

魂の現在地を知る

魂・氣・空間を整える、気づきのハンドブック

雨 龍 光

はじめに

私たちは目に見えるものだけで生きているわけではありません。

人の感情や言葉、空間に漂う空気、そして自分の内側にある声。

そうした「目に見えないもの」に日々影響されながら、私たちは暮らしています。

うまくいかないことが続いたり、気持ちがふさいでしまうとき。

「何をしてもうまくいかない」「焦るのに動けない」そんな状態のときこそ、

現実の問題だけでなく、自分の「エネルギーの状態」を見直す必要があります。

このハンドブックでは、あなたの今の状態を「魂・氣・空間」の3つの流れから見つめていきます。

それぞれの滞りに気づくことは、未来を大きく変える小さな一歩になります。

このチェックリストは、決してあなたの「足りなさ」を指摘するものではありません。

むしろ「もう十分がんばってきた自分を、いたわるための手引き」です。

どこかが整えば、他も自然に整いはじめる。

そのはじまりとなる気づきを、この冊子で受け取っていただけたら嬉しく思います。

整えとは「思い出す」こと

—この冊子で伝えたいこと

整えることは、「正す」ことではなく「思い出す」こと。

この冊子で扱う「魂・氣・空間」は、

スピリチュアルな理論ではありません。

それぞれが、あなたの「いまの状態」を映す鏡です。

魂 自分が本当は、どう生きたいと思っているのか

氣 どれだけ外の影響を受けず、心が保てているか

空間 どれだけ自分にとって心地よく整えられているか

あなたがあなたらしく生きるために、

いま必要なのは「新しい何か」ではなく、

もともと持っている「整った状態」を思い出すこと。

この冊子は、そんなあなたの「原点」に立ち返るための、

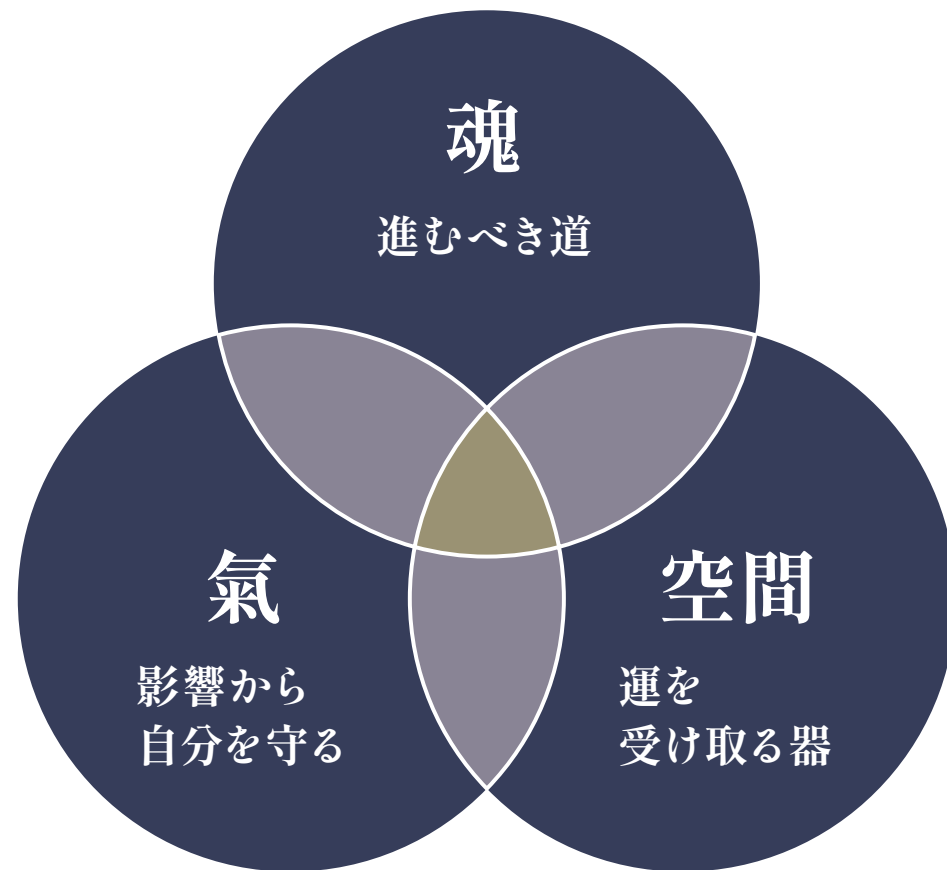
小さなハンドブックです。

魂・氣・空間 | 三つの整え

—巡りを取り戻す、はじまりの三本柱

私たちの状態は「魂・氣・空間」の3つの整いによって支えられています。

それぞれの流れがそろると、人生は本来のめぐりを取り戻しはじめます。



魂・氣・空間の巡りが、あなたの人生を動かしはじめる

それぞれの整えが、 人生の巡りを支えている

魂 | 自分の進む道を照らす力

目の前の選択に迷うとき、自分が本当に望んでいることが見えなくなることがあります。魂を整えるとは、自分の「本音」や「本質」に立ち返ること。

思考を整理し、どこへ向かうかを明確にすることです。

氣 | あなたを守る「目に見えない防御」

人や場所の影響を受けて、疲れやすくなったり、感情が不安定になることがあります。氣を整えるとは、自分のエネルギー状態を回復し、外からの影響を跳ね返す「守り」を築くことです。

