

目次

シリウス講座とは	1
講師のPK-PNからのごあいさつ	2

* シリウス講座（中級編） *

第十一章～第二十章の全てを完全に自分のものにした時、
何があろうとも決してブレない強靱な精神力を得られます。

第十一章 「分からない」「できない」と言える勇気を持つ	3
第十二章 たくさん自分を褒めてあげる癖をつける	4
第十三章 人のイヤな部分が目についたら、同じ分だけ良い部分も見つける	5
第十四章 ゴールの設定を下げる	6
第十五章 他人の一つ一つの行動に「意味」を持たせない、「裏」を読まない	7
第十六章 1日に15分間、意識的に楽しい時間を持つようにする	8
第十七章 言いわけをやめて「実行する」努力をすること	9
第十八章 相手の怒りの原因は自分かもしれない	10
第十九章 批判や非難をする前に、その人の行動の「裏」に目を向ける	11
第二十章 同じような人ばかり引き寄せているという事実はない	12

シリウス講座とは

シリウスBの高次の意識体PK-PNから伝えられた、閉じられた第三の目を開き、第六感を目覚めさせ、悟りと解脱に至るための方法として、ブログでは「神式会社への入社方法」というタイトルで、2013年の5月から旧ブログ『αBoo@ニューヨーク』で掲載がスタートしました。

このシリウス講座は、ブログの「神式会社への入社方法」の改訂版でもありまして、ノンモさんがほぼすべての内容に加筆・訂正してくださっています。また、ブログの「神式会社への入社方法」には入っていた内容が、今の状況にフィットしなくなったという理由で削除されているものもあります。

シリウス講座の最終目標は、みんながそれぞれ、自分の内にある神に気づくこと。そして、その内なる神とのつながりを取り戻すことです。自分の周りに見返りのない愛を振りまけるようになること。その愛の力で、少しでも癒しが起こる事を願うこと。

この講座を受けるにあたって「私にできるのかなあ？」「難しそうだけど、やってみます・・・」と、いった反応を読者さんよりいただくのですが、”天はあなたが乗り越えられない事を与えない”という言葉で、どこかでお聞きになったことがありますよね？この講座は、みなさんが乗り越えられる方法だからこそ、目にされているんですよ。

なので、難しく考えることはありませんよ～。そして第一章から第二章、第三章と、順番にはじめていただく必要はありませんので、今すぐ出来そうな、一番簡単だと思える章からスタートしてみてください。

このシリウス講座一番の重要ポイントは、「絶対に相手からの見返りを求めないこと」そして上手くいかなくても「絶対に自分を責めないこと」そして、少しでもできたら「自分をほめちぎること」です。

この講座を実行しはじめると、あなたのいつもと違う反応に、相手はまず戸惑います。長い間、ぶっきらぼうだった方なら、なおさら周囲の方はドン引きしますが、決して相手や自分をとがめることなく、愛を広めようとする、あなたの意図がつかめなくて、混乱しているのだな～、よしよし、と暖かく引いているお相手を理解してあげましょう。

バカにされるし、罵られるし、ドン引きされるけど、相手に何て思われようとかまわない！自分はみんなに愛を伝えていきたい！と、心底思って、コツコツと継続していくうちに、あなたの世界が大きく変わり始めますよ。

シリウス講座は、初級編、中級編、上級編の3編で完成予定です。この中級編のすべてを完全に自分のものにした時、何があろうとも決してブレない強靱な精神力を得られます。

シリウス講座は、いつでもどなたでも、年齢性別学歴職歴国籍宗教問わず受講していただけます。毎日きちんとやらなくては！と気負って頂く必要はありません。気が向いたときに、ご自分のペースでのんびりと実行されてみてください。コミットメントも必要ありませんし、講座の内容を守るも守らないも個人の自由です。天はそれに何の感情も持ちません。

この講座の成績は、無意識下で、みなさんそれぞれ自分たちで決めています。天はその判断に一切関与していません。

講師のPK-PNからのごあいさつ

皆さま、こんにちは。PK-PNです。

この度、皆さまからたくさんのリクエストを受けて、今までの「神式会社への入社方法」を『シリウス講座』と称してまとめることになりました。3次元のややこしい世界のことはあまりよく分からず、人間心理の仕事をしているノンモと二人二脚(ボクは脚がないので)、いつもヨロヨロ、フラフラと八多さんに迷惑をかけながらマイペースで歩んでいるので、講師と呼ばれるのはちょっと照れくさいですが、これから皆さんが少しずつでもエゴの呪縛から解放されて、自由に穏やかな光に満ちた未来へと進んで行けるように、この『シリウス講座』を通じてお手伝いしていけたらと思っています。

