

楽楽英語カテゴリー：人生スピリチュアル

(2019年から2021年4月)

1：人生スピリチュアルで英語（1）～（16）

(1) 死ぬ前に後悔する5つのこと



(死ぬ前に後悔する5つのこと)

1. **I wish I had the courage to live a life true to myself, not the life others expected to me.**
2. **I wish I hadn't worked so hard.**
3. **I wish I had the courage to express my feelings.**
4. **I wish I had stayed in touch with my friends.**
5. **I wish I had let myself be happier.**
- 6.

(名言：Les Brown)

The wealthiest place on the planet is the graveyard because in the graveyard we find inventions we were never exposed to, ideas, dreams that never became a reality, hopes and aspirations that were never acted upon.

「aspiration」 強い願望、憧れ

(何を行うべきか？4つの質問を自分に投げかける)

1. **What do you love doing?**

2. **What are you good at?**
3. **What does a world need?**
4. **What can be paid for?**

以上を英語で説明できるようになってみよう。

(2) 量子学を使って英語を学ぶ : Two Cup Method



Two Cup Method のやり方

Quantum jumping and manifestation is the exact same thing.

「Quantum jumping」 量子ジャンプ

「manifestation」 顕現、現れること

Quantum jumping works with energy, rhythm, frequency, and vibration, pretty much the exact same thing.

「frequency」 周波数

「vibration」 振動

Quantum jumping is basically jumping from parallel reality to parallel reality using intention.

「parallel reality」 平行現実

「using intention」 意識しながら

Water holds memory and water has consciousness and also it has been scientifically proven that emotions and intentions that have a direct effect on the water.

「consciousness」 意識

これからは水の研究が進んでいくだろう。

With the two cup methods, you take two cups, on one cup you write your desire to state.

Write what you are dealing with on the other cup.

You take the cup and you pour it into your desired state.

「desired state」 願い

And drink it.

(例) 英語を上達させたい

「なかなか英語が上達しない」というテープをはったカップに、「ネイティブ英語なみの英語を話す」というテープをはったカップの水を注いで、それを飲み干す。

(3) スピリチュアル英語：量子力学と引き寄せの法則

ポイント7つを英語でまとめてみた。



① **A field of energy that we live in is a mirror and a bridge between our inner and outer worlds is a very real field of energy as noted by science. And it delivers to us according to our attention and emotion.**

「A field of energy」 エネルギー場

「deliver」 運んでくる

②**Through medium passed down beliefs, most people have been conditioned to feel the feelings of what they don't want in life.**

「medium」 媒体、媒介物

「pass down」 伝える

「be conditioned to」 ～だと条件づけられている

③**These contrasts show each individual how to decide what is wished for in life.**

「these contrasts」 欲しいものを知るためには、その反対のことを知ること。

④**When we focus the conscious energy towards the choice that is desired and give it life through emotion, it will show up.**

「conscious energy」 意識エネルギー

望む選択に意識エネルギーを集中させて、感情によって命を吹き込むとそれは実現する。

⑤**If your affirmations are empty affirmations with no life and emotion given to them, they cannot become a part of your particle reality.**

「particle」 粒子、素粒子

感情がこもっていなければ実現しない。

⑥**When thought and emotion are combined, they meet in the center of the body.**

「thought and emotion」 思考と感情

「combine」 組み合わせる

⑦**Heart chakra is where intense feeling comes from and how we manifest our daily reality.**

「manifest」 実現化する

(4) スピリチュアルで英語：パラレルワールドとは？



5つのポイント

① **Subatomic particles like photons and electrons exist in a realm of possibility before they are observed.**

「subatomic particles」 亜原子粒子（原子よりも小さい粒子）

「photon」 光子、光の粒子

「realm」 領域

「a realm of possibility」 可能性の領域（観察されていない状態）

② **This existence across every state at the same time is called a superposition.**

「superposition」 重ね合わせ

③ **There is a thought experiment designed by Erwin Schrodinger in 1935.**

「thought experiment」 思考実験（実際に行わないで理論上の実験）

この実験を「シュレーディンガーの猫」という。

箱の中に猫と毒発生装置ボタンを入れる。

箱を開けるまでは猫の生死は五分五分である。（可能性は無限）

④ **The idea that the superposition collapses when observed is called the Copenhagen Interpretation.**