空間 | 運を迎え入れる土台

住まいや職場などの空間は、私たちの心や行動に大きな影響を与えています。空間を整えるとは、停滞した流れをほどこき、人生にめぐりを呼び込む「準備」を整えることです。

魂とは

—進むべき道を照らすもの

「どう生きたいのか」「どこへ向かいたいのか」

魂とは、あなたの本音や意志、人生の展望に深く関わる「中心軸」のようなもの

です。本来のあなたが何を望み、どこへ進もうとしているのか。

その声に耳を澄ませることが、人生を前に動かす力になります。

けれど日々の忙しさや、周囲に合わせようとする気遣い、過去の失敗への後悔

などが重なっていくと、魂の声はだんだんと聞こえにくくなり、

「考えてばかりで動けない」「自分の軸がわからない」といった感覚が強くなって

いきます。

魂が乱れているとき、表面上は冷静でも、心のどこかに焦りや迷いがあり、決断

が鈍ったり、感情が不安定になったりします。

魂を整えるとは、無理に前へ進むことではありません。いったん立ち止まり、自分

の「在りたい姿」を静かに思い出すこと。その姿が少しでも見えてきたとき、魂は

再び巡りはじめ、あなたの人生にも穏やかな流れが戻ってきます。

あなたの魂は、どんな状態ですか？

下記の項目の中で、当てはまるものにチェックを入れてみてください。

- ☐ やりたいことがわからず、何を目指せばいいのか迷っている
- ☐ 自分の気持ちを置き去りにして、義務感で動いている
- ☐ 周りの評価や期待に振り回されがち
- ☐ モヤモヤしているのに、理由がわからない
- ☐ 頑張っているのに、満たされない

魂を整える、5つの行動

深呼吸を1分だけでも、静かに味わってみる

→ 頭の回転をゆるめ、思考を手放すための最初の一步です。

「こうあるべき」「～すべき」をひとつ、手放してみる

→ 自分の声に戻るためには、他人の価値観から距離をとることが有効です。

空を見上げる／自然の中でひと息つく

→ 五感を使って「今ここ」に戻することで、魂は自然に目を覚まします。

ノートに思いを書き出す（正解ではなく本音）

→ 書くことで、自分の中の声を「形」にしやすくなります。

決められないことは、無理に決めない

→ 今は「考えるより感じる」時間を優先することが、整えの近道です。

氣とは

—自分を守る、目に見えない防御力

氣(き)とは、目に見えない「生命エネルギー」のことです。

人は誰しも、氣のバリアのようなものに包まれていて、本来は外部の影響から自然に守られています。

けれど氣は、心や体が疲れていたり、空間が乱れていたりすると弱まり、人や場所の「重い氣」やネガティブな感情を、無意識に吸収してしまうことがあります。

他人の言葉がいつまでも頭に残る。

人と会うだけでぐったりと疲れる。

空間に入っただけで気分が沈む。

こうした反応は、氣が乱れているサインです。

特に繊細で敏感な人ほど、見えないエネルギーの影響を強く受けやすく、自分でも理由がわからないまま不安定になってしまうことがあります。

氣を整えるとは、自分のエネルギーを「浄める・守る・満たす」ことです。

それは誰かに頼るものではなく、日々の中で小さく習慣にできるものでもあります。

あなたの氣が健やかに保たれていれば、心も落ち着き、人との関係や環境にも自然と強くしなやかに向き合っていけるようになります。

あなたの氣は、どんな状態ですか？

下記の項目の中で、当てはまるものにチェックを入れてみてください。

- ☐ 人と話したあと、強く疲れを感じる
- ☐ ネガティブな話を聞くと、体調まで重くなる
- ☐ ひとりで静かにいたいと思う時間が増えている
- ☐ 不安やモヤモヤが、なかなか頭から離れない
- ☐ 寝ても疲れが取れず、朝からどんよりしている