初級編～上級編の全てを制覇して、神意識を目覚めさせ、内なる神と繋がり、真実を見抜ける目を持ち、自分を信じられる心を得て、恐怖や怒りを手放し、周囲に影響されず、振り回されず、「自分が自分で良かった」と心から思えて、口先だけでなく、本心から自分を愛せて、そして、周りの人々をも無条件の愛で包み込めるように、

さあ、皆さん！いっしょに頑張っていきましょう！

PK-PN

* シリウス講座（中級編） *

第十一章 「分からない」「できない」と言える勇気を持つ

他人の目や、他人からの評価が気になって、分からないのに分かったふりをしたり、できないことなのに、ついできると言ってしまうクセをやめて、「分からない」「できない」と言える勇気を持つことはとても大切です。それがあなたの意識をさらに上へ上へと成長させてくれますし、知らず知らずのうちに自分で作り上げてしまった、固く重い窮屈な殻を脱ぎ、気持ちが楽になる方法にもつながります。

だって、会話をしている相手に、「うん、うん、知ってる。知ってる。私、な～んでも知ってるし、な～んでも全部、分かっているの！」って、こっちの話をちゃんと聞いていないかのように言われるよりも、「え～、ホント？知らなかった～。そうなんだあ！ねえ、もっと教えて！！」と言ってくれる人の方が、話して良かったと思いますよね。また、「私、まだまだで・・・、色んなこと知らないし、学んでいきたいから、たくさん教えてね」と言ってくれたら、この人のためにもっと何かしてあげたいと思ってしまうのが人間の心情です。

「自分の方が、あなたよりも、もっとたくさんを知ってるのよ！」と主張して、本当に「へえー！すごーい！！」と心から思ってくれる人は少ないでしょう。それを分かっているながら、あなたはなぜ、誰からも好感の持てない人になってしまっているのでしょうか。自分を守るためについてしまうクセなのかもしれませんが、自分自身に嘘を重ねていくことになりすし、相手に不快感も与えることにもなって、そんな自分を愛することができなくなります。

仮に、もうすでに知っていることを相手が話していたとしても、もしかしたら話の中に一つか二つ、知らないことが出てくるかもしれませんよ。知ってることを再び聞きながら、神が相手を通してあなたに伝えようとしているメッセージを拾ってみませんか。

余談ですが、学歴や職歴が優秀な人よりも、ちゃんと素直に分からないことを「分かりません」、知らないことを「知りません」と言える人を雇いたいと言っていた、ニューヨークの一流企業の社長さんがいました。ニューヨークでは、これが言える人を探すのが一苦勞なんだそうです。

＊ シリウス講座（中級編） ＊

第十二章 たくさん自分を褒めてあげる癖をつける

自分を卑下したとしたら、それ以上にたくさん自分の良い部分を見つけてあげて、自分を褒める習慣を身につけることは、とても大切です。

自分のここがダメ、あそこもダメ、他人と比べたらまだまだ・・・全然できた人間じゃないと悪い部分ばかりに目を向けるのは、誰にでもできる簡単なことです。でもそんな否定された言葉ばかり聞いていて、自分の心や身体は本当に喜ぶでしょうか。それが、どれだけ自分自身に対して負のエネルギーを発しているのかを知っていますか。

そもそも、他人と自分を比べる必要って、本当にあるのでしょうか？

もしも他人と比べて自分を卑下し続けたいなら、それもまた個人の自由意志ですし、ご本人が体験してみたいことでもあるので構わないのですが、でもどうせなら、自分の良い部分や誇りに思える部分を見てあげて、自分自身にポジティブなエネルギーを送ってあげるのはいかがですか。

他人と比べたらまだまだただけど頑張ろう、めげないで、またチャレンジしてみようと思える自分や、落ち込んでいるという事実を認められる素直な自分に、「よくできました！」と、褒めてあげましょう。そして、自分のためにアロマキャンドルを灯したり、ゆっくり湯船につかったり、大好きなコンビニスイーツを買ってあげて、よしよし・・・と、自分を癒してあげましょう。

自分の心や身体が元気になることが、真のハッピーをつかむ秘訣でもありますし、あなたの周囲の人たちに光を広めることにもつながります。そうやって、小さなことでも、日々自分を褒めていってあげることで、自分自身を本当に愛せるようになるのです。

＊ シリウス講座（中級編） ＊

第十三章 人のイヤな部分が目についたら、同じ分だけ良い部分も見つける

第十二章は「自分を卑下したとしたら、それ以上にたくさん自分の良い部分を見つけてあげて、自分を褒める習慣を身につけること」でしたが、今回はその「他者バージョン」です。

