

高塚ノート 2005年

★1月 2005年

1月1日、2月11日、8月6日、11月1日 2005年

●自己研究～思いと物質

咲いた花からその種子を見て取れるように、実現されたものからその元の思いを見て取る。

今、何が、実現されているのか。

この実現されたものからわたしが何であったか、そして、何であるかが見ることができる。

何を思ったかを覚えていないと、

何を思っているかを意識していないと、

何を思うかを意志していないと、

他人がわたしに害を与えたと思うかもしれない。あるいは、ついていると言ったり、ついていないと言ったりするかもしれない。世界はわたしとは別のものであると思うかもしれない。

だが、いつもわたしを意識し続けていれば、いつもわたしが何を思い、何を言葉にし、何を行為しているかを意識しつづけていれば、原因であるわたしと結果である出来事からわたしを知ることができる。

そして、わたしを知ることができれば、わたしを変えることができる。

そして、どのような出来事も<それはわたしである>と言って生きていくことができる。

(11月1日 2005年掲示板)

好ましいものが実現されるようにする。

何を思うと何が実現するのであろうか。

少なくとも実現されたものを見てみると、

病気と思い

ユング・

言葉と氷の結晶

1月2日、2月11日、9月28日 2005年

●今年の抱負

基本的に毎日抱負をいだいて生きている人間なので、新しい年を迎えたからといっても特別なものはないのですが、まあ「一瞬一瞬抱負を忘れずに生きていく」ということを今年の抱負とします。

このことは、わたしが3年以上前から取り組んでいる「一瞬一瞬何をしているかを知っている」という自己想起ということなのですが、これはおそろしく困難なことであり、ひょっとすると不可能なことに挑戦しているのではないかと、この自己想起に比べれば空中浮揚の方がはるかに簡単なことではないかと思えるほどのことなのですが、わたしの敬愛する先達の方達すべてがその重要性について指摘しているので、これを本年の第一の抱負とします。

第二の抱負は、下記の書き込みにもある身体性について考慮するということです。その身体性とは<永遠の身体>という身体性です。この身体のイメージについてはまた書き込む予定でいます。

(1月3日 2005年掲示板)

■こころと身体へのヒーリング能力

当初は無報酬でもよいと思っていた。この心境は大乗的手法である。

しかし、回数を重ねると報酬なしで行うのは無理となる。

今度は小乗的手法によらねばならなくなる。

もしかして、つねに目を見張るような効果ばかりが得られたのであれば、報酬を求めなかったのであろうか。

その効果は内在していた報酬を求める気持ちとシンクロしていたのであろうか。

無報酬ということとヒーリング能力

□ヒーリングの価値

もし、手をかざした瞬間に難病が完治すれば、これは世間の評価に従えば、100万円以上の価値があるかもしれない。

だが、わたしにとっては全く価値はない。

もし、1万回手をかざして風邪が治ったとすれば、これは世間の評価は0円かもしれない。
だが、わたしにとっては100万円以上の価値がある。

(9月29日 2005年掲示板)

1月2日、3日、17日、18日、2月11日 2005年

●知識

地球が太陽の周りをまわりながら自転しているといわれても、日の出を見れば、お日様が昇ってくると感じ、日の入りを見れば、お日様が落ちていくように感じる。しょっちゅう宇宙旅行でもしていれば、日の出、日の入りに地球の自転を感じるようになるのかもしれないが、この地べたにいるかぎりはそのような実感はとても生まれてきそうにない。

人を傷つけてはいけない。人を殺してはいけないといわれて、そんなことはするはずがないと思っている。だから、そのような人が新聞の社会面に出てくると、トンデモナイ奴だということができるし、万が一自分が傷つける側にまわったとしても、それは仕方のないことであったと正当化する。だが、ひょっとして、このような感覚というのはわたしが人殺しはいけないということを<実感としての知識>として知っていないからいえることではないだろうか。本当のわたしの実感とは、人を傷つける、人を殺すというところにあるのではないだろうか。

地球は<本当に>自転しながら太陽の周りを回っているのだろうか？

わたしは<本当に>人殺しはいけないということができるのだろうか？

(1月18日 2005年掲示板) (草稿「知識」要転記)

わたしは内も外も宇宙旅行してみる必要があるように時々感じる。

(1月18日 2005年掲示板)

●タイタニックゲーム

このゲームを降りる人。

わざと囲碁を負けた知的障害児。囲碁は相手を喜ばせるゲームだと考える人。

(加筆して草稿へ転記)

●真理

「ヒマラヤ聖者の生活探求」や「神との対話」を読んでわたしがだまされたかどうかはどちらでもよい。

わたしにとっては、それらの本を読んでわたしがよりよく生きることができるようになるかどうかはいつも問題であるからだ。

真理を客観的なハカリにかけることはもちろん大切なことではあるが、わたしにとっても

っと大切なことは、＜わたしが真理になる＞ように役立つことか否かということだけが一大事である。

(掲示板記入予定) (草稿「知識」要転記)

1月3日、10日、25日、9月28日、10月1日、2日 2005年、8月29日 2009年

●自己想起

何をしているかでなく、何を考えているか、こころの方向はどちらに向いているか、創造の方向はどちらにむいているか、ということを知っていること。

●創造の源・一体

創造は＜いつもそこにいること＞によってなされる。

そこにいるということは、わたし自身もその影響を受けることとなる。

これが同じ穴のムジナの意味である。

これが一体の意味である。

この言葉は通常悪意をいだいた場合に用いられるが、
実は、善意をいだいた場合もまた同じことなのである。

嫌な人といるときには悪意をいだき、これを当然のことと思うが、
実は、善意をいだくこともまたできる。

この善意は相手に影響を及ぼすだけでなく、わたし自身にも影響を及ぼす。

なぜなら、わたしはいつもそこにいるからである。

わたしはいつも善意にいるからである。

難しいが、腹が立ったときに見ようと思っている。

(10月2日 2005年掲示板)

■

よい同じ穴のムジナ

困っている人に同化すること。

1月4日、6日、2月11日、9月28日 2005年、8月30日 2009年

●鏡

この世界で一番恥ずかしいこととは何であろうか。

この世界で一番誇らしいこととは何であろうか。

恥ずかしいことも、誇らしいことも、

どちらも自分自身をうつしている鏡である。

(3月5日 2005年掲示板) (「草稿」自他鏡要転記) (教室質問要転記)

■変容

これまでで一番恥ずかしかったこととは何であろうか。

これまでで一番誇らしかったこととは何であろうか。

それは今でも恥ずかしいことで、今でも誇らしいことであろうか。

時とともに変わっていくものもある。

わたしが変わるとともに変わっていくものもある。

だが、いくら歳月を経ても変わらずにあるものもまたある。

(1月6日 2005年掲示板) (改変済み掲示板記入予定)

●主客

過去を客観的に見ることができるように、

現在をもまた客観的に見て生きていく。

現在を主観的に見ることができるように、

過去もときには主観的に見て生きてみる。

(10月20日 2005年掲示板) (草稿要転記)

□過去へのヒーリング (9月28日 2005年)

過去のいちばん辛かった自分をただ見守っているだけ。

そばにいるだけ。

一体であることだけ。

1月5日 2005年

●心身の健康と新たなる挑戦 (なみこさんへの返事)

なみこさん、明けましておめでとうございます。

書き込みいただき、ありがとうございます。

わたくしは最近身体の衰えをしみじみ感じています。それを初めて実感したのは40歳のときで、深酒した翌朝、サウナの鏡を見て、これが自分の顔なのかあ〜、という驚きでした。しかし、それからさらに十年以上がたった今、シワ、シミ、シラガの三セット(^^;)以外にも昔の古傷が痛んだり、ガンバリがきかなくなったり、と老化の恐ろしさをしみじみ感じています。あと十年もすると、バリアフリーの有りがたさを感じるようになるんでしょう

か。

まあ、永遠の身体を目指す不死鳥高塚としては、こんなことでへこたれるつもりはないのですが、毎朝鏡をのぞき見るたびに「こりゃあ、なかなか道のりだなあ〜」とため息ついています(^0^)

心の健康もまた「言うは易く、行ふは難し」の世界で、何が心の健康であるのかということもまた結構難しい問題です。

普通に社会生活を送ることができれば健康であるかということ、必ずしもそうとはいえ、これは「スケールの基準」をどこにおくかという問題であるように思います。牛や豚を殺すことを生業としている人は牛や豚のことを考えていたら心安らかな生活は送れません。では、考えずに心安らかな生活を送れたら、果たして健康といえるのかどうか。もしかしたら、牛や豚のことを考えて心不健康になることの方が健康であるといえるのかもしれない。

このような例は日本のこの時代であれば、不健康の原因をある程度意識化できる話しですが、個人の内に埋もれてしまっている問題、社会の内に埋もれてしまっている問題については、それをこころの表層にのぼらせて解消していくことは簡単ではないかもしれません。ただ、不健康であるからといって、異常な状態ではなく、とても正常な状態であるのかもしれないということです。わたしの泣き声、世界の泣き声を聞くことができるからです。

わたしも今年は「身体の鍛錬」ということを40年ぶりに取り組んでみようと思っています。40年ぶりとはいえ、わたしにとっては新しいことといえることです。40年前は、結果的に鍛錬になっていたが、当時は走りたいから走っていたという単純な、そして、純粋な動機からだけだったからです。

ただし、50数年の人生を振り返ってみるに、いろいろ挑戦した新しいこと（わたくしは結構「気が多い」方なのです）というのは、<わたしの全的な核を中心にめぐっている>という側面と<わたしの滓（おり）をおおっている>という側面と二つの側面があるように思えてなりません。まあ、抽象的な話しで恐縮ですが、両側面を見誤らないことが大切であると自戒しています。

お説教じみた話しが長くなってしまいましたが、本年もよろしく願いいたします。

1月6日、18日、9月27日、28日、10月3日、19日 2005年

●二つの道

囲碁におけるこどもの打ち方と大人の打ち方

ヒーリングにおける突如の開眼による能力と地道な努力の末に得た能力

確信と鍛錬

大乘と小乗

●わたし～不可思議光

不思議だと感じた量だけ、新しい発見がある。

そして、その発見、その喜びが<わたし>である。

(9月28日 2005年掲示板)

□意識のある人生～静かな地獄

今日を無感動という地獄にしてはならない。

何も発見がなければ、違う道を通って帰ってみることだ。

あるいは、空を見上げてみることだ。

地面があれば、地面を見てみることだ。

これまでで一番つらい体験を思い起こしてみることだ。

未来の希望を描いてみることだ。

どこかで、感動という色彩を感じ取ることができるかもしれない。

感じ取ることができたら、いつも、いつも、すべての瞬間に、その気持ちで世界に触れてみることだ。

(10月3日 2005年掲示板) (「草稿」意識のある人生要転記)

●わたし～道

行き止まりという道はない。

自業自得という道はない。

回り道という道があるだけである。

道草という道があるだけである。

いろいろな道があり、どれも道であり、

いろいろな生き方があり、どれも人生である。

われわれを創った創造者は、人間の回り道や道草の人生に驚き、存外楽しんでいるかもしれない。

だから、どの道も、それはわたしである、ということができる。

だから、どの道も、それはわたしである、といってよいのである。

あなたの道はどのような道であろうか。

(10月19日 2005年掲示板) (加筆して草稿要転記)

●師

付き人は師に多くのことをしてあげる。

だが、マスターは弟子に何をしてももらうこともなく、多くのことをしてあげる。

だが、イエスは、仏陀は何も得ることがなかった、という問題もまたある。

●忘却

生まれてくるときに、すべてを忘れて生まれてくること。

このことの合理性とは何か。

人生においてすべてを覚えていられないということに合理性はあるのか否か。

すべてを覚えておくということは、人間にとって意味がないことで、人間の意味は他に存在するのか。

あるいは、人間の「ある別の存在の仕方」では、すべてを覚えていられるのであろうか。

そして、そのことに合理性があるのであろうか。

死後に他者の体験を振り返ってみることの意義は何か。

1月7日、8日、10日、17日、18日、27日、29日、10月3日、4日、8日 2005年

●夢

今年の初夢は特にどうということのない平々凡々たる夢であった。そういう夢ではあったが、目覚めてみていろいろ考えさせられた。

現実においてわたしの行動の限度はある。それは越えられない壁ではないが、現実には厳然たる壁として存在している。そのような壁は夢の中でも現実と入りふたつの形で現われてくる。壁とは、考え方の習慣、怖れ方の習慣、反応の仕方の習慣であり、夢の中にいるときには現実世界と区別がつかないのであるから、現実と同じ習慣で相対するのも当然といえば当然である。しかし、目がさめると「何だ、夢だったら、そんなに怖がらなくとももっと別のやり方もできたのに」と思うことがしばしばある。

でも、このような夢は一体何の意味があるのだろうか。現実と見間違えて、いつも現実と同じように対応する夢というのはまるで意味がないではないか。そんな夢なら夢を見なくとも現実という世界だけで十分である。もしかして、現実世界では変えられっこないと思っているが、夢の中ならば変えることができたのと思うことから、現実だって変えられるのだということを伝えたいがためなのか。まあ、うがった見方で本当のところは分から

ない。

夢というのは現実から比べるとコントロールしやすい。もしかして、現実世界でのコントロールのための予行演習的な意味合いもあるのでしょうか。

夢からさめる。

夢を全的に見る。

夢の不可解さをなぜ不可解と感じないのか。

どこを現実と感じるのでしょうか。

●神様の住所

昔初めて遠隔治療をしたときには、電話を使ってやった。しかも無線の子機ではなく、コードのついた親機を使った。その治療は比較的うまくいった。では、遠隔治療はコードのついた電話機を使ってやるものでしょうか。遠隔治療をできる人間が世界中にわたしひとりしかなくて、しかも、その治療がとびきり効果的で、しかも、わたしが「遠隔治療というものは、コードのついた電話機を用いるものです」と断言すれば、多くの人はそのようなものでしょうかと思うかもしれない。しかし、幸か不幸か、遠隔治療ができる人はたくさんいるし、わたしの治療がとびきり効果的というわけでもないし、しかも、わたしは「遠隔治療にコードつき電話機が必要です」などと言ったりはしないものであるから、遠隔治療と電話の因果関係を信じる人は少ない。

ということで、唐突ではあるが、では、神様は神社にいるのでしょうか。

神社にお百度参りをして願いが叶った。

では、神様は神社にいるのでしょうか。

神様の住民票は神社になっているのでしょうか。

(10月8日掲示板)(教室資料要転記)

おもしろいのはわたしの家にいるという人が意外と多いのである。

俗に教祖と呼ばれる人である。

まあ、それはよいのだが、そのようにいう人はたいてい、わたしの家にだけいるというのである。

神様は外泊が嫌いなようである。

(参考) ヨガナンダの丸い石

トマス福音書077～イエスが言った、「私は彼らすべての上にある光である。私はすべてである。すべては私から出た。そして、すべては私に達した。木を割りなさい。私はそこにいる。石を持ち上げなさい。そうすればあなたがたは、私をそこに見出すであろう」

■「神との対話」の神

「直観を無視するたびに、わたしを否定している。

悪い感情に終止符を打とうとか、争いをやめさせようと提案されても無視するたびに、わたしを否定している。

見知らぬひとに微笑みを返さないとき、壮麗な星空のもとを歩いていても空を見上げないとき、花壇のそばを通っても立ち止まって花の美しさを愛でないとき、そのたびにわたしを否定している。

わたしの声を聞いたり、愛した故人の存在を感じたりしても、気のせいだと言うたびに、わたしを否定している。

魂で愛を感じ、心に歌を感じ、理性で壮大なヴィジョンを見ても、何も行動しなければ、そのたびにわたしを否定している。

自分にぴったりの本を読み、ぴったりの説教を聞き、ぴったりの映画を見、ぴったりのときにぴったりの友だちに出会っても、偶然だとか、得をしたとか、「運が良かった」ですますとき、そのたびにわたしを否定している。

いいかな。オンドリが三度ときをつくる前に、あなたがたの誰かがわたしを否定するだろう。」

(「神との友情」下巻 80 ページ)

この掲示板を読まれている方の中にわたしと同じように神の遍在を信じる方がいるかもしれない。だが、どこでも神を見つけることは難しい。特に自分の毛嫌いするものの中に見つけることは難しい。

わたしは新興宗教が大嫌いである。だから、母の通っている某教会ももちろん嫌いである。入信の勧めが兄が末期癌にかかっていたときというのも気に入らない。弱い人を助けるといっても弱みにつけこんでくる感じがして仕方がなかった。母は完全に某教会にとりこまれている。この人生で抜け出すことは不可能であろう。教会の神殿に足を運んだことは何回かあるが、アタマを下げたことはなかった。だが、「あるヨギの自叙伝」を読んでからは素直に頭を下げることができるようになった。

●被害者

殺人の被害者というのは、実は生まれてくる前に志願して殺されたとしたならば、加害者

と被害者との関係というのはこの世で考えられているものとは全く異なるものかもしれない。まあ、被害者の遺族には決して言えないことではあるが、ひょっとしてそういうことがあるかもしれないと思っている。

★★★★★

● 掲示板～ヤマさんへの返事

ヤマさん、明けましておめでとうございます。

いつもホームページご覧いただき、ありがとうございます。

本年もよろしくお願いいたします。

この掲示板ではいつも大風呂敷を広げたような書き込みばかりをしていますが、言葉はわたしから出てきたようにみえても、

言葉はわたしではなく、その言葉はわたしよりも大きい

言葉は他者への忠告ではなく、その言葉は常にわたしへの忠告であり、わたしのことを語っている

この二点を押さえておけば「自我のインフレーション」（自分を大きな人間であると勘違いすること）に陥らずにすむと考えています。

人間とは何か。

この問いについてはいろいろな形で答えることができますが（ただし、ひとつの答えの様々な側面です）、ひとつには、人間とは創造者であるということです。創造とは数学の「ベクトル」のようなもので、「矢印の方向」と「長さ」によってベクトルは決定されます。人間であれば、わたしは何であるか、わたしはどのような創造者であるか、が決定されます。矢印の方向とは「何を考えているか、何を話しているか、何を行っているか」という＜何を＞です。これは発心です。一年の始まりの抱負であったり、一日の始まりの決意であったり、一生を定める回心であったりします。

