

すごいことはあっさり起きる！ 突き抜けるための「焦点の法則」

皆さん、こんにちは。ご参加いただきありがとうございます。

ぜひ、どこから見てくださっているかコメントで教えてもらえたら嬉しいです。ちなみに僕は、今沖縄県にいます。

最近、自分の意識が少し広がりまして、「どこから参加しているか」とか「どんな活動をしているか」という枠組みだけで人生をとらえるのは、実はちょっともったいないんじゃないか、と思い始めています。もっと広く、**「今、地球に生きてる」というくらいの具合で人生を捉え直していくと、面白いことが見えてくる**昨今です。

何か情報発信をしなきゃいけないとか、行動しなきゃいけないと思っているのに、なかなか動けないことってありますよね。そういう時はどうすればいいかというと、まずは**「受信」**をしましょう。最強の受信力、つまり**「受け取る力」**を最大限に伸ばしていくことが、最近の僕のテーマです。

なぜ受け取る力が重要なのかというと、**行動や発信は、自分の中にインプットが溜まって、メーターが一定数を振り切れて溢れ出たときに自然と起きるもの**だからです。エネルギーが枯渇しているのに**「頑張らなきゃ」**と思っても空回りしてしまいますし、心をすり減らしてしまいます。大事なのは、とにかく体全体で、全重心で受け取りきることです。

1. 「大変」なときほど器が変わる、追体験からの学び

昨日、僕の講座の受講生さんとの面談で、とても面白いエピソードがありました。

その方は「今週は特に学びはなかったんですけど……」とおっしゃりながら、こんな話をしてくれたんです。

家の2階のクーラーが壊れてしまって、2階が暑すぎて生活できなくなってしまった。今はリビングにエアコンをつけて、家族みんなで床に布団を敷いて寝ているそうです。

業者さんと呼んだら「直りましたよ」と言って帰ったのに、また水漏れして壊れてしまい、今度は「わからないんでメーカーに連絡しますね」とか言って、「最初からメーカーを呼んでよ～」と困ったり、環境が変わったせいで子どもたちが元気になって全然寝てくれなかったり。

ただ1回目に壊れたときはすごく焦ったそうですが、2回目になると「まあ、こういうこともあるか」と落ち着いて受け入れられて、生活リズムは変わったけれど許容できるようになった、というお話でした。

僕はこれを聞いて、「ものすごく面白い体験をされているし、めちゃくちゃ学びがありますよ」とお伝えしました。

他人のエピソードを聞くときは、**「もし自分だったら」と全細胞で追体験（イメージ）しながら味わう**と、非常に効果的なインプットになります。僕自身、このお話を聞きながら、吹き抜けの2階のあの熱気や、1階に布団を敷いてみんなで川の字になって寝ている情景を体で味わうように聴いていました。

この体験からは、大きく3つの学びが抽出できます。

1. **辛いことも1回体験すると、2回目は慣れる（許容できるようになる）**

まず1つ目の学びは、「辛いことも1回体験してしまうと、2回目は慣れて許容できるようになる」ということです。

1回目はどうしよう、どうしようって慌てていたわけですが、2回目になったら「またかよ」と思いながらも、大変だけどもまあまあ分かったっていう感じで何とかできる。だから人間、大変なことにも慣れるんだよねっていうのが1つ目です。

2. それでも、初めてのときは誰だってプチパニックを起こすもの

そして2つ目の学びは、後々楽になると分かっているけど、「やっぱり初めての体験をするときは、人間だれでもプチパニックを起こすものだよ」ということです。

人間は今までにない環境に行くと、処理能力が追いつかなくてびっくりするんですね。例えば海外に行ったときなんか日常のレーンから外れるので、基本的にプチパニックが起きて色々なミスをしたりします。

初回はパニックになるのが当たり前なんだけど、「2回目は大丈夫になるし、ここから学びを取り出せるようになるんだ」と前もって理解しておく、そのプチパニックも処理しやすくなって乗り越えやすくなります。

3. どんなイレギュラーな実体験からでも、人は学びを生み出せる

最後に3つ目の学びとしてお伝えしたのが、「どんな体験からでも結局は学べるし、その体験を人に話すことで、他の人に追体験をプレゼントできる」ということです。

その方は「特に学びはなかった」と言いながらも、ご自身の実体験をしっかりと話してくださいました。それを話してもらえただけで、僕らに新しい体験をプレゼントしてもらえることになるし、他のみんなにとっては新しい学びになります。