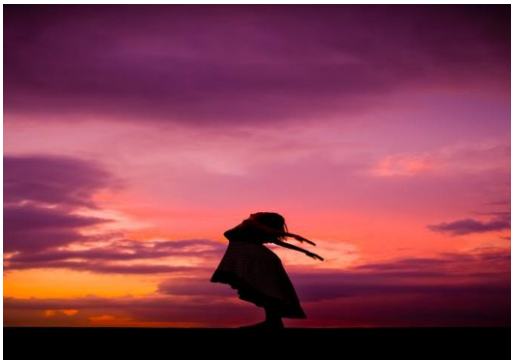
「collapse」 崩壊する

「Copenhagen Interpretation」 コペンハーゲン解釈（あるものが観測されると観測値に対応する状態に変化すること、ここでは観測者が見たいものに変化するということ）

⑤ **There are infinite possibilities according to the many worlds theory.**

「many world theory」多元宇宙論（観測者の見たい世界に存在しているだけ、可能性は無限）

（５）スピリチュアルで英語：潜在意識を書き換える方法



潜在意識を書き換えるためのイメージワークを下の７つのステップにまとめてみたので、スピーキングの練習をしてみよう。

① **As you are lying in bed, ready to fall asleep, take all worries and fears one by one out of your mind.**

（例）胸から取り出す感じ。

② **Call on each of them directly and imagine as you do they appear in front of you in whatever form they choose.**

「call on」訪ねる、訪問する
どんな形でも構わない。

③ **People often describe their worries and fears showing themselves as a heavy brick or a dark stain.**

よくイメージされやすいのが、重たいレンガや黒いしみ。

（例）黒くてもくもくした煙みたいな感じ。

④**Hold each of these worries one at a time in your hand.**

一つずつゆっくりと

⑤**Send each worry and fear vibrations of love and blessings.**

イメージが大事だ。

(例) 光のイメージ。

⑥**As you do this, imagine that your positive energy transforms them each into a beautiful white dove that now embodies the vibration of peace and love.**

「dove」 はと

「embody」 具体化する

(例) 光が当たって白い平和の象徴であるハトに変わる。

⑦**Visualize that you see each of them fly away until they are no longer visible.**

どこか遠くに安らかに飛んでいくイメージ。

(6) スピリチュアルで英語：バシャールの教え 5つの基本原則



バシャールの基本原則である5つを英語でまとめてみたのでスピーキングの練習をしてみよう。

①**You exist**

存在していることは永遠に変わらない法則なのだ。

There's nothing you can do to change that.

②**Everything is here and now.**

全ては今の連続である。

次の瞬間瞬間に周波数を変えて飛び移って行っているだけ。

Space, time, and distance are illusions. Time is a side effect of your consciousness.

時間というのは地球でのゲームを楽しむための制約。

③**One is all, we are one.**

すべてはつながっている。

④**What you put out in the universe is what you get.**

近い周波数動詞が引き合うのだ。

Your essential vibrational signature frequency is already attracting every single thing that is relevant for you that you truly need in life.

ここでいう「essential frequency」とは、潜在意識といってもいいのかもしれない。

潜在意識によって近い周波数が引き合っている。

⑤**Everything changes except the laws.**

「おごる兵士は久しからず」という詩が思い浮かぶ。「諸行無常」ともいうのだろうか。だからこそ物に執着しても仕方がない。

(7) スピリチュアルで英語：バシャールの教え「need」と「want」の違い



You need to know the difference between what it is people need in life and what it is that people often say that they want in life.

「need」と「want」の違いをすることが最初のステップだ。

「need」は生きていくために必要なこと。

「want」は、無くても死にはしないもの。
「want」の多くが、テレビなどによって作られたもの。

There is a big difference between the idea of the energy of what you need and what you may want.

「want」と「need」のエネルギーは大きく異なる。

Many times, what you want might often be the product of what you've been taught to believe you need that may not actually be what you really need in life.

「want」は必要なものなのだと教えられてきたかもしれない。

When you forget what you need, just go back to the 7 natural needs.

何が「need」なのかを見極めるためには、
「the 7 natural needs」に戻ってきたらいい。
それでは「7つの basic needs」とは何なのか？
①Breathe、②Water、③Sleep。とあと4つ。
すなわち生きていくのに必要なことばかりだ。

(8) スピリチュアルで英語：バシヤール夢について



スピリチュアル的に言うと、夢には**3段階**あるらしい。

第一段階目が、**欲望**などをかなえるレベル。

食欲、性欲などを満たすための夢である。

第二段階目が、**自己の発見**のレベル。

これは欲望や感情のコントロールが終えた次のレベルである。より**魂の声**に近いものである。このレベルの夢は意味不明なものが多いらしい。その意味を考えると人生のヒントなどが見つかるかもしれない。

そして**第三段階目**が**集合的無意識**につながる夢である。

このレベルに到達するためには、感情と欲望（第一段階）を内観でき、自分の人生の目的を理解している場合にたどりつくことができる。この第三段階目には**人類の英知**が眠っておりまさに**アカシックレコード**がここに存在するともいわれている。

バシャールが夢について語ることを英語にまとめてみた。

In your dream, you may be re-investigating, revisiting the things of the day.