矢印の長さとは、欲望と呼ばれることもあるエネルギーで、欲望という言葉は悪い意味合いで用いられることが多いのですが、本来はベクトルの長さを決める大切な要素です。すなわち、真に創造的であろうとすると、欲望は大きい方がよいのです。

通常、欲望が悪い意味に使われるのは欲望の対象が何であるかということが問題となるからであり、それはわたしの言い方では、発心の方の問題です。発心に関しては「書き初め」のときにちょっとふれられるぐらいであまり省みられることはありません。しかもその発心とて、初詣の神頼みをしてすませ、最も人間的な「創造という俎上（そじょう）」にのせ

られることはありません。

欲望の対象は場当たりのであり、他人任せであり、不安やモノの多寡により万華鏡のように変じていきます。この意味で、真に創造的である人、真に人間と呼ばれる人はとても少なく、地球人はまだまだ保育園以下であるとか、地球は夢遊病者の闊歩する星である、とか言われることと相成ります。（このことは一面悲劇的な話しではありますが、多面非常に喜ばしい話しでもあります。われわれの未来にはまだまだ信じがたいすばらしい世界がひかえている、ということになるのですから。）

この矢印のぶれをなくすために、わたしが三年間取り組んでいるが、遅々とした進歩も見られない「自分が今何を考えているか、何を話しているか、何を行っているかを知っている」という自己想起、自己観察です。自己が何をしているかを知っていることにより、時には欲望と呼ばれるエネルギーを<わたしのために>使うことができ、ひとつのことを<為す>ことができるのです。

まあ、しかし、何回も書き込んでいるように、自己想起、自己観察、これはおそろしく難しい。世に才能というものがあるとしたら、この点でのわたしの才能は鈍才です。

それはよいのですが、ヤマさんのおっしゃられている「欲望の制御」というのは、このような矢印のぶれと関連しているのかもしれないと思い、書き込んだ次第です。

あと、「いわゆる欲望」を制御するための方法として最も有効な方法とは、逆にその欲望をトコトン味わってみることです。味わえば、そのものの実相を<知る>ことができるからです。

一万回食べ過ぎて一万回病気になれば、こころの底から真に適切な食事の量を知ることができるからです。

知ることができれば、過食を知らない他人にどれほど馬鹿にされようと、わたしは満足です。

<わたしは知っている>からです。

また、知っていれば、他人を非難しなくともすみます。（知らないことだけ他人を「非難することができます」。）

知っていれば、知らない人ができない<身体する>ことができます。

知ることにより、初めて身体をコントロールすることができます。

欲望と呼ばれているものをわたしの手の内とすることができます。

ただし、何もかもこの現実世界で体験しようとする、社会生活が営めなくなる事態も生

じるので、この世界で作られている仮想世界グッズである小説や映画を利用することも時にはとても有効なやり方であるといえます。

長々と勝手なことを書き連ねましたが、本年もよろしくお願ひいたします。

■記録

矢印の向き～自己想起、矢印の長さ～色

■永遠なるもの

また、こうもいえます。

もし永遠に食べ続けなければならないとしたら、これはトンデモナイつらい作業である。永遠に続けていられることとは何か。

永遠にできることとは何であろうか。

永遠にし続けたいこととは何であろうか。

すべての時間、瞬間をやすむことなくし続けたいこととは何であるか。

食べ続ける。四六時中食べ続ける。

食べ過ぎて体をこわして病気になる、死んでしまうということは、この地球上では日常茶飯事です（逆もあります）。

■無限量

一流の料理人が作ったどれほどおいしい料理も無限に食べつづけることはできない。

永遠に食べ続けることはできない。

わたしは四六時中食欲を持つことはできない。

では、永遠に続けられることとはこの世界にあるのだろうか。

あるとしたら、それ一体は何であろうか。

わたしがこの人生で永遠に続けられることとは存在するのであるだろうか。

あるとしたら、それは何であろうか。

あるとしたら、今この瞬間から永遠に行くことである。

（1月27日2005年掲示板）（教室質問要転記）

■意識のある人生～永遠（改変して再掲）

一流の料理人が作ったどれほどおいしい料理も無限に食べつづけることはできない。

わたしは永遠に食べつづけることはできない。

わたしは四六時中食欲を持つことはできない。

では、

わたしが永遠にしつづけることとは何であろうか。

わたしが永遠にしつづけたいこととは何であろうか。

すべての時間、すべての瞬間、やすむことなく、しつづけたいこととは何であるか。

もしあるとしたら、今、この瞬間から、未来永劫行いつづけてみることである。

(10月4日 2005年掲示板) (草稿転記予定)

言葉はどれほど多くともわがものとすることはできる。

身体は有限であるが、こころは無限だからである。

■存在

いつもどこにいるかということ、

いつも無限量の世界、永遠の継続上にいるのかどうか、

1月8日、9日、29日 2005年

●音

音楽をやっている友人の話によると、和音を聞くと色が見えてくる人（ピアニスト）がいるとのことである。小さい頃は誰もが音と共にそのような色が見えると思っていたらしいが、やがて、自分だけの特殊な感覚であることに気づくようになる。ところが、ある日同じ能力を持った人に出会い、しかも、同じ和音であれば同じ色に見えることを確認し、主観的な錯視、妄想のたぐいではないことを知ったという。

とても興味深い話しであり、友人に、今度そのピアニストに会うことがあったなら、次のことを聞いておいてもらいたいと頼んでおいた。

A（あ〜）という音はどのような色に見えるのか。

I（い〜）という音はどのような色に見えるのか。

M（む〜）という音はどのような色に見えるのか。

そして、逆に、無色透明な色というのが見えるとしたら、それはどのような音なのか。

AIM は日本語で「お一む」と発語される神聖な言葉であり、無色透明な色というのは、わたしの気の色といわれたことのある色である。

ちなみに、その友人は小さい頃に雷を聞くと匂いがしたといい、その種の感覚を持った人をやはり知っているという。

「最初に言葉ありき」というのは、無学なる時代、無知なる時代の人々がイメージした「たわ言」であると昔は一顧だにしなかったが、もしかすると、無学、無知とはわたしのことであり、本当にこの世界は言葉から生まれてきたのかもしれないと最近時々感じている。

(1月9日掲示板)

●延長

希薄水に含まれる情報

同じこととは何か

親と子、樹木と種子、

■カオス理論

テーマはカオスからコスモスへということだろうか。個人であれ、世界であれ、新しいコスモスへ移行するときには、非常に小さな個的な動きが大きくなうねりとなり、新しい世界が創造される。だが、そこには大きな痛みが伴うこととなる。…という、まあ、こんな話し。こうして数行にまとめると味も素っ気もないが、講演会付きの映写会はホントお薦めである。

1月9日、10日、17日 2005年

●解答

数学の解答

「気」による治療

創造の二つの手法

演繹と帰納

■大乘的手法

小乗的手法から大乘的手法に行き着くために、最も肝要なものは何であろうか。

通常の鳥瞰図的なものは大乘的手法ではない。

●鏡

自分が他人にどのように見られているかということではなく、
自分がわたしにどのように見られているかということ。

このような時が創られたとき、
その時は世界とわたしの関係の始まりの時であり、
天上天下唯我独尊という時であり、
わたしが立って歩いていく時である。

(1月10日掲示板)

■なみこさんへの返事

私の場合、他人にどのように見られているか気になるという「対人恐怖」と自分が私にどのように見られているか気になるという「対自分恐怖」があります。
世界との関係はわかりませんが、天上天下唯我独尊の状態は体験してみたいです。

「対自分恐怖」ということがよく分からないので、もう少し「他人」と「自分」とくわたしとの関係について考えてみます。

通常われわれは自意識を「他人からどのように見られているか」ということに用います。他人からどのように見られているかということ自分で自分を意識し、自分が浮き彫りにされてきます。

「あの人はさっき怪訝そうな表情をちらっとしたが、本当はわたしのことを疑っているの
であんな表情をしたのではないだろうか」

「明日は大勢の前で発表しなければならぬが、失敗したらどうしよう」

「わたしの今日の服装はちょっと派手かなあ」等々

このように自分の姿を他人の目に映る姿でいつもとらえていると、自分は他人の目に従って変えるか、変えられない場合は他人を非難するしかないという形での対応となってしまいます。どちらにしろ、そのような自他との関わりの中で浮かび上がった自分は波の間に間にたまたま木の葉のような運命になります。木の葉の行き先が波の動きによって左右されるように、自分の姿も他人の思惑によって左右されてしまいます。自分が何をしたいかよりも相手が何をしたいのかによって自分の行動、言葉、考えが生まれてきます。

馬でさえ「水のみ場に連れて行くことはできても、水を飲ませることはできない」というのに、人間の場合は連れて行かれるだけでなく、水を飲まされる、いや、それ以上の強制、何を考えるのかということさえも他人のいいなりになってしまいます。少なくとも、わたしの頭の中は寝てもさめても、夢の中でさえ他人の思惑でいっぱいです。

これは果たして人間といえるのであろうか。

われわれはあまりに他人という鏡に自分を映し、その姿を自分だと思い込んでしまっているのではないだろうか。

もっと自分の姿を<わたし>という鏡に映してみてもよいのではないだろうか。この<わたし>というのは必ずしも人格をともなって現われてくるとは限らない。

昨日の「朝日新聞」の朝刊に、元お笑い芸人で、現在は画家として活躍されている「ジミー大西」さんのインタビュー記事が載っていたので引用させていただきます。(文・桑山朗人)

『疲れ果てた後に寝る瞬間が、とても気持ちいい。何もかも忘れて、無の状態。これが快感やし』

絵の構想が、思い浮かばない。3日間、一睡もできず、煮詰まってしまう。当然、眠っていないから、ウトウトしてくる。寝ると10時間は当たり前。一昼夜寝続けることもある。起きてもすぐキャンバスに向かわない。窓を開け、外気を吸い、風呂に入る。そして食事。すべて満たして筆をとる。すると、不思議と絵が描ける。

絵描きに転進して8年。大好きなピカソにあこがれて、スペインに一人渡った。3年間、自分だけの時間を自由に使った。何ヶ月も、ひたすら街並みを見て歩いた。気が向けば、海辺に寝ころんだ。そうかと思えば、アトリエに半年こもって絵を描き続けた。帰国後、半年が数日単位に変わったが、自由に時間を使う生活は続く。

習い事は大嫌い。だが、『筆を持ってキャンバスに描くだけが絵じゃない』と、今年に入ってダンスを習い始めた。どんな絵になるのか。『完成してからの楽しみ』とはにかむ。エプロン姿や作業着で足を運べる展覧会を開く。みんなが楽しめる公園を造る。夢は広がる。『僕にはお笑いのところが残っている。画家ではない、絵描きのコメディアンを目指しています。原動力？ そりゃ寝ることですね』

ジミー大西さんにとっては、<わたし>とは睡眠であり、窓であり、外気であり、風呂であり、食事である。そして、自由な時間であり、スペインであり、街並みであり、海辺であり、アトリエである。

自分という種子は<わたし>という鏡に映し、<わたし>という土壌、<わたし>という導きによって芽吹き、双葉となり、若木となり、宇宙をつらぬく樹木となる。

ですから、

いつも自分を他人に映していたように、

これからは、いつも自分を<わたし>に映していること。

いつも<わたし>とともにいること。

そして、<わたし>とは自分であるのですから、
いつも<わたし>であること。

そうすれば、
ただひとりが尊くなり、
ただひとりが始まりとなり、
ただひとりであっても生きていけるし、
また、
他のひとりひとりの人も尊く感じ、
他のひとりひとりの人もまた始まりであることを知り、
他のひとりひとりの人とともに生きていくことができる。

不思議なことですが、きっとそうなのだとはわたしは時々思うのです。

(1月12日掲示板) (草稿要転記)

■鏡

自分の姿は他人に映すのではなく、
自分の姿をわたしに映してみる。
その時に自分は何を見るのであろうか。
(加筆して掲示板記入予定)

■身体

<わたし>の身体の声をきいてみる。

1月10日、11日、12日、17日、18日、22日、31日 2005年

●永遠の身体～輪廻

輪廻転生とか解脱とかという言葉はもちろん何度も聞いたり、読んだりしたことはあったが、特別に関心のある話題ではなかった。何よりも身近に感じられない話しであったからだ。だが、最近<永遠の身体>ということを考え始めてからは、ちょっと違ってきている。わたしが思うに、解脱とは輪廻転生という限りない繰り返しの輪から抜け出すことであるが、これはどういうことを言っているのかというと、自分自身のコントロールのことを言っているのではないだろうか。解脱という言葉は自分の中ではいつも悟りという倫理的なニュアンスの概念と密接に結びついていて、どうもピンとこないところがあった。だが、解脱というのは、実は自分の意識を用いて創造の源であるところをコントロールし、身体という束縛を逃れることを言っているのだとしたら、これは非常によく分かるし、とても難しいことではあってもできそうな気持ちになる。

(1月22日掲示板)

●偶然と必然

宝くじに当たることは偶然であるのか必然であるのか、
どこまでが必然か

偶然と必然

意味を与えるもの～ひとつには意志

殺すという恐怖で白髪になる。

では、黒髪になる言葉とはどのような言葉であろうか

エントロピー増大へと向かう地球

●種子

種子がなることができないものとは何か。

それは、愛以外。

しかし、人は

愛以外であろうとする。

愛以外にある。

愛以外にあった。

愛以外のものにはなることができないので、なろうとすると、苦しみ病気になるか、その
末に死ぬしかなくなる。

(加筆して草稿転記)

■なすこと

グルジェフ「あなたがたは為すことはできない」

二つの意味うちのひとつ

●意識のある人生～光の呼吸

一回、一回、

ゆっくり息を出すたびに、

身体から<光>が出ていく、

<わたし>を思い出すたびに、

<わたし>に帰るたびに、

わたしは光の呼吸をする。

なぜなら、

それがきっと、<わたし>だからである。

(1月18日掲示板) (1月31日掲示板・改変して再掲) (草稿実践篇要転記)

●創造～条件と道

したいことをするための条件、というものがあるのかもしれない。

あるいは、したいことを実現させるための道のりというものがあるのかもしれない。

わたしは実はしたいことの道のりをすでに歩いているのかもしれない。

節酒

能力

1月11日、15日 2005年

●道

どちらの道を通っても決して困らない。

違う道の人生があるだけであり、

好まなければ変えればよい。

どの道がよいかでなく、どの道を行きたいのかだけである。

どちらであっても決して困らない。

1月14日、15日、27日、28日 2005年

●意識のある生活～逆

いつも、いつも、振り返る。

今何を考えていたか。

その考えに不安は含まれていなかったかどうか。

一毛でさえ不安が含まれていたら、逆にする。

逆とは何か。

喜びであり、愛であり、創造であり、本当のわたしである。

<不安にいた同じ時間だけ>喜びにいる、愛にいる、創造にいる、本当のわたしにいる。

(1月15日掲示板)

■黒住宗忠の言

信仰の本質、安心について、黒住教教祖「黒住宗忠」に次のような逸話がある。

「宗忠自身は腹を立て物を苦にするという程度のところは無論卒業していたにちがいないが、それでもなお、心をいためぬという一事については、人知れぬ努力を絶えず積み重ねていたようである。或る時、河本村の森丈八郎の家へ宗忠が講釈に行く途中、雨あがりで濁流の渦巻いている川を眼下に見ながら橋を渡ったが、その時に

「はからずも胸元を驚かした。」

と言って、その日の講釈には、

「わが魂をいたましむることなかれとある天照大神の御神宣に背きたる段、取かえしもならぬ勿体なく恐れ多きことを仕れり。おのおの方にもどうぞ油断なく御神宣の御趣意をあつく御守りありたし。」(時尾講録5)

と述べた。」

(原敬著「黒住宗忠」51 ページ)

(1月16日掲示板)

●意識のある人生～自他

人生はいつからでも変えることができる。

変えることができることは何か。

今の人生の<受け止め方>であり、

明日への人生を創り出す<思い>である。

出来事や相手を変えることは困難である。

出来事や相手は変わることはあるかもしれないが、いつもわたしが望むように変えることはできない。

だが、わたしの受け止め方、わたしの思いは<いつも>変えることが<できる>。

人は変えることが困難なことを変えようとして、変えることがたやすいことを変えようとはしない。他人を変えようとして、わたしを変えようとしない。

なぜか。

不愉快なことはいつも自分以外の存在が原因である、と考えるからである。

わたしもまた不愉快なことの二因であると考えることができないからである。

原因は常に外にだけあると考えるからである。

原因は外にもあるし、内にもある。

(1月28日掲示板)

1月17日、18日2005年

●知

耳が悪い人がいることを知らない。

知っていること。

■不妊の女性の言葉に怒り狂う女性。(昔の掲示板)

●分かること

一円を「持たずに」一日を暮らしてみること。

目隠しをして一日を暮らしてみること。

他人の目で自分を見ながら一日を暮らしてみること。

実際にやってみて初めて分かることがある。

そのようにして、実際にやってみて分かることを今この人生で実際にやっているのかもしれない。

(1月17日掲示板)

だからまた、分からないことは自分でやってみるしかないし、分からない他人の行為を非難するというのはナンセンスかもしれない。

(加筆して掲示板記入予定)

■知識

「読むことはできても、説明することはできても、そのことについては何も知らない」ということはとても多くある。

グルジェフは次のようなことを例にあげている。

(加筆して掲示板記入予定)

●意識のある生活

どのような気を出しているか。

どのような呼吸をしているか。

いつも意識している。

●意識のある生活

毎日必ず過去のノートを見直すこと。

●意識のある生活～嫌なこと

越えられない山などない。

過ぎ去ってみれば、もっと大きな山を越えられたかもしれないいつも思う。

不安というのは、山を越える前にだけあり、山を越えた後には存在しない。

だから、越えた後と同じようにして、越える前にも不安を抱かないことだ。

不安にならない、嫌にならない、怖れない。

いつも喜びを持つ、いつも挑戦する気概、受け止める広さと力を持ち、常にすべてを光で照らせるように意識を持つ。

この喜び、この気概、この広さと力、この意識をわたしが創り出したとき、それはわたしである。

(1月24日掲示板)