他人のイヤな部分が目についたり、気に入らないところがあっても、やみくもに嫌うのではなく、相手をイヤだと思った数だけ、意識的に良い部分も探してあげてください。それは家族や友達、恋人、会社の同僚や上司でも同じことです。

人は誰でも、性格やクセ、行動、言動などで、誇れる部分と、誰にも胸を張れない部分があるものです。すべてが完璧な人なんてこの世にいませんし、それはあなただってそう。だから、お互いさまですよね。

なので、他人のなかに「イヤな部分」を見つけたら、すぐに「イヤな人」「最悪な人」のレッテルを貼ってしまうのではなく、その人の良い部分も探してあげて、自分の相手に対する感情を、まずは“ニュートラル(中立)”にする努力をしましょう。

「探しても、この人に良い部分なんて一つもない！」と思う方、実はそれは自分のエゴが原因です。この世に良いところが一つもない人なんて存在しません。良い部分が見えないのは、エゴにまみれて曇った眼鏡をかけている自分だからなんです。その眼鏡をかけている間は、どこに行こうと、誰に会おうと、必ず他人の中に「イヤな部分」ばかり見つける人になってしまうでしょう。

この世に良いところが一つもない人なんていない・・・と言うのなら、イヤなこいつの良い部分をひとつだけでも見つけてみようじゃないかという、チャレンジからまずは、はじめてみてくださいね。

* シリウス講座（中級編） *

第十四章 ゴールの設定を下げる

たとえば、はじめたばかりのジョギングをするときに、「最低でも1時間走らなきゃ！」と自分の中で決めてしまうと、走り始めて20分後～30分後に辛くなってきて、「ああ、まだ半分しか走ってない・・・あと30分走らないといけないのに」と、精神的にも肉体的にもさらに辛くなっていくものです。ましてや、ゴールだった1時間を完走しないでギブアップしてしまったら、その日のジョギングは失敗に終わったというような、嫌な気分になってしまいます。

けれど、時間を初めからゆるめに設定して「今日は20分だけ！」としておくと、急に気持ちが楽になり、軽く完走できた自分に、「うん、まだ行けそうだから、もうちょっと走っちゃおうかな」と思って、あと5分、もう5分、まだ大丈夫、もう少し走れる・・・と、気が付いたら40分間も走っていたということになったりします。「20分完走したから、あとはいつやめてもオッケー」という気持ちの余裕が、あなたの内なるエネルギーを湧き立たせるからです。

「40分しか走ってないから、今日のジョギングは失敗」ではなく、「40分も走ったから、今日のジョギングは大成功！」と思った方が、同じ40分でも心身に与える影響はまるで違います。

これはジョギングだけでなく、すべてに関して言えること。自分に対しても、他人に対しても「ゴール」の設定を下げることで、心にゆとりを持てるようになりますよ。

＊ シリウス講座（中級編） ＊

第十五章 他人の一つ一つの行動に「意味」を持たせない、「裏」を読まない

「どうしてあの人は、あの時、あんな言い方をしたんだろう。（わざとイヤな気持ちにさせようとして
いるのかな）」

「なんであの人は、すぐに返事を返さなかったんだろう。（なにか気にさわるようなこと言ったか
な？それとも私のこと、どうでもいいのかな）」

「どうしてこの人たちは、これ見よがしに大声で笑い合っているんだろう（私だけ仲間外れにしよ
うというサインなのかな）」

「なんであの時、あの人は私の目を見なかったんだろう。声色もいつもと違ったような気がする
（なにか後ろめたい事か、隠し事があるのかな）」

「彼はどうして、いつもより元気がないんだろう。（私のこと、本当はちゃんと愛してないのかな。
本当は私のことウザイと思ってるのかな・・・）」

と、こんな風に、誰かの行動にいちいち意味を持たせて裏を探っても、得ることなど一つもあ
りません。

答えが見つからない分、悩んで考え込んでしまっ、考えれば考えるほど疲れてしまうばかり
か、その思考はあなたをどんどん負の妄想へと誘い込んでいくのです。そして気がつくと、勝手
に自分の中でその妄想を「事実」と決め込んで、証拠もなく相手を攻めたり、精神的に追い込ん
だりしてしまいます。あなたはその人にとって、とても厄介な人となり、あなたの妄想や不安はい
つしか現実化されていきます。