その日に経験したことを再生して確認したり、感情を整理するのだ。

You may be processing information, mentally, emotionally planning out certain things while you sleep.

脳みそはコンピューターと同じでクリーニングが必要だ。

Dreams can help you remember something close to an experience you might have had on another realm.

「realm」 領域

別の領域とはパラレルワールドのことだろう。

（９）スピリチュアルで英語：バシャールタイムトラベルについて



時間の概念について語っているので英語でまとめてみた。

There's no time travel in the science fiction sense.

「in the science fiction sense」サイエンスフィクションの意味での
「in a sense」ある意味では

It's a moment that may be similar in a parallel reality.

タイムトラベルと言うのは近似のパラレルワールドかもしれない。

It may look so identical that you may not be able to tell the difference, but you're not actually in your own past.

そのパラレルワールドはとても近似しているので自分の過去と見分けがつかないかもしれない。

You're in a parallel reality that looks like what you experience as the past.

過去に経験したことに近似したパラレルワールドに移行しただけなのだ。

As the Zen monks say, you can't step into the same river twice.

禅仏教によると「同じ川には二度と入ることはできない」

バシャールの未来とは？

We exist in a moment that we exist in a manner you perceive as the future we exist at the same time you do in a parallel reality that you feel like the future because of its vibration in the way that you relate to you as the future.

先ほど過去へのタイムトラベルに話したことの未来版だ。

We are representative of a probable future that contains and expresses certain frequencies and certain vibrations that are representative of a harmonious earth interacting with different extraterrestrial beings.

「representative」代表

「interact with」～と交流する

「extraterrestrial beings」地球外生命体

(10) スピリチュアルで英語：バシャールの教えまとめ (その1：6つ)



①**Every individual is a self-aware, self-reflective, free-will entity.**

「self-aware」 自己を認識した

「self-reflective」 内省的な

一人一人が誰の物でもなく自由意志で生きていける存在なのだ。

②**All things are the same one thing vibrating at different rates.**

全ての物は、周波数の違いに過ぎない。

水が蒸気、液体、氷と姿を変えるように、人間も

「Consciousness(意識), Spirit(魂), Body(肉体)」と形を変えている。肉体の周波数が一番低い。

③**You're receiving the reality you desire.**

あなたの体は受信体であり、あなたの想いを受信しているだけなのだ。受信したいものに近い周波数に体を合わせるだけ。そうすると自然とその現実を受信していく。

④**Three phases for receiving the version of reality you prefer.**

ステップ1：See it.(Mental)：Visualize it. Imagine it. Daydream it.

ステップ2：Feel it(Emotional)：Get excited and passionate about it.

ステップ3：Be it!(Physical)：Do it! 地球は行動の星なので行動しなければならない。つまりは、行動すれば現実化するということ。

⑤**You already have everything you desire.**

全ては自分の中にそろっている。

⑥Two quick techniques for manifesting your preferred reality.

その 1 : Get a clear vision or intention of what you would like your preferred reality to be like. (夢は具体的に)

その 2 : Conjure up in your imagination, the ideal version of yourself and simply copy that behavior. (自分の尊敬する歴史の登場人物とかでもよい。なりきったもの勝ちだ)

(1 1) スピリチュアルで英語：バシヤールの教えまとめ (その 2 : 6 つ)



①Visualization- how to do it effectively.

ステップ 1 : Create the most vivid visualization of what you want and you can get really excited about.

ステップ 2 : Give that visualization and that excited state of being to your higher mind.

ステップ 3 : Totally let go of any need.

想像して、それをお願いして、あとは「手放す」ことが大事である。あとは思いついたことを行動していくだけである。

②Shifting between parallel realities.

平行現実への移動は、一瞬ごとにおきている。それはまるで映画のフィルムのようにすべては瞬間ごとに移動しているだけなのだ。それを社会や集団意識のおかげで時間と言う感覚にとらわれているだけなのだ。

③Handling challenging situations.