終わられる時間はいつか？

終わった時間はいつか？

自分自身が決められることか？

1月21日、22日、23日、24日 2005年

●夢か現か

夢の意味をときほぐすのが難しいように、今日あった出来事、今ある出来事の意味をときほぐすことは至難の業である。

今ある出来事は、昨日想像した意味とは異なり、今日体験して知った意味だけであるかという、将来今日を振り返ってみたときには、かならずといってよいほど異なった意味合いを持つ。

わたしは、未来のことも知らないし、今あることも知らない。

今の意味はまるで万華鏡の模様のようなものである。

(加筆して掲示板記入予定)

●意識のある生活～創造

楽しい日はよい。

問題は気がふさがってしまうような日のことである。

このような日には何とかして、元気になるようにこころがける。

それは、今日という嫌な日が終わった後で控えている明日のことを思い浮かべて元気になることではない。

嫌なことを嫌な気分させない何かを自分の内側に見つけ出し、楽しい日と同じように過ごせるようにすることである。

わたしは自分自身で工夫して、世界は本当はこうなんだ、自分自身は本当はこうなんだ、というようにして、基本的なふさぎの姿勢を変えるようにはこころがけてはいる。

ただ、わたし自身にとっては元気になる話しがすべての人に通じるわけではない。

こうした元気になる方法というのは、各人が追い求めて見つけ出すしかない。

そして、また、求めれば、与えられるところが、この世界の不可思議なところでもある。

(1月22日掲示板)

1月22日、23日、24日、25日 2005年

●意識のある生活～楽

昔の人生のあるひとこまが鮮明に思い出されることがある。

そんなとき、もっと人生を楽しめばよかったと思う。

人生は昔を振り返ったとき、初めて楽しむことができる。

しかし、そうではなく、何とかして、今という時に今という人生を楽しむことができないものであろうか。

(1月25日掲示板)

■見方

人生というものは見方を変えれば、もっと味わうことができるし、もっと楽しむことができるものである。

■レンジ

長いレンジで今という人生をみってみる。

その長さとは、10年、20年でなく、50年、100年でなく、千年、万年の長さからみた今である。

●くもの巣

楽しいことと楽しくないこと、どちらにしる、くもの巣にかかっている。

がんじがらめの原因

自由でないことの原因

1月23日、24日、5月8日、12月14日 2005年

●意識のある生活～喜び

わたしの行いに、つねに喜びがともなうこと、そのように、考え、話し、行為すること。

(掲示板記入予定)

●意識のある生活～現実化

「写真のオーラ」を見て、

“ケレンミ”のない状態というのをどのようにしてつくりだすか。

■光

職場で同僚がとってくれた写真がある。近くで見るとまったく分からないが、写真立てに入れて遠くから見ると、光が身体を垂直につらぬいているのがはっきりと見える。その位置には蛍光灯はないので、もちろんそうした光ではない。

こういう写真を見ると、俺ってすごいんじゃないかと慢心がムクムクもたげてくる。

この光はわたしの慢心度を測るリトマス試験紙のようである。

この光はわたしの慢心を白日の元にさらす。

(掲示板無記入のこと)

■ヒーリング～慢心

もし、わたしが手をかざすだけでたちどころにどんな病気も治せたとする。

その時にわたしに生ずるものは何か。

慢心である。

慢心に気づくために能力が出るということもある。

(12月14日掲示板) (教室資料要転記)

もし、わたしが手をかざすだけでたちどころにどんな病気も治せたとする。

1月24日、25日、26日、27日 2005年

●永遠なる身体～

佐川幸義

技術、分かるまで稽古する

●道

人間の道とは間違えて行くようにできているし、間違えれば、正しく行くようにできている。

前者は<人は自由に生きていく>ということであり、

後者は<人は聞く耳をもっている>ということである。

したがって、人間の道の問題は、<わたしは自由に生きているか>ということであり、<わたしは聞く耳をもっているか>ということである。

(1月26日掲示板)

●洗面器

光の中を泳ぐにはまず準備が要るようだ。

いまのわたしは、まず光の洗面器に顔をつけるようなことから始めている。

●タイタニックゲーム

地球上の人生と理想の人生とは往々にして逆である。自分が思い込んでいること、わたしは船に乗る、ルールでわたしが残ることはゆるされないということと、理想世界、人が本来とるべき道とは逆である。

(加筆して草稿記入予定)

1月29日、30日2005年

●ヒーリング

わたしの場合のヒーリングで何がネックになっているかという、治るということ信じ切ることができないことである。「よくなりますか」と聞かれて、「よくなります」と言い切れない。言い切れれば、ヒーリングの効果もずいぶん違うのであるが、言い切れない。まあ、ネックになっているのはそれだけではないのだが、今の段階ではそのことが一番大きな問題として自分の内にある。

(1月29日掲示板)

■大乘的手法

「病気は治ります」と言い切れるとき、病気は治ります。ただ、この言い切るというのがやさしそう、とても難しい。そこには一片の戸惑い、一片の疑いもない場合にこの言葉は力を持つからです。同様に、「南無阿弥陀仏と唱えれば極楽浄土に生まれ変わる」というのを本当に信じて「南無阿弥陀仏」と唱える信徒は現代の日本でどれほどいるであろうか。言葉の持つ力という点では両者の意味合いは同じです。

病気が治ると言えない。

言えば治るのに。

南無阿弥陀仏と言えない。

言えば救われるのに。

神頼みができない。

言えば叶えられるのに。

<大>きなく乗<り>物に乗るのはとても簡単であるはずなのに、人は私という<小>きなく乗<り>物に乗りたがる。そのような私には大乘的手法というのはとても困難な方法です。

(1月30日掲示板)

■神の子

昨晚、妻をヒーリングしていたとき、

「神が光よあれ、というと、光が存在したように、治れ、と试试看て」

といわれたが…、こればかりは、うそでもいえないことなのである。

いえれば、100パーセント治るのだが、いえない。

(1月31日掲示板)



いつも何を取り入れているか。

1月30日、31日 2005年

●教室

「神が全能であるなら、なぜ幼児を殺すような殺人者を止めないのか。」

曾根「そのような殺人者が出ることによって、世間に警鐘をならすことを目的としている。」

須藤「神には意志があり、その意志を行使させるためには、神に願わなくてはならない。」

高山「

秋元「神の声を聞く耳があれば、殺人を犯さなくてもすんだはずである。」

時任「神の法則である。すなわち、神は人を自由にする。」

悪魔の誘惑

悪魔とは何か (須藤)

1月31日 2005年

●意識のある人生

時間のゆるすかぎり。

エネルギーの存在するかぎり。

我慢の限界のかぎり。

ヒーリングを行う。

わたしの目指す行為を行う。

(加筆して掲示板記入予定)

●意識のある人生

為すための条件はすべて整えられている。

・ノートの反復

・原稿

・気功体操

・瞑想

★2月2005年

2月1日、3月1日 2005年

●<神>と「神様」

信じようが信じまいが、「気功治療」は効く人には効く。

宗教の「神様」は信心のある者の話ししかきかない。「神様」を信じない者には神通力を及ぼさない。

「気」と「神様」と一体どちらが<神>であるのだろうか。

(2月1日掲示板)

信じる人であっても効かないことがある。

神は人の願いをかならず受け容れる。

闇雲のヒーリング？

■<神>と人間

<神>は頼んだ者のぞみだけをかなえる。

人間だけが頼みもしない者のぞみもまたかなえようとする。

なぜなら、そのぞみは相手のぞみでなく、私のぞみだからである。

(2月2日掲示板)

●小乗と増上慢

小乗に終わりはない。

終わりのない小乗であるときに、増上慢に陥らざるにすむ。

2月3日 2005年

●意識のある生活

与えられた機会は、神から与えられた機会としてすべて引き受ける。

引き受けたくないときには、

何が原因で引き受けたくないのかを

おのれのところに問うてみる。

2月4日 2005年

●祈り

一度願ったら何度も願わないことというのは、易占での「二占すべからず」というのと似

ている。

2月5日、6日、7日、11日 2005年

●意識のある人生

瞑想

呼吸法

マントラ・言葉

自己想起

献身的な実践

継続的な実践（無執着を養うこと）

自己研究

神への献身

食事（少食、不食）

■マントラ

神との対話～「これが本当のわたしだろうか。いま、愛なら何をするだろうか。」

グルジェフ～「わたしはわたしである。わたしは可能である。…」

シュタイナー～

ヒマラヤのマスター「

高塚

●

子どもの絵にも邪心のあるなしがある。

2月6日 2005年

●真理

夕食後、生きる仏陀ともいふべき「ババジ」のサイトをのぞく。人間として生まれ、修行を積み、真理の世界に到達、今は人間の指導者たちを指導するために、真理の世界と物質界とを自由自在に行き来する存在という。うそかまことか。この世界ではうそがまことになったり、まことがうそになったりする（これは茶化した言い方でなく、文字通りの意味）。真理の世界では真か偽であることも、この世界から見ると、ババジという真はうそであったり、ババジという偽はまことであったりする。

（2月5日 2004年日誌）

2月7日、8日 2005年

●不合格

不合格を味わいたくなる人生
失敗と世間が呼んでいる出来事

2月8日、10日 2005年

●時代

歴史の意味

縄文時代に生まれたときの眼

平安時代、鎌倉時代、江戸時代、明治大正時代、昭和初期、

●死者との交流

亡くなった人間を忘れられず、恐山のイタコのような人に頼んで死者との交流をはかるといのはよくあるが、むしろ、通常の人と会うように自らが死者との交流を図る方が自然なような気がする。そして、もちろんそのことは可能であり、死者が死者として感じられないのもそのような交流が可能だからであり、多くは無意識のうちに交流をはかっている。

(加筆して掲示板記入予定)

いかなることにも常識にとらわれない。

2月9日、10日、11日 2005年

●わたし～傷

わたしは傷つかないが、わたしだと思っているものが傷つく。

(2月10日掲示板) (「わたし」要転記)

だから傷ついて、わたしだと思っているものを失くしていくしかないのかもしれない。

でも、願わくば、気づいて、知って、いつもわたしでありたい。

表現～排出

反芻の意味

不快を宝とせよ

●最後の人

最後に門をくぐろうとすると、最初に門をくぐることになる。

最初に門をくぐったと思うと、最後に門をくぐらざるをえない。

人は、

小さくなると、大きくなり、

大きくなると、小さくなる。

(2月12日掲示板)

一番後から…というが、実はその人は最初でなくてはならない。

あるいはまた、一番後から門をくぐろうとする者が一番最初に門をくぐることになる。

●器

神が入りやすい器があり、神が入りにくい器がある。

あるいは、

神が出やすい器があり、神が出にくい器がある。

神が入りやすく、神が出やすい器とはどのような器であるかというと、

シュタイナーの神秘修行者の第一条件

●奇跡

もう一度やれといわれても出来ない奇跡であった、と坂井戦闘機乗りはいったが、もう一度やれといわれて出来る奇跡もあるのではないだろうか。もう一度だけでなく、もう二度、もう三度と行える奇跡、法則のある軌跡である。

●意識のある人生

今は未来に生きない。

今は過去に生きない。

では、何に生きるか。

呼吸に生きる、聖なる言葉に生きる、

●時空

今が一生懸命であるのは当たり前である。

だが、未来もまた一生懸命であるかが今をも規定しているのかもしれない。

2月11日、12日 2005年

●知

知ることができるということは不可思議である。

知ることができることを知らないということもまた不可思議である。

●喜び

子どものときには、子どものように喜ぶことができた。

こんどは、おとなになって、子どものように喜ぶ。

●意識のある生活～自他

他人の行為をいつも止めるのではなく、
こころのうちでも、言葉でも、現実でも、
止めるのではなく、
行かせる。

止めるときには、ただ、相手のことを考えての場合のみ、
自分のことを考えてではなく。

(掲示板記入予定)

●時空

一回だけの人生で達成されることには限りがある。

だから、人生はずっと生きていた方がよいし、生まれ変わるのではなく、死なないで生き続ける方がよい。

一回、一回生まれなおして、人生を送るということは、いまのわたしにとっての人生はその程度の意味合いしかないということである。

●連想

言葉から生じる連想がある。

パブロフの犬のように連想する自分がある。

言葉の奴隷の自分がある。

2月12日2005年

●カミ

神とは何か。人間とは何か。

最近思うに、

人間とはコントロールであり、コントロールの結果が神である、ということだ。

もちろん、神のある一面ではあるが。

■選択からコントロールへ

●出来事

出来事そのものは透明で、色付けがないものである。

●著作

注での本・著者の紹介は、おぎなりの紹介ではなく、個人的エピソード、感想を盛り込んだ読みたくなるような紹介にする。

2月13日2005年

●掲示板返信

こんにちは。

「神との対話」のニールさんの日本人へのビデオメッセージが見れますよ。

http://humanitysteamjapan.com/japan/neal_inter01.html

ご案内いただき、ありがとうございます。

「神との対話」はニール氏のいわゆる自動書記によって書かれています。自動書記による神とのコミュニケーションです。

ただ、神は言葉を通じてのみ人間とコミュニケーションするのでなく、感情、思考、経験によっても人間と通じ合うということです（1巻15ページ）（そして、言葉はコミュニケーションとしてはあまりよい手段ではなく、最後の方法であるようなことも言っています）。してみると、ひとりひとりが「日常生活の一瞬一瞬に＜神＞をどうやって持ちこむか」がいちばん問われなければならないことである、と言えます。そのような＜神＞とは通常どうしてもイメージしてしまう人格をもった神、神格をもった神とはまったく別の＜神＞です。

この意味で、ひとりひとりが感じとれる＜神＞とは今の地球に生きる人間にとってはかなり違いが生じてくるかもしれません。極端な場合、＜神＞とコミュニケーションをとっていなくとも「神を知っている」という人もいますし、＜神＞と親密なコミュニケーションをとっていても「神はいない」という人もいるからです。

わたし個人が神とコミュニケーションできたときのことを思い出すまま列挙してみますと、

入院していた小学1年のとき、足が治りますようにと願って足が治った。

それでも、術後4年間運動ができず、皆でやる遊びに参加できなかったとき、神が上級生という人間としてわたしと遊んでくれた。

プロレスを見て興奮したとき、今なら何でもできると思い、空中に浮いてみようと思ったら、本当に浮いてしまった。

陸上競技していた中学のとき、ある日いくら走り続けて疲れがまるで生じてこないという

ことがあった。

高校のとき、好きな同級生の家まで地図を見ずに一直線でたどりつくことができた。

数学の問題は一晩寝ると、答えが自然と分かった。

二十歳のとき、光につつまれる体験をした。

絶望的なときに、一晩寝ると、まるで逆の、歓喜とはこれをいうのかという気持ちになれた。

三十歳のとき、夢で「黒人の彫像がゆっくりと回転し、突然金色の仏像となった」のを見てから、人生がそれまでとは全く違うものになっていった。

三十歳のとき、あるひとつの気づき「自分がこの世界に生まれてくる前は、とても大きな存在であった。そうでなければ、人間としては生まれてこれない」ということを<知り>、不可思議な喜びが一ヶ月ぐらいつづいた。

四十歳のとき、父の死とシンクロする形でいとこの光氏と出会い、「気」という世界と関わるようになる。

まだまだいくらでもあります、こうして書くと、日常と異なることばかり書き連ねているようなので、わたしの本意とはずれてしまい…

言葉がわたしからでなく、生じてくるとき。

青空を見上げて、感動できるとき。

朝「ロッセリア」で日の出を見るとき。

二、三日前に職場の壁にはってある大きな日本地図を見たとき。

呼吸に注意して身体にやわらかなものを感じる時。

以前書いたノートを見直すとき。

「神との対話」「シュタイナー」「グルジェフ」「ヒマラヤ聖人の生活探求」等々の本を書き写した言葉を見直すとき。

席をゆずるとき。

席をゆずられるとき。

きれいな碁を打つ人と碁を打っているとき。

羽生三冠の将棋を見ているとき。

こちらを書けば、いくらでも出て、終わることはなさそうです。

ともあれ、

これは、<神>と出会っているのか。

これは、わたしが<神>を活用しているのか。

これは、<神>の方がわたしに出会っているのか。

これは、<神>であるのか、実は<神>と思いこんでいるだけではないか。

と、常に自分自身に問いかけ、そして、

わたしは<神>と生きる、わたしは<完全>を生きる、わたしは<理想>を生きる。
わたしは<神>である、わたしは<完全>である、わたしは<理想>である。

自分に気づくことができるとき全ての瞬間に、このように生きようとするのが、

<神>と深くコミュニケーションするためのよい方法ではないかと最近考えています。
(2月13日掲示板)

2月15日、16日、5月14日2005年、3月9日2012年

●瞑想～呼吸

呼吸を止めている状態を道標とする。

ところで、呼吸を止めている状態とは何を示唆しているのだろうか。
(新掲示板記入可)