世界は自分のためだけに回っているわけではありません。全ての出来事が自分を中心として起
こっているわけではありません。

だから他人の言動や行動の一つ一つが、自分に対して意味を持って向けられているのではな
く、その人たち一人一人がそれぞれの人生の物語の中で、考え、感じ、行動しているのです。
だから機嫌が悪いときもあれば、いつもと態度や言動が違うときがあって当然で、それは自分の
人生の物語とは関係のない世界なのだということを客観的に、そして冷静に受け止められるよ
うにしてください。

そして、その他人の人生の物語の中で、あなたはあなたのままで輝けるキャストでいてくださ
い。

＊ シリウス講座（中級編） ＊

第十六章 1日に15分間、意識的に楽しい時間を持つようにする

これまでの約2000年間は、とても時間の流れが速かったのです。そのスピードは年々加速して、ここ最近、今までにない時の流れの速さを感じている方がたくさんいらっしゃることでしょう。

このスピードは、2014年の春分の頃を境に一旦スローダウンしましたが、近年になり再び、以前にも増してスピードアップしてきました。この時間の流れの早さを肌で感じながらも、辛い仕事などの拘束時間は圧倒的に長く、楽しいプライベートの時間はあっという間に終わってしまうようにも感じられているのではないのでしょうか。

ですので、そんな時だからこそ、読書やテレビ、映画鑑賞、スポーツや散歩、家族や友人との食事、デートなどの楽しいプライベートの時間を、これからは出来れば1日に15分～30分間、意識的に楽しむようにしてみてください。そしてその楽しい時間に没頭してみてください。

そうすることで、楽しいプライベートの時間は引き伸ばされていくのです。今までとは逆に、あっという間に終わっていたプライベートの時間が、ゆっくりと長い時間に引き伸ばされたかのように感じるようになり、辛く苦痛な仕事の拘束時間が、あっという間に過ぎ去っていくように感じられるようになりますよ。

＊ シリウス講座（中級編） ＊

第十七章 言いわけをやめて「実行する」努力をすること

「私には無理」、「私にはできない」と言っていることは、本当にあなたにできないことなのでしょうか？ それは、ただ「しない」「していない」だけじゃないのでしょうか。本当にお金がないから、時間がないから、子供が小さいから、学歴が低いから、自分に能力がないから・・・できないことなのでしょうか？ 一度冷静に判断してみてください。

本当はできないんじゃないくて、勇気がないだけ、自信がないだけ、不安なだけ、怖いだけといった負の理由で「しない」「していない」のであれば、もう言い訳はやめて一歩踏み出す努力をしてください。そうすると、ちゃんとあなたの望む結果はついてきます。

もちろん、何か新しいことををはじめるときは、誰だって不安と恐怖があって当然で、重い腰を持ち上げるのは大変なことです。この時に「できない」と挫折してしまうケースも多々あります。だからそんな時は、第十四章「ゴールの設定を下げる」ことをしてみてください。最初から高いハードルに挑まずに、少しずつ「やってみる」ようにしていきましょう。

これまで魅力的なお誘いをうけるたびに、クセのように「私には無理」「私にはできません」と言っていたのなら、「楽しそうですね、やってみたいです。できるかどうか時間調整しますので、ちょっと待ってくださいますか？」と尝试してみましよう。それで実際にできなかったとしても、今後のあなたには魅力的なお誘いが舞い込んでくるようになりますよ。

* シリウス講座（中級編） *

第十八章 相手の怒りの原因は自分かもしれない

「最近なんか話をしていると、みんなすぐ怒るし、キレやすいんだよね。イライラしてる人が多いのかな？そんな時期なのかな？」

っていう経験、時々ありますよね。でもそれは、その時期に水星が逆行しているからでも、満月や新月だからでもなく、本当は自分の発言や言動が、相手の気持ちを傷つけたり、いつの間にか、相手の怒りの起爆ボタンを押してしまっているのかもしれないということを知ってください。

なので相手が切れたり怒っているのは、「自分が周りに不快感を与えるようなことを言ったり、したりしている」というサインなのかもしれないのです。自分の調子が悪くて、知らず知らずのうちに、周囲に八つ当たりしているのかもしれないし、逆に調子が良くて、言動に十分に注意を払えていないのかもしれない。

もちろん、状況は人それぞれなのですが、たとえそれが水星が逆行している時だったとしても、「もしかして、自分が原因なのかな？」と、少しだけでも自分の言動を客観視してみてください。そうすると、あなたの視野が広がります。

自分を客観視してみて、もしも「本当だ！知らない間に自分が相手の気分を害するようなこと言っていた！」と気付いたなら、相手に素直に謝罪して、それを意識的に正していくことで、ますます大きな意識の成長をとげることができます。