「大変」という漢字は「大きく変わる」と書くということですが（コメントより）、まさに「大変なときほど、その状況を味わいければ、自分の器を大きく変えられるタイミング」なんです。

普段なら「早く寝なさい！」と厳しく言うところを、「まあイレギュラーだし、楽しそうだから仕方ないか」と緩めることができた。そうやって広がった器のまま日常に戻れば、少し生きやすくなりますよね。

．．．

知識をプレゼントする時代はもう終わったな、と僕は思っています。知識はAIがまとめてくれるからです。これからのAI時代に重宝されるのは、自分の体験や感情の動きを語ることで、相手に「**体験をプレゼントできる人**」です。さらに、その体験からパッケージとして**学びを抽出して渡せる**ようになると、相手も受け取りやすくなります。

2. 抽象度の高い問いは何にでも活かせる — 「凡人大学」のススメ

実は僕、新しく（というか復活させて）「凡人大学」という講座を始めることにしました。

これまで即読術などの個別具体的なプログラムをお届けしてきたのですが、皆さんの要望に合わせようと準備する中で、僕自

身が型にまとめるのが難しくなり、ここ2、3年は出したいのに出せないという葛藤を繰り返していました。

ですが、先月、僕自身の収入が一時的にゼロになるという大変な出来事を経験しまして（笑）。そのときに「もういいや、思いついた順に全部やってみよう！」と動いてみたら、自分の中で全てが繋がりました。

僕が一番得意なのは、「抽象度の高い視点をお届けすること」なんです。

1つの専門分野に絞りきれない弱みはありますが、**抽象度の高い視点を持っていれば、どんな体験をしても人生の学びへと昇華できるようになります。**人生で何が起きても、プチパニックになっても、落ち着いたあとにそこから学びを取り出して振り返ることができる。この「学び方」という在り方を身につける場所が「凡人大学」です。

ビジネスで現実を動かすロジカルシンキングも重要ですが、それだけではない、もっと本質的な核心に迫るような抽象度の高い問いを語り合える場所を作りたいと思っています。

そこで、一つ抽象度の高い問いを皆さんに投げかけてみたいと思います。

「なぜ、人は生まれてきたのか？」

魂を磨くため、幸せになるため、色々な答えがありますが、僕が一番しっくりきているのは**「人は、自分だけの体験をするために生まれてきている」**という視点です。

わざわざ「収入ゼロ」なんていう大変なイベントを自分の人生に起こす必要はないはずなのに（笑）、それが起きたというこ

とは、この自分という体、自分の視点でしかできない体験をしにきているということです。

心理学などでよく言われる顕在意識（5%）や潜在意識（95%）よりもさらに深いところに、みんなの意識が繋がっている「**集合意識**」という領域があります。「日本人ならこうするよね」という共通の感覚や、地域ごとの県民性のようなイメージです。

実は、この集合意識というでっかい源の意識は、僕たちを通して、僕たちを「**意識の目**」として、「**この世界の様々な体験を学びたい、味わいたい**」と思っているようなんです。

だから、僕たちが頭で考えたありきたりな言葉ばかりを言っていると、集合意識としては面白くない（生命としての学びにならない）。頭で考えるだけでなく、心や体でその人しかできない体験を全力で味わって、集合意識へ落とし込んでいくことが大切です。

3. アッサリ突き抜ける「**焦点の法則**」ともがき苦しめないポーズ

人生で「なかなか突き抜けられない」「モヤモヤする」と悩んでいる方に、ぜひ知ってほしいのが「**焦点の法則**」です。

目の前に「壁」という問題があると、僕たちはどうしてもその壁をじっと見つめて、「どうしよう、どうしよう」ともがき苦しんでしまいます。

ここで、少し簡単な実験をしてみてください。
ご自身の目の前に、パッと片手をかざしてみてください。

そして、その「手（壁や問題）」ではなく、「**手の先にある向こうの景色**」に焦点を合わせてみてください。

.....どうですか？

向こうの景色に焦点を合わせ続けると、目の前で手をガシャガシャ振られても、手そのものはぼやけて、向こうの景色が見え続けますよね。逆に、目の前の手に注目してしまうと、向こうの景色は見えなくなってしまいます。