無意識から意識への進化であろうか。
魚の呼吸から両生類の呼吸へと変わったようにである。

●歴史

想像力ではなく、見る力。

■力

実現化する力

物質化する力

知る力

見る力

意識による力

●知識

多くのことは面白くないというよりも、分からないといった方が正確である。

だが、分かるということは本来その中に入りこむことであり、入りこんでこそ、真の知識

となる。

その中に入りこむことは他方、執着と呼ばれることになりはしないだろうか。

あるいは、執着とは結果にとらわれることだけで、その中に入りこむこと自体は執着ではないのだろうか。

あるいは、入りこむことそれ自体、執着そのものは問題とすべきことではなく、〈何に〉ということの問題とすべきなのか。

● テイク

人生はまずテイク。

自分が健康になることである。

=2012年3月9日の新しい呼吸状態、風邪状態から抜け出したこととシンクロ。

● 逆・視点

人生とは、「蛇が実はナワであり。お化けが実は柳である」と知ることである。

この視点の変換のために人生のひとつの意味はある。

● 確率～必然・自他

現在から見れば、過去の確率はつねに「1」である。過去のその時にだけ、いくつも選択肢があるように思う。

本人から見れば、その行為の確立はつねに「1」である。他人だけが「そんなことをするとは信じられない」という。

● 感情

将棋が悪いから投げるのではなく、自分を嫌になって投げるだけである。不利な将棋は自分だけで変えることはできないが、自分の気持ちは変えることができる。

2月16日、5月14日 2005年

● 確率

現在から見れば、過去から見た確率は常に1である。

こういう話しと。

実は

■ 創造

個人史のなかで過去から現在は一本の道である。
未来だけがその一本の道とは異なる多岐にわたる選択肢が存在するというのは妄想である。
過去からの一本の道はずれて他の世界が開けるはずがない。
だが、妄想を現実とし、他の世界を開く方法はある。
それは過去を変えることである。
過去の色合いを変えることである。
光があたり、色が変わることもある。
だがタナボタの光があたることは稀である。
その場合は、省みるという光を自らあててみるしかない。
(5月14日掲示板)

2月17日2005年

●質問への回答

「何かに対して動じなくなる、自分がしっかりするためにはどうすればよいか」
というご質問に対して、簡単ですがアドバイスさせていただきます。
お役に立てれば幸いです。

基本的に何かに対して「動かない」ということはありえません。常に動いて変わっていくのが人間であり、これは神とても同様であると考えています。永遠に動いて永遠に成長していく不可思議な存在、それが人と神です。

ただ、ここで言われている「動じる」はもちろん別の意味です。成長の「動く」とは似て非なるものです。似ている点はともに動くこと、非なる点は「動じる」にはくわたりがないということです。「わたしがいて動くこと」と「わたしがいないで動くこと」とは天地ほどの差があります。この意味で「自分がしっかりすることができる」ことを目指すことは理に適ったことであるといえます。

朝目覚めて、洗面台でティッシュを出そうとするが空になっている。何で補充しておかないんだと腹を立て、しばらくむしゃくしゃする。

通勤電車に乗る。隣の乗客が足を広げてすわるので、わたしの足とくっついてむしゃくしゃする。

でも、新聞を広げると、宝くじで10万円が当たっていたので、かなり気分が晴れる。
……等々

これらは、わたしを含めたこの地球上にいる大部分の人間の一生を描いています。
わたしはティッシュであり、わたしは足であり、わたしは宝くじです。わたしはいつもわたし以外のものとわたしを同一化しているので、その同一化したものをわたしと思いこんでトコロテン式に反応するのです。わたしは偶然むしゃくしゃし、わたしは偶然喜び、わ

わたしは偶然悲しみます。わたしはわたし以外のものによって、怒らされ、喜ばされ、悲しまされるのです。そうわたしは動じるのです。

だから、動じないためには、いつも<わたし>を思い出すことです。そして、その思い出した<わたし>を主人とすることです。自分がしっかりすることが問題なのではなく、正しくは、<わたし>がいないことが問題なのです。ただ、そのような<わたし>も多くの人はティッシュや足や宝くじを<わたし>であると思いついでいるので、本当の<わたし>を思い起こす必要が出てくるわけです。

「神との対話」では、魔法の言葉として

これが本当のわたしだろうか。

いま、愛なら何をするだろうか。

本当のわたしなら何をするだろうか。

ということを一瞬一瞬思い起こして行動の指針にするようにとっています。わたしはこれを「意識のある人生」と呼び、これ以外に自分なりに感じたことを書きとめています。そして、ちょっとした時間、1分とか2分とかの時間を利用して見直し、自分のこころと身体すべてに行き渡るように反芻しています。

もちろん、方法は他にもいろいろあると思います。ただ、わたしがはっきりと言えることは、あなたの内にある<わたし>以外のところに、あなたの悩みを解決する鍵はないということです。この<わたし>とは神の子としての内なる神、内なる仏、内なる歓び、内なる創造者です。その<わたし>とは何か？

<わたし>は、美しい言葉を書き写しているときに出てきます。

一時間に何十ページも読めるのに、一ページを一時間かけて写すときに出てきます。

<わたし>は、わたしが本当に困っているときに出てきます。

行き交う相手が口ずさむ歌であったり、

見上げた看板の文字であったり、

ふとめくった本のあるページに出てきます。

<わたし>は、この世界で生きるあなたの自由を大切にするので、とても寡黙です。声をかけるときにも、とても小さな声でしか話しかけません。だから、聞く耳を持つことです、そして、よく見ることです。あなた以外ではなく、あなたをです。

神の子としての<わたし>を知らない人などいません。知らないと言う人はいますが、知らない人はいません。あなたの気持ちのよいこと、それは、オブラートに包まれているにせよ、それは<わたし>にふれているからです。

そして、いままでは、<わたし>があなたに会いに来たという方が適切です。

でもこれからは、あなた自身が<わたし>に会いに行くことをこころがけてみてください。
そう、何かおかしいとき、

これが本当のわたしだろうか。
いま、愛なら何をするだろうか。
本当のわたしなら何をするだろうか。

と問いかけて、<わたし>を訪問してみてください。そして、でき得れば、ずっと<わたし>と共にいるようにしてください。

分かりづらいことがありましたら、ご遠慮なく、またご連絡ください。
ご質問いただき、ありがとうございました。

2月17日2005年、3月10日2012年

●50歳からの学習

寿命のデザイン

●意識のある人生～ワーク

一日にこれまでの二倍のワークを行う。

一日にどこまで人生をつぎ込めるのだろうか。

どこまでもどこまでも入れ込んでみることに。

ていねいに、十二分に。

2月19日、23日、24日2005年

●ヤマさんへの返信

高塚様へ

御丁寧な返信をありがとうございます。

わくわくしながら何度も拝読致しておりますが、私が十分に理解できているとは自分で思えないところがちょっと寂しいです。

明日はお休みですのでちょっとゆっくり考えてみたいなあと思っております。

私は・・・というか人はどうしてこうまで「自己同一化」してしまう状態に簡単に陥ってしまうのでしょうか？。

<外的考慮はそれ自身がすでに報酬である>という事実これほどの感銘を受けるにもかかわらず、いつも簡単に私以外の何かに「自己同一化」してしまっています。
それが創造するという事において避けられ通れない事であるのでしょうか？。
何を書いているのか上手く表現できませんが、私には肝心なところであるように思えるのです。
ありがとうございます。

自己同一化というのは、ヤマさんだけでなく、ほとんど全ての地球人に共通する心理的なくせのようです。もちろん、わたしにもあります。

創造との関連

自己同一化による責任問題～わたしが創造したとは思えない。

2月20日2005年

●ヤマさんへの返事

高塚様へ

御丁寧な返信をありがとうございます。

わくわくしながら何度も拝読致しておりますが、私が十分に理解できているとは自分で思えないところがちょっと寂しいです。

明日はお休みですのでちょっとゆっくり考えてみたいなあと思っております。

私は・・・というか人はどうしてこうまで「自己同一化」してしまう状態に簡単に陥ってしまうのでしょうか？。

<外的考慮はそれ自身がすでに報酬である>という事実これほどの感銘を受けるにもかかわらず、いつも簡単に私以外の何かに「自己同一化」してしまっています。

それが創造するという事において避けられ通れない事であるのでしょうか？。

何を書いているのか上手く表現できませんが、私には肝心なところであるように思えるのです。

ありがとうございます。

ヤマさん、こんばんは。

自己同一化、内的考慮、外的考慮、そして、自己想起はすべて人間の本性の一側面、創造に関連してくる事です。ただ、今日はとても書き込みできる状態でないので、後日説明させていただきます。

■創造

創造というのは、ベクトルのようなもので、ベクトルが「矢の向き」と「矢の長さ」によって決まるように、創造も「向き」と「長さ」によって決まります。

ここで問題にしているのは、「向き」のことです。「向き」がスペースが使った意味での自己同一化ではなく、文字通り「向きが自己と同一化している」というのであれば、これは望ましいことで、「神との対話」では

「そのような無意識と意識と超意識（魂の望み）とが一致した状態（超絶意識）になると、すべてがただちに実現する」

というようなことが語られています。

ただし通常、多くの人々の向きは「内的考慮」によって右往左往します。他人からどのように見られているかによって大きくぶれてしまいます。まるで運転手がない自動車のようです。そう、実際に運転手は自動車の中にはいません。ですから、創造はわたし以外の誰か、わたし以外の何か、によって行われます。

このことが「出来事がわたしのせいではない」と思う所以です。そして、それはある意味では正しい。わたしはわたし以外のものによっていつも創造しているのであるから。（ただし、「わたし以外の何かをわたしの創造の向きとした」という意味では、わたしの責任であるともいえます。）他人を生きていれば、いつも責任はわたしにはありません。精神病の人は罪に問われませんが、実は、本当に罪を問えるような責任ある人生、わたしの人生を送っている人はどの程度いるのだろうか時々疑問に思ってしまう。

もしも、

人生をわたしが歩いてみたいと思うのなら、

もしも、

人生をわたしが創造してみたいと思うのなら、

わたしが歩いてみたいように歩く、

わたしが創り出したいように作る、

これが「外的考慮」ということであり、

そのような人生を送ることが＜できれば＞、外的考慮を実行＜できれば＞、

それはただ感謝があるのみで、

それ以上の報酬を望むというのはありえないことです。

（3月1日掲示板）

■自己同一化

私は・・・というか人はどうしてこうまで「自己同一化」してしまう状態に簡単に陥ってしまうのでしょうか？。

思うに、人間には天使から悪魔までがレイアウトされています。

(より正しくは、人間は天使であるが、悪魔を演じることもできるような存在であるということですが。)

人間には非秩序から秩序までがレイアウトされています。

要するに、<すべて>がレイアウトされています。

(「ここでいう<すべて>に当てはまらないものは何か」というのは個人的にはとても興味があるのですが…)

人はこの<すべて>を体験したく、この世界に降りてきます。

そして、この<すべて>の一側面が「自己同一化」という世界であり、これはこれで居心地のよいところもある世界です。

クルマの運転を覚えるよりも、運転を覚えてから無意識に運転する(運転をしない)方が楽なように、

映画を作るよりも、映画を見ることの方が楽なように、

わたしがいることよりも、わたしがいないことの方が楽なように、

です。

どんなことでもいい。

今日の天気でもいい。

本当に自己同一化せずに<わたし>の言葉で今日の天気を語ろうとすると、

沈黙するか、

歌いだすか、

詩を作るか、

ため息をもらすか、

ともかくも相当な精力を費やさずに語ることはできません。

自己同一化せずに、<わたし>があるというのはかように莫大なエネルギーを費やすということであり、逆の側面からは、莫大なエネルギーを費やすことが<できる>ということでもあります。

ただし、そのエネルギーを費やすためには多大な努力が必要となるので、「<わたし>の言葉で語らずに、自己同一化して語った方が楽である」ということがおそらくは多くの人が自己同一化して生きている最大の理由だと思われます。

最近のロボット、人工知能は学習能力を持っているということを読んだことがあります、人間の自己同一化状態というのはいわばこの学習能力をも放棄しているような状態であり、ソフトそのものを変えてもらわないと、異なる行動がとれないという情けない状態であるともいえます。まあ、自動人形のようなものです。

ただし、「神との対話」で神は

「このような無意識の状態で生きていることを非難しないように。無意識で生きていけるということは、それはそれで偉大な贈り物であるからだ」

というような趣旨のことを語っていて、この問題に関しては非常に手厳しいグルジェフとはひと味違う見方を提起しています。

グルジェフ流に語れば、

「あなた方はまだ何者でもない」

そのような何者でもない人間が、「神との対話」の神流に語れば、

「とても多くのことを成し遂げてきた」

というのは驚嘆に値することです。これは無意識でも生きていけるという贈り物のプラス面です。

と同時に、何者でもない人間は

「信じがたい多くの愚行を成し遂げてきて、また、現在為している」

という事実もまたあり、おそらくはもう無意識に生きていくことの限界が現代という時代かもしれません。

<以下、続きます>

2月25日、26日、27日、28日、3月2日、3日、4日、6日、7日、15日、16日、2005年

■ヤマさんへの返事

自己同一化の状態についてとても解りやすく解説して頂きありがとうございます。
自己同一化という無意識の状態で生きている事を非難するつもりはあまりないのですが、すべてがレイアウトされているこの世界で、自己同一状態の私が無意識に生きていく事で創造される世界というのは、一体誰の創造（意思）によるものなのでしょうか？。
ちょっと意味が伝わらないかもしれませんが、この自己同一化状態に陥ってしまう私と神との間には何も介在していないのでしょうか？。
自己同一化状態である事をよしとする何かがあるのでしょうか・・・？。

自己同一化状態で生きていくことで創造される世界というのもまた、わたしが創造する世界です。ただしどういうわたしかというと、（自らが原因であるという意味での）自由を行

使しないわたしであり、すなわち、
日本という地域独特の考えにしばられたわたしであり、
2005年という時代の考えにしばられたわたしであり、
隣の人で生きるわたしである、
そういうわたしです。ですから、創造される世界は日本という地域の共同意思によるものであったり、2005年の人類の共同の意思によるものであったり、隣の人で生きるもの
の思惑によるものであったりするわけです。

では、そこには神性はまったく介在しないのかというと、以上の点に関してはそうですが、われわれの営みすべてが上記のような状態で行われるわけではありません。

「日本人が持っている共同意思、2005年の人類が持っている共同意思、隣人の顔色の中にある思惑」を超えて行われる行為、言葉、考えというのは存在します。

小は個人対個人から大は国家対国家の争いごとまで、共同意思によらずに、自由意志で考えていこうという人はいます。

信じがたいほど少ないが…、

信じがたいほど多い

ともいえます。このあたりは微妙ですが。

またこういった大所高所からの話だけではなく、個人的な話しであっても神性とはまるで無縁に過ごしているという人はいないはずで、神性は教会や信仰の中にだけあるのではないからです。

わたしが空を見上げるとき。「今日の天気」を見るために見上げるのではないとき。
わたしが羽生の将棋の棋譜を見るとき。勝ち負けを超えた駒の動きの美しさをみるとき。
また、わたしが私心なく碁を打つとき。わたしの棋力を超えた石の動きがあるとき。
わたしが自身の過去の言葉を見直すとき。

わたしは

青い空と同一化します

将棋の棋譜と同一化します

囲碁の碁石と同一化します

過去の言葉と同一化します

そこに神性はないかということあります。

しかし、

今日の天気を見るとき、勝ち負けで棋譜を並べるとき、私心があつて碁を打つとき、そこには神性はありません。

かような理由で、自己同一化すべてに神性がないわけではないようです。

自己同一化して生きている人だから神性とは無縁であるというわけではないということです。

(ただし、凡夫にとっては、<そのような神性はたまたま訪れる>、というのが現実の相であります。)

日本の古くからの習い事というのは、このような神性・仏性との自己同一化を目指しているといつてもよいと思われまゝ(この点に関する名著はたびたび取り上げる「弓と禅」にあります(オイゲン・ヘリゲル著 福村書店刊))。このような立場では逆に「<わたし>を喪失した徹底した自己同一化」が求められます。師への絶対の忠心であつたり、道具への異常なほどの執着であつたり、型の限りない反復であつたりします。

(2月26日掲示板)

■自己同一化～対象

よく「坊主憎けりゃあ、袈裟まで憎い」と言いますが、これは日常茶飯事の自己同一化です。わたしの憎しみは本来(?)坊主と同一化すべきなのだが、わたしの憎しみは坊主の袈裟までさえ同一化してしまうわけで、よく犯罪者の家族までもが村八分状態にさらされてしまうのも同様の心理状態からです。

また「罪を憎んで人を憎まず」とも言いますが、こちらはなかなか日常茶飯事の同一化とはいかないようです。わたしの憎しみを人に同一化させるのではなく、人の罪に同一化させるというのは、なかなか難しいことではあります。通常は罪には好奇心をふくらませ、人をとことん憎むというのが良識ある人の態度のようです。

おそらくは自己同一化というのは五感(あるいは六感)とともに人がこの世界で生きていくための道具ではないかと思っています。どういう道具かというと、世界にフィットするための、時には世界に食い入るための、そういう道具ではないかと思っています。

この道具を発明家や芸術家はとても上手に使います。しかし、自分自身のために用いる人はとても少ないと言えるかもしれません。

わたしは何を憎むのか。

わたしは何を愛するのか。

これは本当にわたしが望んでいることなのか。

これはわたしが同一化するものなのか。

自己同一化、

そのようなものを仮に認めるとしたら、わたしが同一化しようとする自己とは何か。

よくよく考えてみる必要があります。

人生を袈裟同一化で終わらせてしまうのは、あまりにもったいないからです。

(2月27日 2005年掲示板)

■自己同一化～「イエスの法話」

「ヒマラヤ聖者の生活探求」には復活したイエスが何度も出てきます。本当に出てきたのかどうかは、その真偽は争いません。以下のイエスの言葉をわたしの人生に役立たせるかどうかにはしかわたしの関心はありません。イエスはわたしを以下のような完全性に自己同一化するようにと薦めます。

「あなたたちは本来今あるままで主である。一切の状態の支配者なのである。或る一つのものを自らが神として創造する自覚と栄光とは、いかなる物質的な世俗の思いをも遥かに超えることが今、あなたたちには分ったのである。第一段階は常に、まず「完全」の習慣、「キリストなる神」という習慣を養う積りで、自分の想像、心、体の一切の外に出る動きを完全に統制することである。何処にいようと、仕事中であろうと、休憩中であろうと、思い出すごとに、このことを実行せよ。この完全なるものが自分の中に存在することを観ぜよ。この完全なる存在を自分の真我、神なるキリストの臨在と観ぜる習慣を養え。更に百尺竿頭一步進めて、汝の存在のまさに中心より聖なる白光が、目も眩むばかりの純粹さと輝きを以て発光すると観ぜよ。その大なる輝きと栄光とが、全肉体のあらゆる細胞、繊維、組織、筋肉及び器官から発すると観ぜよ。かくて、真の神のキリストが勝利に満ち、純粹、完全、永遠なる相をもって顕現せりと観ぜよ。小我のキリストにあらず、汝自身の真の神のキリスト、汝の父なる神の一人子、常に勝利に満ち、一切を征服する神の真の一人子のことである。」