年を重ねれば重ねるほど、自分の悪い部分を真正面から指摘してくれる、親切な赤の他人は減ってきます。誰も良い人でいたいので、他人のあなたのために悪役をかってはくれないのです。なので、あなたに怒りやイライラの負のサインを出す人は、自分へのよっぼどのサインだと受け取りましょう。自分の悪い部分に気づいたら、そのお相手に謝罪して、自分を見つめなおす機会を与えていただいたと感謝して、くよくよせず気持ちを新たに、前を向いて進んでいきましょう。

＊ シリウス講座（中級編） ＊

第十九章 批判や非難をする前に、その人の行動の「裏」に目を向ける

お酒を浴びるように飲んで酔っ払う人や、タバコをひっきりなしに吸っている人、いつも何かを食べていないと気がすまない人、どこも体調が悪そうに見えないのに、仕事や学校を休んでばかりいる人、特に何があったわけでもないのに、いつも暗い顔をしてうつむいている人・・・。

人はたいてい、そんな人に対して、「だらしない」「甘ったれてる」「意思が弱い」「ダメな人」と、批判や非難をしてしまいがちです。

もちろん、お酒を飲むことやタバコを吸うこと、食べることが大好きなだけの人もいるでしょうし、理由もなく怠惰であったり不精な人もいるでしょう。でもみんながみんな、そうではないことを知って下さい。

毎日が辛すぎて、お酒を飲んで心を麻痺させたいのかもしれませんが、タバコを吸ったり、食べたいものを食べてその満腹感から、日ごろのストレスを自分なりに解消しようとしているのかもしれませんが。また、体調は悪くなくても、立ち上がれないほど心が重かったり、気分がどんよりと落ち込んでいて、誰かと笑いあい会話することが苦痛な人だっているでしょう。

セックスばかりしている人だって実はそう。尻軽とか淫乱とか、ふしだらと言われてしまいがちですが、もしかしたらその人の幼いころに傷ついたインナーチャイルドが、安らぎや優しさを求めて、人肌を恋しがっているのかもしれません。

なので、その人の行動だけを見て批判や判断をしてしまう前に、その行動の裏にある『良いことではないと知っていながらも、どうしてもそうしてしまう』理由に目を向けてあげてください。

いわゆる不良と世間では呼ばれている青年たちに、何十年も無料で食事を提供するようになった女性は、「シンナーを吸うのは、空腹を忘れるため」と言った、ある青年の一言がきっかけとなったそうです。

あなたも人生で一度や二度、生きることがあまりにも辛くて、自暴自棄になってしまったことがあったはずです。その時、どん底まで気持ちが落ちたからこそ、学んで得た何かがあったでしょう。もしかしたら、その人たちは今そのどん底にいて、あがいて苦しんでいるのかもしれません。そんな彼らの気持ちに寄り添って、見守ってあげることで、あなたの心はさらに広がり、思慮深さが増すのです。

＊ シリウス講座（中級編） ＊

第二十章 同じような人ばかり引き寄せているという事実はない。

新しい職場の人間関係や、好きになったお相手や、友人関係に、『私の周りにはいつも同じような人ばかりが集まって来るなあ』とか、『私は同じような人ばかり引き寄せているのかもしれない』と、思うことがあるかもしれませんが、そんな事実などはないということを知ってください。

こちらも、第十三章「人のイヤな部分が目に着いたら、同じ分だけ良い部分も見つける」と同じように、エゴまみれの曇った眼鏡をかけている自分が原因です。心理的な問題を抱えた眼鏡で見ているから、他人の中に“気になる部分”ばかりを見つけてしまうのです。そして、その点ばかりに意識がいくようになるので、みんな同じような人なのだと思い込んでしまっているだけなのです。

たとえば、あなたは紫色がとても気になる人だとすると、あなたは周りの人々の中の「紫」の部分ばかりに気がとられて、「ああ、私の周りには、紫を持った人ばかりが集まってくる」と思い込んでしまうのです。本当はみんな様々な色でできているのに、その他の色に目を向けることができません。

ここで言う「紫」とは、「いつも怒鳴る人」であったり、「嫌味ばかり言う人」であったり、「人を利用しようとする人」であったり、「人の気持ちが理解できない人」であったり、「自分のことしか考えない自分勝手な人」の比喻で、それは自分の心理問題の数だけ存在します。

また、自分の心理問題が解決されていき、意識が高まってくれば、ここで言う「紫」は、「怒らない人」、「一緒にいて楽しい人」、「思慮深く優しい人」に変化して、まるで、自分の周りから嫌な人が減ってきたかのように感じられるようになるのです。