これが焦点の法則です。壁を突き抜きたいときは、壁を見るのではなく、「**自分の枠の外（突き抜けた先）**」だけに**目的や焦点を合わせる**。そうすると、目の前の壁は自然と気にならなくなります。

よくセミナーの最初に「今日の目的を決めましょう」と言われますが、目的をカチッと決めすぎると、その枠の中（5%の顕在意識）の学びしか受け取れなくなってしまいます。**目的は、自分の枠の外側にぼんやりとセットしておくくらいが、一番枠を超えて突き抜けやすくなります。**

目標を自分の外側、例えば「今日一緒にライブを聴いている仲間も、みんなそれぞれの場所で学びになっていたらいいな」というくらい外に置いてみる。すると自然とコメントなどの行動が変わって、受け取れる量も一気に増えていきます。

そして、枠の外へ突き抜けるときに努力はいりません。大谷翔平選手が「努力している」という感覚ではなく、ただただ野球が”好き続けている”のと同じです。突き抜ける動作のイメージは、もがくのではなく、すっと手を伸ばすような「アッサリポーズ」。

「すごいことは、アッサリ起きる」んです。それくらい軽やかな気持ちでいることが、これからの時代はとても大切になります。

4. 「すでに叶っている」を認識し、愛と感謝で動かす

アッサリ叶えるために、もう一つ重要なのが「感謝」、言い換えると「すでに叶っていることを認識する」という力です。

「あんだだけ頑張ったのに何も変わってない」と思うことがあっても、振り返ってみると、意外と別の形で叶っていたりします。

実は僕の本が出たときの話なのですが、「重版したい！」とずっと願っていました。でもなかなか叶わないな、と思っていたんです。

ところが昨日、ふと思い出しました。

あの本、発売される前に、実は印刷の値段表記を間違えて全部作り直したんです。これ・・・発売前に「2刷（重版）」がかかっていたんです。

世に出る前に、すでに「重版がかかる」、いわゆる発売前重版という体験自体はアッサリ叶っていた。それに気づいたとき、

「ああ、もうすでにたくさん貰っていたんだな、ありがとうございます」と、しみじみ感謝の気持ちが湧いてきました。アッサリの反対のしじみポーズですね。

すでに叶っていることに気づいて、受け取れるようになっていくと、あらゆる物事が自然とうまく回り始めます。

最後に、ちょっと不思議な話を、無視してもらう前提でひとつ（笑）。

ある本に「UFOの操縦方法」が書いてあったんです。UFOの機体のパーツそれぞれが操縦者の意識と繋がっていて、「こっちに行きたい」という『愛（意図）』を出すと、機体が『感謝』で応えてそっちに動く、という仕組みらしいんですね。

まあ「そんなわけないでしょ」と思う反面、これって「人間の体」と全く一緒だなと思ったんです。

僕たちが「指を動かそう」と思ったら、脳からの電気信号ってまったくタイムラグを感じることなく、全ての細胞が同時に発火して、不思議なほど当たり前に動きますよね。もし細胞のどこかが動くのを拒否したら、体は動かなくなってしまう。何事もなく普通に体が動いているって、よくよく考えると、めちゃくちゃすごい奇跡なんです。だから、自分の全細胞に「いつも頑張ってくれてありがとう」と感謝したくなりました。

宇宙船の話が本当かどうかはさておき、**自分の体で味わえる出来事を全集中で愛（意図）を持って生きて、起きたことを感謝で受け取っていく。**この在り方が、人生をアッサリと突き抜けさせていく一番の鍵になります。

今日の学びをまとめると、目の前の壁に執着せず、自分の枠の外側に焦点を合わせて、アッサリと軽やかに掴み取る。そして、自分の実体験を誰かにプレゼントして、お互いに追体験から学びを深めていく。

現在、凡人大学の新しい講座に向けてアンケートを実施しています。僕が皆さんに届けたいテーマを書き出したら、本の目次のようにすごい数になってしまったので、優先順位をつけるために皆さんがどの言葉にピンとくるか、ぜひ教えていただけたら嬉しいです。**回答いただいた方には、ライブのまとめや無料のコーチングセッションなどの特典もご案内しています。**

それでは、土曜日の朝からお付き合いいただき、本当にありがとうございました。皆さんの全細胞が喜ぶような、最高に良い1日になりますように。

またお会いしましょう。失礼します！

ライブまとめ260718