氣を整える、5つの行動

粗塩で手を洗う／塩風呂に入る

→ 物理的な「浄化」として最も手軽で効果的。氣の曇りを祓います。

柏手や鈴、音楽で空間を浄める

→ 音の響きには、場と自分をリセットする力があります。

「氣が重い」と感じた場所からは早めに離れる

→ 無理に我慢しないことが、氣の損耗を防ぎます。

深くゆっくりと呼吸する時間を持つ

→ 呼吸を整えると、氣の流れも穏やかになります。

身の回りの「古くなったもの」を手放す

→ 長年使っていないものには滞った氣が宿りがちです。

空間とは

— 住環境の流れと運の器

空間とは、あなたが日々を過ごす場所。

部屋、家、仕事場など、「目に見える現実」としての「場」のエネルギーそのものです。

私たちは自分でも気づかないうちに、空間から大きな影響を受けています。

モノの多さ、空気の重たさ、掃除が行き届いていない玄関や水回り。

そういった環境の乱れは、思考や感情、そして人生の「運の流れ」にまで静かに影響していきます。

とくに、片づけようと思っても手がつかないとき。

家にいるのに落ち着かず、外に出るほうが気が楽に感じるとき。

それは、空間に「氣の詰まり」があるサインかもしれません。

空間を整えるということは、「運がめぐりこむ器」を清めるということ。

ただ片づけるのではなく、「氣が通る状態」をつくっていくことが、本質的な整えにつながります。

現実が動かないとき。

それは空間のエネルギーが停滞しているサインかもしれません。

あなたの空間は、どんな状態ですか？

下記の項目の中で、当てはまるものにチェックを入れてみてください。

- ☐ 片づけても、すぐに部屋が散らかってしまう
- ☐ 捨てたいと思っているのに、捨てられないものがある
- ☐ 使っていない贈り物や紙袋、空き箱などが溜まっている
- ☐ 家にいると気が重くなり、リラックスできない
- ☐ 毎日、窓を開けて空気を入れ替えていない

空間を整える、5つの行動

朝、窓を開けて「新しい氣」を取り入れる

→ 空気の入れ替えは、氣の入れ替えです。短時間でも効果があります。

玄関の靴をそろえる／床にモノを置かない

→ 足元の氣の乱れは、巡りを止めます。運は「低い場所」から入ってきます。

紙類や布類を整理する

→ 氣が宿りやすいものです。特に「使っていないけど何となくある物」に注意。

「いつか使うかも」の物を、ひとつだけ手放してみる

→ ひとつでも手放すことで、エネルギーの通り道が開けます。

処分するときは「ありがとう」と声をかける

→ 感謝とともに手放すことで、場の氣も穏やかになります。

あなたの整え傾向をふり返える

ここまで読んで、あなたはどの整えが最も大切だと感じましたか？

思考がまとまらない」「何を望んでいるのかわからない」
→ それは【魂】の整えが必要なサインかもしれません。

「人と会うと疲れる」「気が重くて動けない」
→ それは【氣】の整えが鍵になることが多いです。

「家にいても落ち着かない」「環境の乱れが気になる」
→ それは【空間】の整えが、心や行動に直結しています。

整えるべきポイントは、ひとつとは限りません。

心・氣・空間はつながっており、どれか一つを整えることで他も自然と整い始めます。

あなたの傾向をふり返りながら、無理なくできるところから始めてみましょう。

整えたくても、難しいと感じるときは

時間がない

気持ちが
追いつかない

やろうとしても
途中で止まってしまう

そんなときは、「できていない自分」を責めるのではなく、
「整えられない理由があるのかもしれない」と捉えてみてください。
心やエネルギーが疲れているとき、整える力そのものが湧いてこないこともあります。

まずは小さな一歩から。

深呼吸をする

3分だけ身のまわりを
片づけてみる

ノートに気になることを
書き出してみる

どれも立派な「整え」の行動です。

できることから、できる範囲で。

それだけで、あなたの流れは必ず変わっていきます。

次のステップ

—やさしい整えのサポートへ

自分だけでは整えきれないと感じるときには、外からのサポートを受けることも大切です。このハンドブックで少しでも気づきがあったなら、次は実際に「巡りを生み出す一歩」へとつなげていくタイミングかもしれません。

私は、霊視と風水を通して、あなたの「魂・氣・空間」を整えるお手伝いをしています。

｜魂を整える｜霊視セッション

現状の迷いや焦りの根本にある「本質の声」を読み解き、魂の状態・方向性・不要な思考の手放しをサポートします。



▲ 詳細はこちら

｜氣を整える｜護符製作(天然石のお守り)

あなたの状態に合わせて、霊視で必要なエネルギーを読み取り、浄化・防御・サポートの護符をお作りします。



▲ 詳細はこちら

｜空間を整える｜風水コンサル(継続サポート)

場の氣の流れを読み、モノと空間の関係を整えることで、現実の「運の器」を育てていきます。(継続サポートのみ対応)



ご相談ください

あとがき

無理をせず、焦らず、できるところから。

「整えること」は、あなたの魂を守り、人生の巡りを静かに変えていきます。

どんなに小さな一歩でも、それは確かな変化の始まりです。

いまのあなたにできることから、そっと始めてみてください。

このハンドブックが、あなたの整えのきっかけとなりますように。

著者情報

雨龍 光 / Uryu Hikaru

鑑定歴7年。広告デザイナー歴18年。

霊視・伝統風水・東洋占術の視点から、心・氣・空間を整えるサポートを行う。

現実と見えない世界の橋渡し役として、個人の変容を支援している。

公式サイト：<https://uryu-hikaru.com>

お問い合わせ：info@uryu-hikaru.com



本書は雨龍 光によるオリジナルコンテンツです。
内容・デザインの無断転載、複製、改変、再配布を固く禁じます。
商用利用や二次配布はご遠慮ください。
ご不明点がある場合は公式サイトよりご連絡ください。