(ベアード・T・スポールディング著「ヒマラヤ聖者の生活探求第3巻」211ページ 霞ヶ関出版)

(2月27日 2005年掲示板)

■自己同一化～「神との対話」

「神との対話」で神は

「あなたの意志はわたしの意志である」

と言う。

またイエスは弟子に

「あなたはメンドリが鳴くまでに、三度わたしを知らないと言うであろう」

と言い、そして実際、イエスの弟子は困ったときにイエスを知らないと言います。

しかし、神はどのような意志であれ、

「あなたの意志はわたしの意志である」

と言う。

これは信じがたい言であり、人には語ることはできない言葉です。人間にとってナンセンスだからです。そう、人間にとって意味をなさないが、よくよく考えてみるにとてつもない意味もっています。この言葉の全貌ははっきりいって、わたしには理解不能。わたしにとっては、ただ何か崇高なもの、それだけがわずかに感じ取れるだけです。

(2月28日 2005年掲示板)

■自己同一化

> (ただし、凡夫にとっては、<そのような神性はたまたま訪れる>、というのが現実の相であります。)

神性がたまたま訪れる人生でなく、わたしの方から神性を訪れる人生、
たまに思い通りになる人生ではなく、いつも思い通りになる人生、
そのような人生とはいかなる人生によって可能となるのか。

■創造～自己想起

>自己同一化すべてに神性がないわけではないようです。

>自己同一化して生きている人だから神性とは無縁であるというわけではないということです。

>そのようなものを仮に認めるとしたら、わたしが同一化しようと>する自己とは何か。

>神はどのような意志であれ、「あなたの意志はわたしの意志である」と言う。

ここまでを何度も拝読させていただいて鳥肌がたちました。

「あなたの意思は私の意志」・・・って・・・絶句です！。

私とあなたの間には間など無く何かが存在できるようなものではないのだろうか・・・
と漠然と感じるのですがそんな意味で鳥肌がたったわけではないだろうなあと思っています。

まあ、確かに、絶句ですね。

こういうのは、とりあえず絶句だけでよいのだと思います。

まあ、もっとすごい話もあります。多くの人にとっては鳥肌さえ立たないむしろ嫌悪感

をもよおす言葉かもしれませんが。
確か、こういう会話だったと思います。

「あなたがたは、わたしの身体である」

「えっ？」

「そして、わたしもある方の身体である」

「えっ、そうするとあなたは本当の神ではないのですか」

「いや、あなたがたを創造したのはわたしである。だから、わたしを神だと思ってよい。しかし、わたしを創造した神もまたいる」

もしかすると、キリスト教文化圏の人であれば、もっと理解がしやすいのかもしれませんが、「あなたがたは、わたしの身体である」という時の身体は当然通常使われている身体をはるかに超えているものであり、言葉の限界をというものを思い知らされます。

神と人間との関係はいろいろな形で言及されていますが（それゆえ、「神との友情」という別立てで一冊の本としても記されている）、上記の関係はもっとも理解しづらい関係であるといえるかもしれません。

お教え頂いた内容から、私たちの創り出す現実はその時点の集合意識によってかろうじて支えられて創られているとても脆弱な世界だという事はわかりました。

その結果できあがっている世界が、今私が経験している世界であり、私が内的考慮により簡単に自己同一化して集合意識の期待？通りに生きている・・・その状態をこそが今の集合意識の望む方向であり・・・。

という事は今の現実を望まないのであれば、わたしにとっての望ましい現実を創りたいのであれば、ただ自分の（神の）想像力を信じて外的考慮に自己同一化すれば現実は変える事ができるという解釈でよろしいでしょうか？。

おっしゃられていることは、「神との対話」から学んだわたしの考えと全く同じです。

その考えの立場に立つとして、その立場の礎となるものがあります。それは、グルジェフが「自己想起」とか「自己観察」とか言って、わたしからすると、グルジェフの活動の根幹であったものです。それはいつも<わたし>が何を考えているか、何を話しているか、何を行っているかを知っている、意識しているということです。これが<目覚め>というものです。自己をいつも想起することにより、<わたしがある>ことにより、<外的考慮>というものも初めて可能になるのであり、<わたし>がなければわたしは何もできません。

このことはシュタイナーという人も「神との対話」の神も「ヒマラヤ聖者の生活探求」のマスターも皆口をそろえてその重要性を語っています。

少し長くなりますが、まずグルジェフの言から。

「問い 高次の存在とは何ですか？」

「答え 意識にはいくつかの段階がある。

眠り。ここでもわれわれの機械は動いているが、極めて緩慢である。

覚醒状態。今、この瞬間におけるわれわれの状態である。普通の人が知っているのはこの二つだけである。

自己意識と呼ばれるもの。人が自己と自己の機械の両方に気づいている瞬間。閃きとして経験されるものであるが、あくまでも閃きの域を出ない。自分がしていることだけでなく、それをしている自分自身を意識する瞬間がある。「私はここにいる」、という場合の「私」と「ここ」との両方を、また怒りと怒れる「私」の両方を理解する。これを自己覚醒（セルフメンバリング）と呼んでもよろしい。

こうして、「私」と、それが何をしているか、それがどの「私」であるかに常にはっきりと気づいているとき、あなたは自分自身を意識するようになる。自己意識は第三の状態である。」

（「グルジェフ弟子たちに語る」121 ページ めるくまー社）

「自己観察は非常にむずかしい。試みるほどに、はっきりしてくる。

今はただ、結果を期待せず、あなたは自己を観察できないということを知るために実行しなさい。今までのあなた方は、自分を見、自分を知っていると思っていた。

私は、客観的自己観察のことを話しているのである。客観的に自分を観るということは、ただの1分間もできない。それは別の機能、師の機能であるからだ。

5分間なら観察できると思うなら、それは誤りである。20分間なら、あるいは1分間ならというのも、どれもみな間違いである。観察できないと率直に認めることができたなら、それでよい。そうなることが目標である。

この目標を達成するには何度も試みなければならない。試みた結果は本当の意味での自己観察とは異なるであろう。しかし、試みることにより注意力を強め、集中力を高めることができる。こういうことはみな、後になって役立つ。そのとき、初めて、自己を思い起こすことができるようになる。

自己覚醒（セルフメンバリング）には多くのことが必要だから、仕事（ワーク）を続ければ、自分を覚えている瞬間が多くなるのではなく、少なくなるはずである。なまやましいことではない。非常に多くを失わなければならない。

数年間は、自己観察を実行するだけで充分である。他のことはいっさい試みてはいけない。誠実に仕事（ワーク）を続ければ、自分に何が必要か、おのずとわかるであろう。

今、あなた方には一つの注意力しかない。身体か、感情か、どちらかの注意力である。」

（「グルジェフ弟子たちに語る」132 ページ）

このようなグルジェフ流の言い方がなじまない人には、「神との対話」の神の話がいかにもしれません。

「まず、最も気高い、こうありたいと思う自分を考えなさい。そして、毎日そのとおりに生きてらどうなるかを想像しなさい。自分が何を考え、何をし、何を言うか、ほかの人の言動にどう応えるかを想像しなさい。そんなふうに想像した姿と、いま自分が考え、行い、言っていることが違うのはわかるだろうか？

いまの自分とこうありたいと望む自分の違いがわかったら、考えと言葉と行動を気高いヴィジョンにふさわしく——意識的に——変えようと決心しなさい。

それには、とても大きな精神的、肉体的努力が必要になる。一瞬も怠らず、つねに自分の思考と言葉と行為を見張っていなくてはならない。つねに——意識的に——選択を続けなければならない。このプロセスは、意識的な人生への大きな一歩だ。そう決意すると、人生の半分を無意識のままに過ごしてきたことに気づくだろう。結果を体験するまで、自分が思考と言葉と行為をどう選んでいるか、意識しなかったということだ。しかも、結果を体験しても、自分の思考、言葉、行為がそれと関係があるとは考えられない。

これは、そんな無意識の生き方はやめなさいという呼びかけだ。あなたの魂が時のはじめからあなたに求めてきた課題なのだ。」

（ニール・ドナルド・ウォルシュ著「神との対話」1巻105 ページ サンマーク出版）

「自分の考えにたがをはめ、コントロールすることは、それほどむずかしくはない（エヴェレストに登ることだってそうだが）。すべては鍛錬の問題だ。意志の問題だ。

第一段階は、自分の考えを見張ること。自分は何を考えているのだろうと考える習慣をつけることだ。否定的なことを考えているのに気づいたら——高い思想を否定するようなことを考えていたら——考えなおしなさい！ わたしの言葉どおりにしなさい。ふさいだり、落ちこんだりしていると思ったら、そしてそんなことをしていても何にもならないと思ったら、考えなおしなさい。人生はめちゃくちゃだ、もうだめだと思ったら、考えなおしなさい。

自分を訓練することは可能だ（いままでは、逆の訓練をしてきたではないか、そこを考えなさい！）」

（「神との対話」1巻127 ページ）

長々と引用しましたが、わたし流には「意識のある人生」という書き込みで、何回もこの方法をいかに実践するかについてふれています。まあ、何度も書きますが、おそろしく難しい。こういう手法をわたしは小乗的手法と名づけ、実は道はこれだけではないのですが、わたしの残りの人生はこの方法で進んでいこうと考えています。

今の世の中には多くの矛盾があります。

オカシイやろう？と思うことでもなぜかなかなか変わりませんし抜け出せません。

多くの人が内的考慮による自己同一化を減らせば社会は大きく変わる事ができるのかもしれないなあと思いました。

まったくその通りなのですが、

「多くの人が」

ではなく、

「あなた自身が」

とおそらく言い換えるべきことなのです。

「あなただけが変わっても何も変わらない」

と同時に

「あなたが変わらなければ何も変わらない」

ということでもあるのです。これは神聖なる二律背反ともいうべきことで、「矛盾であるが真実である」ということはこの世界にはあります。

■

高塚様へ

早速の御返信ありがとうございます。

とても楽しい幸せな気分です。

ありがとうございます。

まだ仕事ですので、これからゆっくりと読み込ませて頂くつもりですが、私が楽しく幸せな気分になったのにはこんな訳があります。

>> 多くの人が内的考慮による自己同一化を減らせば社会は大きく変わる事ができるのかもしれないなあと思いました。

>

> まったくその通りなのですが、「多くの人が」ではなく、「あなた自身が」とおそらく言い換えるべきことなのです。

> 「あなただけが変わっても何も変わらない」と同時に「あなたが変わらなければ何も変わらない」ということでもあるのです。>これは神聖なる二律背反ともいうべきことで、「矛盾であるが真>実である」ということはこの世界にはあります。

実は最初「多くの人」ではなく「わたしが」と書こうと思ったのですが、何やらちょっと恥ずかしくて「多くの人」と書きました。

「矛盾であるが真実である」ということはこの世界にはありますというお言葉に強く力づけられたように思います。

ありがとうございます。

こちらこそ、ありがとうございます。

確かに、「わたしが変われば世界は変わる」というのは少し言いづらい宣言かもしれませんがね。まあ、その点、わたしは大言壮語、言いたい放題です(^^)

ともあれ、多くの人とわたしとの関係、他者とわたしとの関係には多くの謎があり、正直わたしの手におえない世界の話なのですが、少しずつ書きこんでいく予定ではあります。

(3月3日掲示板)

■グスト・グレーザー

わたしと他者との関係というのは、とても奥が深く、この世界の中での大きな謎のひとつで、いまのわたしにはとても手に負えない大きさであり、また、この自他という世界をわたしは相当間違った方法で暮らしているのではないかとかすかに感じるのであります。

まずは「自己同一化」という大きな誤解があります。他者と自分を混同してしまうことです。これについては、ずいぶん書き込みましたが、また別の観点から語ります。まあ、何度も書き込んだ話題ではありますが、それは

「わたしはあなたに何ものをも与えることはできない」

より正確には、あなたのものになるような何ものをも与えることはできない、ということです。この考えでさえ、百万遍称えたとしても、決してあなたのものにはならず、それはあなた自身が自ら得て、自ら<自己同一化>して初めて、

「それはわたしである」

といえるようになるものです。それは孤高の山であり、交わりのないわたしであり、ただひとりのわたしであり、それゆえ、ともすると、くじけそうになるわたしでもあります。

そのあたりの人物像として、グスト・グレーザーという人が「神秘学入門」（高橋巖著 筑摩書房）に取り上げられています。画家であり、職人であり、労働者であり、詩人であり、遍歴者であり、ポンチョにヘッドバンドをつけて一日中戸外を歩き回る日々を送っていた彼を見初めたヘルマン・ヘッセは彼から多くの影響を受けたようです。まあ、グレーザーその人の人物像は上述書をお読みいただくとして、ヘッセが彼の影響の下に書いた本ではないかという「クヌルプ」に関する記述です（66 ページ）。

「…わたしと彼（クヌルプ）との間で、ほとんどプラトンのと言いたいような、魂についての対話を続けます。しかし、クヌルプは、ソクラテスと違い、自分の知識や表現の及ばないところに来ると、ふいに黙ってしまいます。そうすると、どちらかが、ポケットからパンくずだらけのハーモニカを取り出して、きれいにふきとり、耳慣れたメロディーを吹くのです。クヌルプが言います。——「人間はめいめい自分の魂をもっている。それをほかの魂とまぜ合わせることはできない。ふたりの人間は話し合い、寄りそい合うことはできる。しかし…どの魂も、ほかの魂のところへ行くことはできない。」

<以下、続きます>（3月4日掲示板）

■行為への愛

小さい頃心配していたことがあります。何かというと、他愛もないことで、大きくなって親がいなくなったら耳掃除はどうなってしまうのだろう、ということです。小さい頃の自分にとっては耳掃除はとても自身ではできないおっかないものだという感じがしていたのです。まあ、こういう心配は大きくなれば、それこそ杞憂というものであり、つまらないことを心配していたものだと思えるようになります。

同様にといっってはかなりレベルの異なる話しではありますが、グスト・グレーザーのようにわが道を生きていくというのは、どこかほろ苦さの伴うような生き方ではあります（ちなみに、著者の高橋巖師は映画の寅さんと引き合わせて論じています）、このような感じ方ももしかしたら私の耳掃除の心配事のようなものかもしれません。おそらくは、そのようなほろ苦い感覚というのはいまのわれわれのいる世界、無意識によって生きていけるという安穩とした世界から見て感じられることで、<わたし>が生きていくのであれば、真に人と成るという意味で成人したのであれば、そういう眼から見た世界というのは本来全く別の感覚が生じてくる世界かもしれません。

何十年かのちに、歓びとしてのクヌルプの世界を描き出すヘルマン・ヘッセが出てきて、読者はほろ苦さに共感するのではなく、歓びに共感するようになるかもしれません。

ともあれ、わたしと他者との関係では、まず「これが<わたし>である」という<わたし>を生きていくことが大前提としてあり、そこには<行為への愛>という世界が紡ぎだされてきます。「結果ではなく、行為そのものを愛する」という生き方はなかなか凡人には思いつかない生き方であります。通常は「結果よければすべてよし」であり、結果を求めて行為するのであり、行為そのものに意味を見出せることというのはそうそうあるものではないからです。

しかし、「これが<わたし>である」という峻厳たる<わたし>を生きていこうとすると、どうしても「行為そのものに意味を見出す」という世界に行き着くようです。

以下は、敬愛するシュタイナーの言葉です。

「こう述べることで、すでに第五の条件が暗示されている。すなわち一旦決心した事柄は忠実にこれを実行する、ということである。みずから間違った決断を下したと認めるのではない限り、何事も修行者の決意をひるがえさせようとしてはならない。すべて決意はひとつの力である。もしこの力が直ちに成果をあげられなかったとしても、その力は生き続ける。

成功する、しないは、欲望から行動するときには、意味を持たない。そして欲望から為された一切の行動は、高次の世界にとって価値をもたない。高次の世界にとっては、もっぱら行動に対する愛だけが決定的である。この愛の中にこそ、修行者を行動に駆り立てるすべてが生きていなければならない。そうすれば何度失敗しようとも、繰り返して一度決意した事柄を行動に移そうと、努力し続けるであろう。そして、自分の行動に外的な結果が現れるのを期待するのではなく、行為すること自体に喜びと満足を見出すようになるであろう。修行者は自分の行動が、否、自分の全存在が世界のために捧げられていることを学ぶであろう。

世界がこの供犠をどのように受け容れるかは別の問題である。神秘修行者たらんとする者は、このような供犠にみずから捧げる用意ができていなければならない。」

(ルドルフ・シュタイナー著 高橋巖訳「超感覚的世界の認識」116 ページ イザラ書房)

立派な先人は数多くいますが、あまり時代がへだたってしまうと、言葉によって理解するのは困難になってしまいます。その点、シュタイナーは二世代ぐらい前の人なので、わたしにはじっくりするところがあります。

「すべて決意はひとつの力である。もしこの力が直ちに成果をあげられなかったとしても、その力は生き続ける。」

このあたりはよく分かります。しかし、

「高次の世界にとっては、もっぱら行動に対する愛だけが決定的である。」

「自分の行動に外的な結果が現れるのを期待するのではなく、行為すること自体に喜びと満足を見出すようになるであろう。」

というあたりになると、三分の一、四分の一、十分の一も分っていないのではないかと思えてくる。しかしまた、

「世界がこの供犠をどのように受け容れるかは別の問題である。」

というのは、分かっているかどうかは別として、人間存在の本質、〈わたし〉という存在の神々しさについてふれているのであり、不思議な感動をおぼえるのであります。

「神との対話」でも「行為への愛」については様々な形でふれられています。引用ばかりになりますが…。

「情熱はほんとうのわたしたちを表現したいという思いを駆り立てる火である。決して情熱を否定してはいけない。否定すればあなたが何者であるか、ほんとうは何者になりたいかを否定することになる。悟りとは情熱を否定することではない。結果への執着を否定することだ。情熱は行為への愛である。行為は「ある在り方」を経験することだ。それで、行為の一環として何が生まれるか？ 期待だ。

