ステップI 自分のエネルギーを知る

ここからは、本当の人生、本当の喜びと幸せを知っていく正しい手順について、ともに辿^{たど}ってみましょう。

冒頭^{ぼうとう}にありましたように、私達の本当の姿は、意識、波動、エネルギーであり、目に見えません。目に見えている自分というものは、本当の自分ではありません。

私達は、本当の自分とは、いかなるものなのかということを知っていくために、目に見える肉という形を持つてくるのです。生まれるということはそういうことですが、肉体を持つて生まれてくれば、それが自分だと思ってしまう。

そして、その自分のために、つまり、自分ではない自分（偽物^{にせもの}）のために生きていくのです。頭と心と身体^{からだ}を使^{つか}っていきます。

しかし、そのためだけに、頭と心と身体を使うというのは、間違いなのです。偽物の自分のためにのみ、それらを使^{つか}ってしまう間違いを犯^{おか}していきま^ます。間違いは間違いの結果を出^だしてきます。その結果を見て、自分が間違^{まちが}ってきたことが感じられれば、それでいいのですが、それは大変難しいこと^{こと}です。

自分には、偽物のために、それらを使^{つか}ってきた覚えがないからです。逆に、一生懸命に頑張^{がんば}ってきたのに、なぜこうなるのかと思うのが普通です。従^{したが}って、自分にとつて不都合な現象は、どうしたつて喜びとしては受け取れないのは、当たり前です。喜びとして受け取れないほうが自然であつて、不都合な現象だと思^{おも}つてしまつてゐるのに、それを喜びで、つまり、プラスに感じ^{かん}ていこうとすることには、無理^{むり}があります。そこには、偽善^{ぎぜん}の匂^{にお}いを感じ^{かん}じます。無理や偽善は、もちろん、マイナスのエネルギーです。

このように、私達は、マイナスと映^{うつ}るものが、実は、自ら^{みづか}に間違いを教え^{おし}てくれていると受け取ることができずに、マイナスをマイナスとしてとらえ