それを問題（problem）としてとらえるのではなく、挑戦（challenge）としてとらえると結果が変わってくる。問題とは「解くのが難しいこと」だが、挑戦とは「自らが望んで挑むこと」となる。人生は自分の想いが基となり作られていくので、こうした根本的な考え方を变えるだけでも人生は変わってくる。

④Feelings and beliefs.

Your feelings are the result of your beliefs.

「belief」とは、過去の記憶や、幼い時に作られた潜在意識に刷り込まれた考え。この belief を変えると、人生で起こる出来事に対する気持ちも変わってくる。

⑤Neutral props.

「prop」とは「小道具、撮影備品」のこと。
人生がショーだとすると、人生で起こるあらゆる出来事や物は、撮影備品になり、それら自身にはなんの意味もない。（Neutral）それぞれに意味を与えるのはあなた自身。

⑥Follow your excitement!

「excitement」とはあなたの高次元（魂）がやりたいことをやっている時に沸き起こってくる感覚だ。この「excite」なことをやることこそが人生の目的の一つなのだ。
ここで大事なことが一つある。それは「Follow your excitement with integrity.」ということである。「integrity」とは「誠実、正直、高潔、完全性、全体性」という意味である。
つまり、全体のために（人のためなど基本的をしっかりしたうえで）「excitement」を追い求めるということだ。

（12）スピリチュアルで英語：バシャールの教えまとめ（その3：4つ）



①Trusting your timing.

何かを引き寄せようとしてもいますぐにかなわない場合、その願いは自分の中で、

「I am not getting what I want.」と解釈されている。

その解釈を、

「I always get what I want. If it's not available yet, then there must be an excellent reason for this.」

と解釈しよう。それこそが「Trusting your timing」ということになる。

②Positive Synchronicity

魂のわくわくにしたがって今を生きると、

「Positive synchronicity」（楽しい事や嬉しい事の偶然）が起きてくる。

「Positive synchronicity is the occurrence of events that are perfect reflections of your preferences and desires.」

③All beliefs are equally valid.

どんな思いでも自由なのだ。

「belief」観念、信念、想い、想念

④Making it easy to change your beliefs.

もしもいまつらい状況に面しているのならば、

「私の中のどの「belief(観念・信念・想い・想念)」がこの現実を作り出したのだろうか？」

と問いかけてみるのが最初のステップになる。

もしその「belief」を見つけることができたならばそれを変えていく。

ここでよく起こる問題がある。

それは、過去に持っていた「belief」にすがってしまうことである。

どんなに新しい「belief」を持とうとしても、

「こんなの無理だよな」と思ってしまうと「belief」を変えることができない。

だからまずは「こんなの無理だよな」と思っている自分に気づくことが大事である。

気づくということは客観的に自分を見ているということにつながり

客観的に自分を見ているということは、過去の自分からは脱却したことになる。

その後は新しい「belief」を信じていこう。

「When we experience an undesirable reality, we have to back-track and ask yourself: “What would I have to be believing in order to create such a reality?”」

(13) スピリチュアルで英語：バシャールの教えまとめ (その4 : 4つ)



①The present is not the result of the past. The present is the result of the present.

全ては今しか存在していない。

それはまるで映画のフィルムのように、瞬間から瞬間にシフトしているのだ。

だから過去にとらわれることなく今その時その時を創造できるのだ。

「Continuity from one present moment to the next is considered normal, but is actually optional.」

「The past has absolutely no effect on the present, except to the extent that you believe it does.」

②How fear can serve you.

「恐れ」というのは、自分に起こってほしくない現実というのを知らせてくれる警報システムだ。「恐れているということは、魂の目的と違うことだ」

「Fear means that you believe, that a scenario that you very much do not want to happen, is very likely to happen!」

ここでは「恐れ」を手放す4つのステップを紹介しておこう。

ステップ1 : Get in touch with the Belief that is causing this fear.

まずは内観して何に恐れているのかを知ろう。

ステップ2 : Once you get in touch with the belief that is generating this fear, then acknowledge that this is your current belief and own it.

恐れを知った後は、その恐れを持っていることを認めよう。

無理に手放そうとしなくても、その恐れを持っていることを認識することです。すでにその恐れとは分離している。

ステップ3：Ask yourself: “What belief would I like to replace this with?”

恐れ代わりに持ちたい信念が何なのかを考えてみよう。

ステップ4：Accept the new belief. Adopt it.