期待なしに人生を生きること——具体的な結果を必要とせずに生きること——これが自由である。これが神性である。これが、わたしの生き方である。」

「あなたは結果に執着しないのですか？」

「決して執着しない。わたしの喜びは創造にあるのであって、その結果にはない。悟るとは行為を否定しようと決意することではなく、行為の結果には意味がないと理解することである。この二つには大きな違いがある。」

(ニール・ドナルド・ウォルシュ著「神との対話」1巻137ページ サンマーク出版)

まあ、こちらの方は神であるので、はっきりと言い切っています。とても大切なことを言っているのは分かるのですが、現在のわたしの理解力を超えています。

創造の秘密、無限という世界の話しと関連しているのではないかとふと思うのでありますが…。

以上、自他との関係では〈自の絶対性〉というようなものがあり、そこから行為そのもの

を愛するという世界が現出してくるということです。

<以下、続きます>

(参考)

行為への愛～永遠に行うこと

反復性と質の転換

■自由

<わたし>を生きるときに、行為への愛とともに<自由>ということが生じます。

生きているということ自体、全く奇蹟としか言いようのない現象ではありますが、更に、わたしが原因となって、わたしが始まりとなって生きていける、すなわち、わたしは自由である、ということもまた、それに劣らず不可思議なことでもあります。

多くの人にとっては、<自由>という話しは政治問題、人権問題、法律問題の範囲です。もちろん、そのことも大切なことですが、ここではそのような自由を問題にしているのではありません。人が四つ足でハイハイしているときに、将来二本足で走り回ることなど想像もつかないように、わたしにとって「自らが原因となって行動できる」などということは思いもつかないことです。この自由の問題も含めて人の本来の姿をいうのを垣間見たのは30歳の時でした。それは、まさしく向こうからきたイメージであり、そのイメージに触れてときの満たされた気持ちというのはたとえようがありません。その満たされた気持ちは数ヶ月間で消えてしまい、その青い鳥を求めて以降20年間さまよっているといっても過言ではありません。

「神との対話」で相手の自由と自分の自由とに関する話題があります。不利な立場にいる人の自由と自分の自由に関するジレンマをどのように考えるかということです。

「現実的に言うと、それはどういう意味になりますか？ 『不利な』立場にいるひとに、手を差しのべるべきなのでしょう、それとも、そのひとたちは『自分の因果（カルマ）を果たす』ために好んでそうしているんだからと、ただ眺めているべきなのでしょうか？」

「それは非常に良い——そして重要な——質問だね。

第一に、あなたが考え、言い、行うことはすべて、あなた自身についての決断の反映であり、あなたが何者であるかを言明すること、自分がどうありたいかを決定し、実行する行為だということをおぼえておきなさい。何度も同じことを言うようだが、あなたがここですることは、それだけだからね。さて、そのことを踏まえたとえで、不利な立場にいるひと

を見たとき問うべき最初の質問は、こうだ。わたしは、このこととの関連のなかで何者なのか、何者であることを選ぶのか？ 言い換えれば、どんな状況でも最初に問うべき質問は、ここでわたしは何を望むか、ということだ。わかるかな？ あなたの質問は、ここでわたしは何を望むか、であって、決して相手は何を望んでいるか、ではない。」

「わたしがこれまで聞いた人間関係についての洞察のなかで、とくに不思議なご意見ですね。それに、これまで教えられてきたすべてと矛盾しますよ。」

「知っているよ。だが、あなたの人間関係がめちゃくちゃになるのは、いつも自分がほんとうに何を望んでいるかではなく、相手が何を望んでいるかを知ろうとするせいだよ。それから、あなたは相手が望むものを与えるかどうかを決める。まず、自分が相手に対して何を望むだろうかと考え、何も望むものがなければ、相手が望むものを与える最大の理由もなくなるから、たいていは与えない。もし、相手に対して望むものがあれば、自己保存本能が働いて、相手が望むものを与えようという気になる。それから、あなたは与えたことをうらむ——相手が欲しいものをくれない場合には、とくに。この取り引きゲームでは、あなたは非常に微妙なバランスをとる。あなたがわたしのニーズを満たしてくれれば、わたしもあなたのニーズを満たしてあげましょう、というわけだ。

だが、すべての人間関係の目的は——個人も国家間の関係でも同じことだが——そういうこととは無関係だ。他のすべてのひとや場所、ものごととの神聖な関係の目的は、相手が何を望むか、何を必要とするかではなくて、あなたが成長し、ほんとうの自分になるためには、何を必要とし、何を望むかのかを知ることだ。」

(ニール・ドナルド・ウォルシュ著「神との対話第2巻」204 ページ サンマーク出版)

このような問いは古くからあります。そして、不利な立場にある人を「自業自得」だという精神世界信奉者もいます。因果の法則からいえば、そういう論理も成り立ちそうに思えますが、何かおかしい、というのが良心の声というものでしょう。

「神との対話」の神は全く観点を変えてはつきりと言います。

「第一に、あなたが考え、言い、行うことはすべて、あなた自身についての決断の反映であり、あなたが何者であるかを声明すること、自分がどうありたいかを決定し、実行する行為である。」

そして、

「どんな状況でも最初に問うべき質問は、ここでわたしは何を望むか、ということだ。わかるかな？ あなたの質問は、ここでわたしは何を望むか、であって、決して相手は何を望んでいるか、ではない。」

こういう観点の変換はなかなかできるものではなく、「神との対話」シリーズの全ての内容を独力で得ようとするなら、100回や200回最低限生まれ変わらなくてはならないのではないかと思います。

ともあれ、自他の関係において<わたし>を生きる時、行為への愛とともに自由という世界が現われ出てきます。

<以下、続きます>

(3月12日 2005年掲示板)

■自己責任①

人は、過ちといわれるものに対して、それはあなたのせいであるという。
それはあなたであると指弾する。
だが、わたしは、それはわたしのせいであるといいたい。
それはあなたではないといいたい。

(3月16日 2005年掲示板)

■自己責任②

■迷惑～自由と責任

他人に迷惑をかけずに生きる。
わたしを生きていれば、他人には迷惑はかからない。
空中を飛ぼうとした男の話。

徳の付与

一体～空中を飛ぼうとして失敗した男の話

神と人間

相対性と絶対性 (何もない中で生きることができるか、そういう生とはいかなるものであろうか)

鏡

「神との対話」の<自他>の項目参照

無私によって創造されるということが一方にあり、私があつて、意識があつて創造されるということが他方にある。～神聖なる二分法

■参考

ですから神性と同一化した科学的思考法、発見の恩恵を受けて間違えなく 2 千年前よりも安楽な日常生活が送れるわけで、

自己同一化というのはこの世界を見るための道具なのではないかと思っています。

五感以外の。

分裂病

自己同一化～坊主と袈裟～得意中の得意・罪を憎んで人を憎まず～苦手中の苦手・何に対して自己同一化するのか～神に対する自己同一化

たまたま神と自己同一化する

神との自己同一化を仕事にできる

仕事にできない

理想の社会～自分のしたいことを社会が保障している社会～共産社会～共産主義は賛美するが共産黨員ではない、クリスチャンではないがイエスを信奉しているように感動を感じるか否か。エネルギーを感じるができるか否か（～エネルギー産出となる行為）。

この世界を楽しむための手段である。

映画、小説、テレビ、

神の活用～科学と精神

2月28日2005年

●意識のある人生

早寝早起き。

★3月2005年

3月1日、2日、3日、4日、6日、7日2005年、3月10日、11日、5月17日2012年

●意識のある人生～<自他><貯金>

そばに近寄りたくないような他人を見ると、
かつて、自分もそうであったことを見ること。

もし、かつてそうでなかつといえるなら、前世もふくめてそうではなかつといえるなら、

私が知らないことがあるはずだから、よく話してみること、

というよりも、もっと近づいてみること、

「気」の交流ができるように、こころもからだも近づいてみること。

<生まれてこの方一度もしなかつたこと>をしてみること。

(5月17日 2012年新掲示板)

●意識のある人生～歩行

半身の歩行

関節がゆるんだ歩行

無駄な緊張がない歩行

最小限の動きによって、動きでない動きを知る。

外で動くのではなく、内で動く。

身体感覚～オリジナルなもの～気～内気

(教室資料)

●意識のある人生～流れ～防災用具

将棋には実力とは別に流れというものがある。たとえば、「悪手は悪手を呼ぶ」という格言があり、悪手を指すと悪手という流れの中にはまってしまったかのように、続けて悪い手を指してしまうということである。あらゆる勝負事にはこのような流れがあり、この流れを見ることができるかどうかということが勝負事の相当なウェートを占める。

だが、こういう流れは人生にももちろんある。ドツボにはまってしまったときにどうやって流れを変えていくか、これはひとりひとりが目指すものによって違ってくるとは思うが、その方法を備えてあるというのは大切なことである。

(加筆して掲示板記入予定)

■流れを作ること

●意識のある人生～シンプルライフ

シンプルライフをこころがける。

問題は、

どれだけあれば、わたしにとって十分であるといえるか、

そしてそれはシンプルライフであるといえるか、

ということである。

もちろん、シンプルライフを望まないのであれば、それはそれでよい。

しかし、もし望むのであれば、一度、

家、衣類、食事、金銭、仕事、人間関係、等々

をチェックしてみるとよい。

(3月3日 2005年掲示板) (教室資料)

■逆

少ないほうがよいこと、単純なほうがよいこと。

多いほうがよいこと、複雑なほうがよいこと。

自分の人生で、ひとつひとつチェックしてみる。

今日一日、もっと少なくてよかったこと、

今日一日、もっと豊かにすべきであったことを。

年齢と共に変わること。

年齢と共に変わらないもの。

千年、万年で変わること。

変わらぬこと。

食事

アニメ、小説、映画、漫画

■一日のチェック

■上記の個別のチェック

■

シンプルであるべきこと豊かであるべきこと
逆の豊饒性であるべきこととは何か
精神性か・・・

3月2日、6日、15日 2005年

●贈り物～好悪

犬の歯のつまり

今日したいことではなく、
急遽しなければならないが生じる。

わたしは拒否することもできる、
犬のように。

わたしは受け容れることもできる、
人間のように。

●鏡

わたしはわたしの大きさだけ相手の大きさを見る。

イエスは言った。

「あなた方はわたしと同じことができる。いや、わたし以上のことができる。」
(グルジェフ「弟子」18ページ)

●受容

魂が嫌なことはやり終えて不快となる。

私が嫌なことはやり始める前に不快となる。

そして、やっている最中の私は自動人形である。

要するにわたしは、魂が嫌いなことをしたがるロボットのようなものである。

魂はとんでもないロボットに乗り移ってしまったと思っているかもしれない。

(加筆して掲示板記入予定)

3月3日、6日、7日、9月27日 2005年、3月11日、12日 2012年

●意識のある人生～内的考慮

世界がどのように見えているか。

世界がどのように感じられているか。

世界にどのように触れられているか。

世界はわたしと異なっていない。

世界はわたしと同質なところがある。

そこに触れることができるか、
そこを感じるができるか、
そこを見ることができるか。

触れることができ、感じるができ、見ることができれば、
わたしのこころの水位はいつも高くある。

(9月27日 2005年掲示板)

●不可能

堤義明氏は不可能なことに挑戦した。

誰にも何もあげないということである。

だが、これはできないことである。

多くのマスコミ諸氏も、そしてわたし自身も、実は挑戦していることであるが、
これはできないことである。

法律の問題ではない。

これはこの世界でできないということのひとつである。

(3月6日 2005年掲示板)

■＜自他＞

人間関係において、できないことが二つある。

ひとつは、

「相手を自分の思いどおりにすること」

もうひとつは、

「相手に何もあげないこと」

である

(3月12日 2012年新掲示板)

3月4日 2005年、3月17日 2012年

●時空

時間がたつことで変わること。

その時間とは？

3月6日、7日 2005年

●意識のある生活

日曜出勤の朝に早起きして。

身体のことを考えるのではなく、
こころのことを考える。

いつも

感情のことでなく、

身体のことでもなく、

他人のことでなく、

たましいのことを考えてみる

●感謝

人生に感謝できないのであれば、楽しいことだけをして進んでいけばよい。

3月7日、8日 2005年、3月11日、12日 2012年

●意識のある生活～第一原因

以前にも書いたが、あるネコ好きの人が

「ネコは犬のように飼い主にべったりでなく、自由であるから好きだ」

というのを聞いたことがある。しかし、これは後先（あとさき）が逆であって、最初にネコが好きなのである。理由は後からついてくる。

同じようなことはこの世界にゴマンとある。今回のライブドアとフジテレビとの出来事も同様であって、「最初にあるもの」が何かということがどちらにつくかの理由になる。わたしの場合、堀江氏の最初の情報が「週刊文春」の阿川佐和子さんの対談であって、なかなか好ましいものに思えたので応援している。この応援はよほどのことがないとひっくり返らない。どちらにも言い分があり、わたしは堀江氏の言い分の方に利があると思っているが、これは彼氏への第一情報が大きなタガとなってわたしの見方を束縛しているのであり、第一情報が異なっていれば簡単にひっくり返っているものであると思っている。

まあ、それはそれとして、話しは飛んでしまうが、第一情報を、第一原因を、常に神に置くようにしたらどうなるのか、ということをわたしは今夢想している。

（3月8日 2005年掲示板）

●妄想

時空をあやつるマジック。

この妄想を現実に変えるには、真実に変えるにはどのようにしたらよいだろうか。

出来事を変えようとするのではなく、事象を変えようとするのではなく、時空、プロセスにアクセスすること。

●世界

個別性で風景を見ない。

●瞑想

光への瞑想（神秘学入門）

身体の姿勢

仮想空間にいること

呼吸法

3月8日、9日、12日、13日 2005年、3月11日、12日 2012年

●＜身体＞～舞踊

グルジェフによると、古代の踊りは言葉よりも正確な伝達手段であったという。

現在、わたしにはそのような踊りは分からない。

ところで、

<今のわたしにとって言葉よりも正確な伝達手段とは一体何であろうか>。

（6月8日 2012年新掲示板）

これは誰と何の話しをするかによって変わってくるかもしれない。

（新掲示板記入可）

■「は対話なり」

■「神との対話」の神からのコミュニケーション

言葉、思考、感情、体験

■シュタイナーのオイリュトミー

● 自他～悪意への対処

悪意に対処するには、ふたつの方法がある。

ひとつに相手の中に入っていくこと。

ひとつに自分の中に入っていくこと。

前者の例としてはシュタイナーの話しがある。

「修行者は不正が蔓延るのをそのまま見過ごしてもかまわないというのではない。しかし彼は不正な事柄にもそれを良き事柄へ転化させるような契機を見出そうと努めるべきである。悪意に対するもっとも正しい戦い方は善意を実現することにある、ということがますます明瞭に認識されてくる。無からは何も生じえないが、不完全なものはより完全なものに転化させることができる。」

(シュタイナー著「いかにして超感覚的世界の認識を獲得するか」119 ページ イザラ書房)

相手の悪意には戦うのでなく、善意へ変容できるものとして相手の悪意、相手という人間を見るという方法である。イエスが「あなたがたもわたしと同じことができる。いや、わたしが為した奇蹟以上の奇蹟をあなたがたも為すことができる」と言う時も同じ意味である。相手のうちに善意、あるいは大きな力を見てとれるというのは途轍もない眼力である。ただし、この「凡夫の中に仏性を見る」ことができるためには、まず己のうちに仏性を育てなければ見ることはできない。相手はわたしの鏡だからである。わたしであるものしか相手のうちに見ることはできないからである。だから、逆に見ることの愚は枚挙に暇ない。

後者の例としては、黒住宗忠の逸話がある。黒住教の教祖黒住宗忠のもとに多くの人が集まるのをねたんだ者があらぬ中傷を流す。その時の宗忠のとした態度の話しである。

「そのような外部からの相次ぐ中傷の中にあって宗忠は、

「その本（もと）は小子（しょうし）心の内に御座候。只今までとても、皆人見られ候ところは余透も御座なく候えども、今考え見候えば執行甚だたるく御座候。」

と、きびしくおのれをかえりみ、決然として

「毎朝七ツ過ぎ（四時過ぎ）には起き、水を浴び、それより中仙道の宮（白鬚宮のこと）・今村宮へ参詣仕り、それより罷り帰り、小子神前にて執行仕り、日の出待ち、御拝仕り候。」
というような、暁の修業を開始するのである。そして、

「これも先達でも申上げ候通りの悪人出で、色々の噂仕り候間、これ天の我に執行仕るべしともうすこと御教えと存じ奉り候ゆえ、かように相始め候。かの流言もそのままに消え候やと相聞え候。たとえ人は何と申し候とも、我をすてて本をよくつとめ候えば、心いよ

いよすずしく御座候。」(書簡 336)

と覚悟のほどを示している。」

(原敬著「黒住宗忠」18 ページ)

読みづらいところもあるが、要するにあらぬ非難中傷に対して、相手と戦うのではなく、それはわたしの心に至らぬ点があったから生じた出来事であるとして、毎朝四時に起きて水垢離を始める。他人の悪意は天の声であり、その声の意味するところを自身が勤めあげれば、すべては平穏であるという。

最後の一文は、自他に生じるもめ事の解決法を的確に言い表している。そして、それ以上に立派なところは実践して、心がすずしくなった、と言い放っていることである。

「たとえ人は何と申し候とも、我をすてて本をよくつとめ候えば、心いよいよすずしく御座候。」

蛇足ながら、我と本、どちらもわたしでありながら、似て非なるものである。

(3月13日 2005年掲示板)

●創造というシンクロ

わたしが無私のころであれば、世界は大きくわたしのころに共振する。

無私とは雑音を入れないことである。

■意識のある人生

世界はいまわたしに共鳴しているだろうか。

それとも、世界はわたしに合わずに鳴いているのだろうか。

声を聞く耳を使わなくては知ることにはできない。

声を感じる触感を使わなくては知ることにはできない。

(3月14日 2005年掲示板)

