており、ダイアリーをつけることで自分との回路を回復させる—これがダイアリーをつける究極の目的であることが改めて確認されています。さらに詳しくは小冊子「分岐点」に記されているとして、参加者への一読が強く勧められています。

この後、約12分間の休憩が取られています。