理想の信念に入れ替わったイメージをしてそれに沿って行動していこう。

③The uniqueness of each incarnation.

それぞれの魂は唯一のものであるから人生をおもいきり生きよう。

「Be the most of you can be! Be fully who you are! That is the fulfillment of your purpose.」

④Abundance

お金というのは「abundance(裕福さ)」の一つの側面にしかすぎない。

本当の「abundance」と言うのは、したいことをする能力のことである。

「Abundance is the ability to do what you need to do when you need to do it.」

(14) スピリチュアルで英語：バシャールの教えまとめ (その5：4つ)



①Unified Society.

「Unified Society」と聞いたら統一された感じがするが、そうではない。

「unified」とはみんなが個々の違いを認め合うことができる意味での統一された、ということである。魂はみんな個性があって違う目的を持っている。

「When you grant equality and validity to everyone, you are granting equality and validity to all aspects of Creation. As a result of this, the entire Creation supports you in everything you do as well.」

②The meaning of life, and the purpose of existence.

存在しているということは、人生とかそういうものが始まる前からすでにあるのである。
人生それ自体に何の意味もない。

だから人生の目的とは「free will」できめることができる。

「Existence is eternal without beginning.」

③Judgement and preference.

「judgement」 分別、意見

「preference」 好み

「judgement」とは自分の好きでないものを分別する行為であり、

「preference」とは自分の好きなことを判断する行為である。

人はフォーカスしたものになっていくので、

「judgement」よりは「preference」を使って判断した方がいい。

「You become whatever you focus your attention on」

④Love, guilt, and hate.

「love」とは全てに価値があると知っていること。

「guilt」とはあるものに価値がないという考えに基づいている。

「guilt」こそが「love」の反対である。

「hate」は「love」を判断した結果である。

「Love is knowing the worthiness of all. Guilt is the belief in one's worthlessness. Hate is love processed through judgement.」

(15) スピリチュアルで英語：バシヤールの教えまとめ（その6：3つ）



①Co-creating an experience.

意識の深いレベルには集団意識というものがある。

例えばその時代に起こった出来事というのは、その時代の人々が意識の深い階層で合意したことなのだ。

「え？こんな大災害なんて願ってないけど！」

と言ったとしても、深い階層では、その出来事を引き寄せる集団の周波数というものを持っているのだ。

「Any experience that is shared by two or more people is the result of all the people involved agreeing to co-create that experience.」

②The death transition.

死とは？

人間が生きている間に「死」と言うのは永遠のテーマかもしれない。

人間がこの世に生きていて、夢を見て起きたならば、その夢は単なる夢である。

「死」とはすなわち、夢から目覚めることを意味する。

向こうの世界に戻れば、今この地球で暮らしていたことは夢であったことを思い出す。

「When you wake up from this dream and you realize that this entire physical incarnation experience was only a dream.」

③Personality

プリズム体が光を分散させるように、

魂もさまざまな方向にエネルギーを分散させて人格を構成させている。

分散させて、belief(信念)、emotions(感情)、thought patterns(思考)になる。

belief とはその人の基盤となるものである。

emotions とはその信念に対しての反応である。

thought patterns とは自分で選択して思考することである。思考して行動していく。

「Just as prism diffracts the unified white light into its component colors, the personality also functions as a prism, separating the energy of the soul into the three components of beliefs, emotions, and thought patterns.」

(16) スピリチュアルで英語：バシャールの教えまとめ（その7：2つ）



①Time

時間とは地球でのゲームを楽しむために集合意識で合意された幻想にすぎない。

すべては映画のフィルムのように一瞬一瞬をシフトしている。

高次元の存在はフィルムをすべて広げて見ることができる。

すなわち、過去も、現在も、未来も全て同時に起こっている。

そして、無限の可能性が同時に存在しているのである。

集合意識のおかげでシフトする先は似たものになっており、

これにより時間という幻想が生まれる。

時間という集合意識から解き放たれば、まったく違う瞬間にシフトすることは可能。

これがすなわちタイムトラベルの正体である。

「There is only one moment in all creation, the eternal now. Time is an illusion created by consciousness.」

「It is possible to hop to a totally different frame in this infinite universe. And this would be what is normally referred to as Time Travel.」

②What do you think you believe?

「belief」を知ることが大事だと述べてきたが

どうすれば自分の本当の「belief」を知ることができるのか？

それはあなたの行動を見れば分かる。

いままでやってきた人生を見てみたらあなたの「belief」を知ることができる。

「Your actions always indicate what you actually believe.」