●人間としての厳しさ

仏陀の前世において虎の子に身を投げたこと。(アジャータ物語) ~ ネットで検索

イエスと弟子の関係

ババジと身を投げた弟子志願者

■怖れないこと

3月9日、10日、11日 2005年、3月15日 2012年

●意識のある人生～貧富

お金がないとき、常に十億円があるように行動する。

お金があるとき、常に一銭もないように行動する。

同じだろうか、違うだろうか。

(3月10日 2005年掲示板)

■良寛

週刊誌で出会った良寛の言葉。

「欲無ければ一切足り、求むるあれば万事窮す」。

(3月11日 2005年掲示板)

●人相

年をとると顔つきが変わる。

良いところも悪いところも顔に現れ出てくる。

そこで何を見るか。

●ゲスト・グレーザー～<わたし>

ゲスト・グレーザーの話しである。

「1914年、大戦が始まると、彼はふたたび兵役を拒否して逮捕されます。その折、「戦争に行くことは、正当な行為だと思うか」と司令官に聞かれ、「内なる声に従えばいい。偽りを言わないことだ」と答えました。最後に、軍服を着るか、翌朝銃殺されるか、どちらかを選べ、と言われても、最後まで軍服を拒否します。彼の妻はそれを支持します。その結果、また半年間、今度は精神病院に入れられました。」

(高橋巖著「神秘学入門」65ページ 筑摩書房)

彼のように、

不変なものを自己のうちに持っていること。

それは誰のうちにも顕われ出てくるものである。

その不変なるものだけが

わたしの持ち物であり、

わたしが育てていくものであり、

それがわたしである。

わたしはいつもわたしでありたい。

(3月11日 2005年掲示板) (加筆して3月14日 2012年新掲示板)

3月11日、14日 2005年、3月15日、17日 2012年

●時空・わたし

昨日はあったのだろうか。

明日はあったのだろうか。

30年前はあったのだろうか。

30年後はあったのだろうか。

それをあったと呼ぶか、なかったと呼ぶかは別として、その時空にあったもの、なかったものと<わたし>とは明らかに別物である。

(加筆して掲示板記入予定)

<わたし>はあったのだろうか。

■意識のある人生～流れ

昨日の流れとして今日がある。

今日は<いま>によって変えられないところがある。

昨日は今日への力を持っているからだ。

また、こうもいえる。

明日からの流れとして今日がある。

明日は今日に力を持っている。

どのような明日を持っているかにより、今日はその力の影響を受ける。

その影響を受けた今日は<いま>によって変えられないところがある。

その昨日の力はわたしであったものであり、

その明日の力はおそらくは創造者の意志であり、

そして、<いま>がわたしである。

(加筆して掲示板記入予定)

●ひとつ

人生ではひとつのことしかできない。

だが、ひとつのことであれば、とても多くのことができる。

●意識のある人生～掃除をする人

ひとつひとつきれいにしていく。

身の回りのモノも。

わたしの言葉も。

出会った他人の言葉も。

何もかもきれいにしていく。

そのような、掃除をする人。

(3月15日2012年新掲示板)

■わたし

もっともやりやすい掃除は自分自身である。

同時にこれはいつまでも続く掃除である。

これで終わりということがない。

そのような人生はシンプルにならざるをえないのかもしれない。

時に大きなものを動かすことが必要で、力が必要かもしれない。

●意識のある人生

何を食べ物とするか。

それはできると言うことを食べ物とする。

何を食べないか。

それはできないと言うことを食べ物としない。

(新掲示板記入予定)

わたしの肉体が拒否しても、こころが受け容れるものであれば、食べ物とする。

3月12日2005年

●沈黙の行

単に多言を排するというだけでなく、他の感官を生かす行いとなるやもしれぬ。

●時空

ペンフィールドの実験で過去をまざまざと見る、その過去とは、過去なのであろうか。それとも現在なのであろうか。

●夢

どのようなスイッチを切ると、意識のあるままで夢を見るようになれるのだろうか。

3月13日 2005年



人間関係における不爭

争いにエネルギーを用いない

甲田氏の身体の使い方のように人間関係においても使い方があるのではないか。

3月14日、17日、18日 2005年、3月13日 2012年

●秀才と鈍才

神と人間

鈍才らしく鈍才に徹すること。

●意識のある人生～<身体><自己構築>

神がこの世界において人と世界を創造したように、

わたしはこの世界で——また別の世界で——、<わたしの言葉を体現する>。

それが<わたしの人と世界>である。

(7月6日 2012年新掲示板)

■責任②

自由であれば、責任は生じる。

自由でなければ、責任は生じない。

「それは自己責任である」と他人を非難する前に、自分自身は自己責任を伴う自由を行使しているかと問うてみることだ。そして、自己責任を伴う生き方と自己責任を伴わない生き方とどちらが人間的であるかを問うてみることだ。

そしてまた、自らが原因となるという意味での自由を行使していれば、

「あなたは自己責任をとって死んでもらう」

とは決して言えないはずである。

わたしが受け容れられる自由だけを自由と認め、受け容れない自由であれば自由と認めな

いというのであれば、それは自由とはいわない。それは自由ではなく、わたしに従えという束縛である。

(3月17日 2005年掲示板)

■責任③

人に迷惑をかけるような自由を自由と認めるか、という問題がある。これも古くて新しい問題である。人に迷惑をかけなければ何をやってもよい、とよく言われるが、わたしは人に迷惑をかけても何をやってもよい、という考えである。

純粋な自由とは実は混乱である。わたしが完全に自由であれば、分子のブラウン運動のように予測のつかない行動となる。他人はわたしを知ることができない。わたしの行動に関する情報を他人は持つことができないからである。そして、わたしも自分の行動を知ることができない。わたしは規則（狭い情報）にしばられていないから、どのような行動をとるのか自分でも分からないからである。

また、純粋な自由の逆とは、純粋な秩序である。わたしが完全に規制された存在であれば、わたしの行動は常に予測がつく。わたしは学習能力のないロボットのように行動するので、わたしの行動はソフトによって一目瞭然である。わたしはマスゲームの一員のようにわたしは行動する。わたしが何をするか、それは他人によっても自分によっても知ることができる。(もっとも、こういう知識をわたしは<知っている>とはいわない。)

人間とは純粋な自由でもないし、純粋な秩序でもない。混乱でもないし、ロボットでもない。「自らが原因(由)である」という意味での<自由>とは、秩序にしばられていないが<秩序>がある。

<秩序>とは<わたし>のことである。

人間とは混乱でもないし、秩序でもない。だが、秩序的人間から見ると、混乱的人間とは不安を助長させる存在である。何をしてもよいという自由は人に不安を与える。ほとんどの人は秩序であるので、無制限の自由におそれおののく。<自由>とは混乱であると思いきこんでいるからである。だが、<自由>は混乱ではない。<自ら>があるからである。<わたし>があるからである。

だが、そのためには、いつも、<わたし>がいなくてはならない。

他人から決められた秩序がいるのではなく、<わたし>が決めた<秩序>がいなくてはならない。

(3月18日 2005年掲示板)

(また、<自由>とは混乱ではないが、無制限である、無限大の無制限である。これは、おそらく、というカッコ付きでの話しではあるが。)

■責任④～サークル

人はみな、
自分のまわりにサークルを描き、
そのサークルから出てはいけない
と教わる。

このサークルを引いた力はとても強いので、うっかり出してしまうと、実際に病気になる。
病気にならない人は<自ら>そのサークルをまたいだ人だけである。

わたしは迷惑を受ける。

わたしは傷つく。

こういうサークルは本当にあるのであろうか。

思い切って、またいでみることはできないだろうか。

(3月19日 2005年掲示板)

■性善説、性悪説

本来どうかということではなく、自己をどちらに規定して生きていくかという問題。

悪に対し、悪で臨むか、悪に対して善で臨むか。イエスの「右のほお…」のたとえ。わたしの報復の悪が何を生むか、わたしの善が何を生むか。また、いま現在どうであるのか。

(参考) 1月22日、23日 2003年

●ユーザーイリュージョン② (自由)

純粹な自由とは混沌である。それは自由ではなく、混乱である。

わたくしは、言葉や肉体や社会等々に規制された存在であって、自由がなくて、その後初めて<自由>の話しを問題とすることができる。

(1月22日掲示板)

■ユーザーイリュージョン③ (自由2)

わたしが完全に自由であれば、分子のブラウン運動のように予測のつかない行動となる。他人はわたしを知ることができない。わたしの行動に関する情報を他人は持っていないからだ。そして、わたしも知らない。わたしは規則(狭い情報)にしばられていないから、どのような行動をとるのか自分でも分からない。

また、わたしが完全に規制された存在であれば、わたしの行動は予測がつく。学習能力の

ないコンピューターのように行動するので、ソフトの指示通りに行動することになる。某団体、某国のマスメディアの一員のようにわたしは行動する。

わたしにとって確かなことは、どちらもツマラナイということだ。

(1月23日掲示板)

そしてまた、わたしが認める自由でさえ、時と共に変わっていく。

どのような自由にも他者が受け容れない自由があるからだ。

「わたしはあなたのそのような自由を認めない。あなたがどのようなことになっても、自業自得である」

とすることができる人は自由の意味を知らない。わたしの認める自由しか認めないのであれば、それは自由とはいえない。すべてはわたしに従え、ということであり、それは自由とはいえない。

だから、イエスでさえ磔刑に処せられた。

あなたはユダとは違う、死刑執行人とは違う、イエスを殺せと叫んだ民衆とは違う、と思うかもしれない。しかし、その時代、その立場にいたとして、あなたはイエスをかばうことができるだろうか。イエスの弟子でさえ、わが身かわいさに「イエスを知らない」と言った。

当時、「わたしは神の子であり、あなたがたもそうである」と言う自由は認められなかったが、これは現代においても認められないかもしれない。死刑にはならないが、社会的制裁は受ける。そう、

「わたしは神の子である」

と宣言する自由はないのである。身体的に人を傷つけないが、精神的に人を傷つける言葉だからである。お前なんかが「神の子である」などと偉そうに言うなど一蹴されるのがおちである。

●利他 (3月30日2003年)

自分のグラスの中に入っている水があふれ出てくれば、他人のグラスにこの水を注ぎたくなる。他から水を取ってきて自分のグラスを満たしたのでなく、常に自分のグラスから水が湧き出てくるように生きれば、他人のグラスに水を注いで生きていきたいとなる。

わたしのグラスの中にほとんど水が入っていないので、他人のグラスに水を注ごうなどと

いう気持ちにはなれない。だから、自分のグラスからいつも水があふれているようにすることが先決である。これが真の利己主義というものである。利己主義は利他主義に先立つのである。

しかしである。

しかし、利己主義は利他主義によって成し遂げられるのである。

これは神聖なる矛盾である。

(3月24日 2005年掲示板) (「草稿」転記予定)

(参考) 半分の水の話

3月15日、21日 2005年、3月15日、7月5日 2012年

●質問～＜意識のある人生＞＜世界＞

今日は世界に深く喰い入ることができる日であろうか。

それとも世界の表面だけ、あるいは、表面さえふれずに過ごしてしまう一日になってしまうだろうか。

世界に喰い入るには条件があるようだ。

どのような条件だろうか。

(3月21日 2005年掲示板) (加筆済み 7月6日 2012年新掲示板)

■

>世界に喰い入るには条件があるようだ。

>どのような条件だろうか。

思いつくことは、

まずは体が健康であること。

ひとつにはエネルギーが豊かにあること。

ひとつには今日することの必然性にのっていること。

さらに全体性へと寄与することであること。

などがあるが、もっと的確な話しをハトホルがしている。

(7月7日 2012年新掲示板)

四大元素がわたしがあげた中には欠けていて、また分かりづらい話しであるが、それは、おそらくは

感謝

ということであろう。

■仕事

夜勤の仕事にはこの条件がない。

夜勤の条件にこの四つの条件を加えること。

▲無意識と意識

ひとつにはエネルギーを豊かにすること。

ひとつには今日することを必然性とすること。

■ハトホルの四つの礎石

■

囲碁、将棋以上に精魂使い果たすことというのはあるだろうか。

3月16日、17日2005年

●グレートマザー

その力の元とは、「いつも思っている」ことで、そのフォースの影響について及ぼされた子どもはなかなか意識化できないので、なぜ足かせがあるのか分からずにイライラする。

いい面がある。最悪の事態のときに味方となってくれることである。

悪い面がある。自由にしてもらえないことである。

■所有～貧乏

貧乏には浄化作用がある。

ドストエフスキー

●意識のある人生

与えられた全てのものを大切にする。

引き寄せられたものを大切にする。

それが自己責任により引き寄せられた悪しきものであっても、常に最善へと進んでいく環境だからである。

■創造

本当に望むものをいつも望んでいることが、最善の環境を与えられることとなる。

●意識のある人生～わたし

おいしい料理はわたしを喜ばせる。

おいしいわたしは料理を喜ばせる。

(加筆して掲示板記入予定)

■自他～無私

グルジェフ～修行に結果を求めないこと

■自他

掲示板への書き込みに対するわたしの返事、教室での質問に対するわたしの答え、他がなければわたしは生じてこない。

■自他～自由と神

わたしだけでいようとすると、神と共にいることとなる。

わたしだけでいようとすると、わたしだけでなくなる。

わたしだけでいようとすると、メビウスの輪のごとく別のところへと行き、そしてまたわたしに還ってくる。

わたしも神も、わたしもわたし以外も同じことだということなのだろうか。

自由であること～神と共にいること

自分自身であること～無私であること

このふたつはメビウスの輪のごとくに元のところに還ってくる。

そう、同じことなのだ。

「神との対話」2巻 223 ページ

「…変革が可能なのはただひとつ、ひとの心のなかだけだ。」

「その変革をひとことで言うていただけますか？」

「もう、何度も言ったよ。あなたがたは、神を自分たちとはべつの存在だと見ることをやめなくてはいけない。それに、お互いどうしがばらばらの存在だと考えることもやめなくてはいけない。」

唯一の解決策は、究極の真実だ。宇宙には、ばらばらに存在するものは何もない。すべては本質的に結びつき、依存しあい、からみあって生命の布を織りなしている。すべての政府、政治は、この真実を基本にしなければいけない。すべての法は、この真実に根ざしていなければいけない。これが人類の未来の希望だ。地球の唯一の希望だ。」

「前におっしゃった愛の法とは、どんなものですか？」

「愛はすべてを与え、何も要求しない。」

●光の記憶

遠くて見えない

近くて見える

遠くても近くても見えれば、

光は記憶を拾ってくる。

脳の記憶（ペンフィールドの実験）と光の記憶

●公平

ニュートンの人間性と神性との関り

神性を与えることに関して人間性は問わない

参考～ヒーリング能力～ある程度までということがある～してみると、ニュートンもある程度ということだろうか。

●意識のある人生～好きになってみる

嫌いな人、嫌いな言葉、嫌いな食べ物、…、あらゆる嫌いなものについて好きになってみようとしたら、どのようなことが生じるだろうか。

（加筆して掲示板記入予定）

●夢

自分が見る夢。

自分に見せられる夢。

もちろん、後者がおもしろい。

だが、前者もおもしろくできるかもしれない。

自然という芸術だけがすばらしいのではなく、キャンパスに描かれた絵画もすばらしくできるように。

(掲示板記入予定)

3月17日、18日2005年

●

はしがころげて笑う。

はしがころげて泣く。

はしがころげて怒る。

●身体感覚

気の身体感覚

歩き方～浮揚するような歩き方、すべるような歩き方

●確率

人生は確率ではない。

1である。

だが、1であるためには意志がなくてはならない。

3月19日2005年

●気

「気」を洗練させる。

「気」を練る。

「気」を物質化する。

3月20日2005年

●自然

子どもの頃に自然を見たように、

おとなの時にもまた自然を見ながら、死んでいくのであろうか。

●創造

本当の自力の創造というのはあるのだろうか？

創造にはどこか<無私>がある。
これは将来の創造においてもいえることなのだろうか。

<わたし>と<無私>との関係。

3月22日、24日 2005年

●シンクロ

この世界で生かされて生きているということは、
同じようにして生きていくこと、
すなわち、奉仕ということが
世界とシンクロすることになるのかもしれない。

■

あなたはただで空気を吸っている。
他の人もただで空気を吸っている。
あなただけが特別ではない。

■

あなたはただで空気を吸っている。
これは無料であることを忘れてはならない。

では、あなたがお金をはらって得たものは何か。

では、あなたが努力をして、ワークをして、得たものは何か。

(参考)「あるヨギの自叙伝」(126ページ)

「身勝手な虚像を描いて、偽りの自己満足に陥ってはならない」
先生はある日私にこう言われた。

「お前がこの世の空気をただで吸っているかぎり、感謝の奉仕をする義務がある。無呼吸状態を完全に会得した者のみが、いっさいの義務から解放されるのだ。お前がそれを完成したときは、わたしが必ず知らせてやる」

3月23日 2005年

●意識のある人生～宮

自分自身という原動力にもっと関心をもってみる。
イチローはスタンスを去年の7月1日に一歩変えてからバットがスムーズに出るようにな

り、打率も飛躍的に上がったという（本日「日経新聞」より）。
同じように、少しころの動きを変えるだけで、人生の打率も飛躍的に上がるかもしれない。

心身とも、もっと自分自身に関心をもち、着目し、工夫し、働かせてみる。

（3月23日掲示板）

●意識のある人生～一

常にひとつのことに注視する。

他を入れないこと。

（参考）グルジェフ

（参考）「あるヨギの自叙伝」～ヨガナンダへの叱責（三つの建物）

●高望み

常識からすると実現されにくいだが、理想が高いがゆえに、その望みは奇跡のような仕方で実現されるということがある。

（参考）「あるヨギの自叙伝」～小旅行での奇跡

（参考）第十八願

●ストーリー

単純なストーリーになるように、この世界は作られていない。

かならず量の蓄積がある。

それによって、質が変じるようにできている。

これが第一歩である。

（ただし、第二歩、大三歩はまた別である。イエスの奇跡ように。）

●身体

荷物の重さを感じずに、荷物の重さが負荷とならずに、荷物の重さを減じて、歩行する。

（「教室」へ要転記）

3月24日、29日2005年

●意識のある人生～呼吸

あらゆることに関して呼吸の占める意味を問う。

呼吸を工夫してみる。

どのような変化が内側に生じるか。

●空気

食事の前に手を合わせる人はいても、空気を吸う前に手を合わせる人はいない。

空気が吸えるのはあたりまえだからである。

そんなことでいちいち手を合わせてられないということはある。

だが、手を合わせずに別の方法でただで空気を吸えること気持ちを表すことはできる。

それは世界に奉仕するという、世界に貢献するということである。

(掲示板記入予定)

3月25日2005年

●師

何を師とするか。

3月26日2005年3月26日

●行為への愛

行為への愛から生じた弟子の信頼。

感情。

■祝福

神の祝福はわれわれの最も嫌がっていることかもしれない。

3月28日、29日2005年

●自他

他人を嫌う人はまた、他人を崇拝することができる。

どちらの場合も<わたし>はそこにはいない。

(掲示板記入予定)

3月29日、4月5日2005年

●瞑想

呼吸・姿勢・意識

よい言葉に触れてから瞑想に入る。

●クリック募金

ウェブ上にクリックすると広告主が1円募金をするという

●読書法

「あるヨギの自叙伝」を時間をかけて読み、読み返す。
瞑想しながら重要な言葉を一句一句読む。

●シンクロ

ヨガナダの人生におけるシンクロとわたしの人生におけるシンクロ。
明確なシンクロが生じてくるような人生。

■意識のある人生～シンプル

シンプルをひとつ作り出せば、それにシンクロするものが必ず出てくる。
(3月30日掲示板)

■意識のある人生～シンクロ

善意をひとつ作り出せば、それにシンクロして多くの善意が躍り出てくる。

今日ひとつ明かりをともしれば、ともそうとすれば、必ずそれに照応して明日の人生は明るくなる、明るくなるとうとする。

今日は気分が悪いが、明かりのともったろうソクでいよう。
(4月5日掲示板)

●意識のある人生

直感をたいせつにする。
直感の裏にある感情を大切にする。
素直に感情を読めること。

3月30日、4月1日、5日、9日 2005年

●魂

魂がこの世界で自我とともに結実させることとは何か。
はたして、
魂はヒーリングをできるのか。
魂は超能力をはっきできるのか。
魂は悟りを開いているのか。

●機会

無明の凡夫は、まず、すべてを受け容れよ。
受け容れて咀嚼し、かめないようであれば、わたしを変える。

●気功治療

相手に遠隔で「気」を送り続けること。

アドバイスした「言葉の力」を自分自身で実践すること。そのことが相手を実現することにも通じる。

■一体

石灰の混ざったヨーグルトを飲ませようとした唯物主義者の話し。

(「あるヨギの自叙伝」292 ページ)

★4月2005年

4月1日、9日2005年

●わたし

日本はいい国だ。

では、わたしはいい人か。

××はひどい国だ。

では、あの人ひどい人か。

(4月3日掲示板)

●凡夫

分かっていると思ったことより、

分からないと言ったこと、

そちらの方がわたしの人生では大きかったような気がする。

(4月1日掲示板) (草稿転記予定)

■大乘と小乗

●瞑想

姿勢・呼吸・視線

■関節をやわらかくする。

(クリヤ・ヨガ)

● 触感

生きている触感がどのようなか。

囲碁将棋でいうと、最近はどうも筋の悪い手を指しているような触感なのである。

まあ、しかし、こういうときには教えてくれる師というものが現われるものである。

師は人とは限らない。言葉であったり、音楽であったり、何気ない体験であったり、インスピレーションであったりする。

筋悪の人生には必ず師が現われる。

ただし、自分が筋がよいと思っている人には師の姿は見えないかもしれない。

(掲示板記入予定)

4月2日 2005年

● 瞑想

瞑想とは純粋な技術の問題かもしれない。

● 「某新興宗教へ参拝」

朝の7時15分から20分間、仮想空間で瞑想。

2日(土曜日)は朝から某宗教教団へ。母が信心している新興宗教の教団で「長寿のお祝いの儀式」があるということで、母に頼まれて一緒に列席するためである。母は兄が末期癌で余命いくばくもないというときに友人に誘われて入信してしまった。それ以来の熱心な信者である。わたしも妻も入信するようはずいぶん言われたが、もちろん入りはしない。母の入信の紹介をされた友人宅に寄ってから、友人、母、妻、わたしと4人で某教団へ。新しくできた支部で、行くのは初めてである。お世話をされる方がたくさんいる。ある意味でみるからに感じがよさそうな人ばかりである。だが、わたしなどはついグルジェフの言葉を思い出してしまう。確かこのような話しである。

「僧院の中でよい人であることは簡単である。

だが、僧院の外でもよい人であることはとても難しい。」

まあしかし、ある種の人々にとっては教団関係者の人あたりのよい親切というのはとても有り難いことなのであり、いごこちのよいことなのであろう。

神殿があり、母の友人、母はあたまをすりつけるようにして拝んでいる。ちょっと前のわたしであれば、絶対にあたまを下げないのであるが、最近はどうもあつて、何の抵抗

もなく頭を下げる。ただし、「わたしたちとは違う生き神様である教祖」に頭を下げているわけではもちろんない。

「長寿のお祝いの儀式」で色紙をもらい、母は子どものように喜んでいる。まあ、部外者からみれば見戯に等しいことがらであるが、この世の出来事というのは部外者となることができればあらゆることがそうなのであるから、バカバカしいと一蹴するのも慢心というものである。それと最近、あらゆることには力が備わっているのであり、新興宗教のお札や色紙とはいえ、必ずしも無というわけではないと思っている。

神殿はなかなか清浄な気が満ち溢れていた。教祖の力もあるだろうし、毎日多くの人が手を合わせる場所であれば、当然そのような気が満ちた場となってしまう。わたしにとっての問題は、神殿をどこにするのかという問題である。今は地球上で点としてしかそのような場が存在していず、信者であれ、そのことを当たり前のように思っていることが問題なのである。

このことは、
教団の中だけで人がよいこと、
自分の信じないものには頭を下げないこと、
神様は神殿の中だけにあると思うこと、
すべてに通じる愚というものである。

(4月2日 HP 日記)

4月3日、4日 2005年、8月29日 2009年

●世界

お酒が飲めないからお酒は飲まない。

お酒が嫌いだからお酒は飲まない。

お酒は好きだけどお酒は飲まない。

どのようなことであれ、どうもこの世界とは三番目を抜きにして生きていくことはできないのかもしれない。

そして、個人レベルであれ、国家レベルであれ、ほとんどのことは一番目と二番目で動いていて、三番目が実行されるということは稀なことであるようだ。

(4月4日掲示板)

■

お酒が飲めないからお酒は飲まない。

お酒が嫌いだからお酒は飲まない。
お酒は好きだけどお酒は飲まない。

お酒が飲めるからお酒を飲む。
お酒が好きだからお酒を飲む。
お酒は嫌いだけどお酒を飲む。

●創造

疑うことができないこと
それが実現する
疑うことができないこと
それが実現している

個人においても、人類においても。

●視点

母親の兄観、素直に見ることができない不思議さ。

4月4日、9日 2005年

●意識のある人生

一日の目標と百年の目標、両方を意識しながら一日を過ごす。
どちらもないときには夢遊病者のようにして過ごす。

一日後にこうありたい自分、百年後にこうありたい自分、両方を意識しながら一日を過ごす。

どちらもないときには今のままで過ごす。

(4月9日掲示板) (教室転記予定)

●孫悟空の自由

●瞑想

気がつくたびに

「姿勢」「呼吸」「目線」

に注意をする。

●身体

平藤六段昇級の言葉。

4月5日、9日 2005年

●神の姿～返事

「神との対話」を読んで知ったのではなく、神が返事をしてくれたと知ること。

●エネルギー～対象

気功教室に最大のエネルギーを注ぎこむこと。

ヒーリングの最大のエネルギーを注ぎこむこと。

…そして…、いつか、

人生のすべての瞬間にエネルギーを注ぎこむこと。

すなわち、人生のすべての瞬間がわたしがエネルギーを注ぎこむ対象となること。

4月6日 2005年

●メガネ

わたしは洋服を着ているので、犬にも洋服を着せる。

わたしは洋服を着ているので、神にも洋服を着せる。

(4月6日 2005年)

わたしが人間であれば神も人間に見える。

4月7日、9日 2005年

●自他～客観的アドバイス

真に相手のためのアドバイスをするのはむずかしい。

アドバイスというのはえてして自分の我欲から出た自分のためのアドバイスとなってしまうからである。

だから、できるだけその場の空気に乗るようにして話しをしようと思っている。

このことは占いと似ているところがある。

あなたがいて、わたしがいて、場が作られる。

占いはその場とカード、筮竹、等のシンクロである。

アドバイスはその場とコトバとのシンクロである。

その場は、あなたの真剣さによって生まれる。真剣であれば、わたしは深いところまでもぐっていかざるをえない。ただ、わたしの息つきにも限度があるので、深くもぐって採ってこれたと思ったものがあなたへの真の宝であるのかどうかわたしには分からない。

(4月7日掲示板)

よく見ること。あなたはわたしを。

●禁

してはいけないことをしたがる。
見てはいけないことを見たがる。
それらはまだわたしではないからだ。

では、わたしであるとはどういうことだろうか。

わたしであるためには、わたしはわたしとは何かを知る必要がある。

神はそのような行為をわたしである、と言う。
なぜ言うのか、偉大なる自由のためである。

●意識のある人生～因果

こころの内で、
こころの外で、
ひとつひとつ芽を摘んでいくしかない。
自分が望まない人生の芽を。
そしてまた、ひとつひとつ育てていくしかない。
自分が望む人生の芽を。
(加筆して掲示板記入予定)

●意識のある人生～呼吸

意識をするたびに、呼吸を変える。
意識をするたびに、動かぬ平安としてのもうひとりのわたしを顕現させようとする。

■呼吸

宇宙とシンクロする呼吸。
世界とシンクロする呼吸。

4月9日2005年

●意識のある人生～生活

朝6時に起きて気持ちよく一日が過ごせる生活であること。

●願い

人生は思い通りになる。

ただし、〈わたしの思い〉が自分には分からない。

だから、自分の人生の思い通りになっていないと思うかもしれない。

だが、人生がわたしの思い通りになっているとしたら、

そのように考えられるとしたら、

人生は今とは逆に信じられないほど楽しいものとなるかもしれない。

そのためには、自分はわたしに関心をもってみる必要があるかもしれない。

(加筆して掲示板記入予定)

●世界

「あるヨギの自叙伝」、これがフィクションであるというなら、これまたひとつの世界であるということであり、フィクションかノンフィクションかはわたしにとって問題ではない。わたしにとっての問題は、どのようにしたらその世界に生きることができるかという点だけである。

(掲示板記入予定)

●場所

地上の事務所を求めるのでなく、そこにいつもいようとするのでなく、

天の事務所にいつもいようと試みること。

そこを最初の住処とするように努めること。

●意識のある人生～知識

神の言葉（ノート）は繰り返し、繰り返し、反芻し、自己の内なる身体とする。

4月10日、11日、15日 2005年

●子ども

交通安全の子どもの声のイメージ。

子どものよいところのイメージ。

何の躊躇もなく、表面に押し出してくるもの。

(日記参照)

●本

わたしの瞑想も自己想起もまるで自己流である。

だからといって、先生がいないわけではない。先生とは小さな頃からつきあいのある SOMETHING 氏である。氏の声はちょっと小さいこともあり、細かいところまでは聞き取

れない。

でも、さすがに進歩がないのを見かねて最近少し大きめの声をかけてくれた。

それが「あるヨギの自叙伝」という本の推薦である（森北出版 4200 円）。

将棋でいくと天野宗歩、囲碁でいくと道策のような偉人の話しがちりばめられた本である。

そして著者のパラマンハサ・ヨガナンダの人生もまた数奇というか、シンクロニシティのてんこ盛りのような生涯である。

この本の欠点は、おもしろすぎるということである。

おもしろすぎるので、奇跡のような出来事ばかりにところが奪われ、肝心の内的な話しが素通りしてしまいかねない。

このことが唯一の欠点であるが、それさえ自戒して読み進めれば、精神世界を歩む人のあらゆる陥穽についてふれられている、稀に見る良書といえる。

（4月10日掲示板）

● シンプル

どれほどのことがらが「わたしの手に負える」であろうか。

シンプルライフとは手元におかずに、常に新しいこと、今に必要なものだけを持っていることではないだろうか。

この究極が托鉢僧ということになるのかもしれない。

（加筆して草稿転記予定）

（参考）所有

■ シンプルライフ

エネルギーを使ってシンプル化するようなシンプルライフがある。

他方、エネルギーを使わないがゆえにシンプルであるシンプルライフがある。

■ カルマ的側面

シンプルライフが呼び寄せるもの。

托鉢行というのは、もしかすると、そのような呼び寄せのことも考えられているのかもしれない。

4月11日、15日 2005年

● 決意

この世の中には自分でしか行えない部分がある。

だが、そのような部分にも不思議と見えざる手助けがあるものである。

(崖から飛び降りたババジの弟子志願者)

●神の意識

「神との対話」によると、この宇宙には生命体が住んでいる数千の星があるという。仮に人口 50 億、星の数 2000 とすると、 $50 \text{ 億} \times 2000 = 10 \text{ 兆}$ の意識を神は持っているということだ。聖徳太子どころの話ではない。

ただし、人間でもふたつの意識体として存在できる人もいるようであるから、不可能というわけではない。

●切手消印男

なぜところが動かされるのであろうか。

自分のしたいことをしているからであらうか。

あるいは、他の職業は本人によるのではなく、職業に依っているのであるが、切手消印男氏の職業は自らに依っているからであらうか。

(日記参照)

4月12日、13日、14日、15日、16日、17日、18日 2005年

●内なる創造

モノがあっても、モノがないかのように、考え、話し、行動する。

モノがなくても、モノがあるかのように、考え、話し、行動する。

わたしにとって必要なモノだけがこころの内にある。

わたしにとって必要なモノだけがわたしの手にある。

(掲示板記入予定)

●世界

わたしの考えをもとに世界は出来上がっているという。

わたしを取りまくあらゆる出来事はわたしが創り出しているという。

「神との対話」ではそのように語られている。

ということで、わたしの考えを点検してみると、わたしに関わるもっと世界はハチャメチャでもおかしくない。

わたしのこころの内は世界よりはるかに乱雑であるからだ。

ということは、世界はわたしだけが創り出しているのではないという疑問が生じてくる。

(4月12日掲示板)

■世界

世界はわたしとわたし以外の何かがともになって創り出しているということだ。

(4月13日掲示板)

■「SOMETHING」

「わたし以外の何か」はわたしが気づきにくい形でわたしを助けてくれるので、「何か」に気づくことは難しいかもしれない。

(加筆して掲示板記入予定)

■わたし

ヒーリングの力はとてもわたしの力とは思えない。

だが、めしを食べるのはわたしであるとしっかり思うことができる。

両者はそんなに違うことなのだろうか。

(4月15日掲示板)

■わたし

ご飯を食べることは自分の思い通りになるから、食べるのはわたしであると思うことができる。

ヒーリングをすることは自分の思い通りにならないので(時によくきき、時に全くきかないので)、ヒーリングをするのはわたしであると思うことができない。

(4月17日掲示板)

望み以前の状態の思いがかなえば、思い通りに進めば、わたしがしていると思ひこむ。

望みがかなわないと、神も仏もやはりいないと思ひこみ、わたしを頼るしかないと思ひこむ。

■神と友達になることの意味は、いつもそばにいる存在であり、いつも共同作業している存在だからである。

■意識のある人生

<わたし以外の何か>は一方でわたしの望むことを為してくれる。

だから、ご飯を食べることが<できる>。

他方でわたしにとってベストのことを為してくれる。

だから、時には手をかざすだけで病気が<治ることもあり、治らないこともある>。

わたしが今ある結果には常にこのような二面性があり、常に一瞬一瞬この二面性を意識しながら、何を選択するのかを意識している必要がある。

これまで、十年に一回しか意識的な選択をしなかったことを、

一瞬、一瞬に意識して行うこと。

このように人生のすべての瞬間に意識して生きていくことが<わたし以外の何か>とわたしとが生きていく道である。

(4月18日掲示板) (要加筆)

宇宙の法則としての結果

■わたし

わたしの望むことはあるのか。

わたしはそれを<いつも>望んでいるのか。

この意味で、通常は

願いはないし、

あったとしても願っていない。

わたしはしないし、<わたし以外の何か>もない。

(加筆して掲示板記入予定)

■か細い声

わたし以外の何かはこころの内にも入りこんでくる。

だが、何かはわたしの自由を尊重するので、小さな声でのアドバイスしかしない。

できないという形でのアドバイス (愛の網の目)

■実現されること、されないこと

4月13日2005年

●

質問「気を出せば気持ちが変わるのではないか。」

悪い気を出す人もいる

人の大きさにしたがって気が出てくる

あなたの大きさをあなたは知らない

質問「不安、恐怖が入り込むのは瞬間である。」

バンジージャンプ

後ろへ倒れること

4月14日、15日、16日、18日 2005年

●ワーク

「ヒマラヤ聖者の生活探求」（霞ヶ関書房）という本で、自己の身体を瞬時に異なった場所へと移動させることのできる大師（マスター）の話しが出てくる。しかし、このマスターはときに筆者と共にわざわざ時間をかけて地上の旅もする。

この世界には労を惜しまぬことによって生まれてくることがある。

瞬間に移動できるのに、1週間かけて移動する。そのこと自体はシンプルではない。

しかし、テレポテーションだけでなく、シンプルにして失われるものがあり、コンプレックスにして得られるものがこの世界にはある。

（4月14日掲示板）（草稿転記予定）

■神のワーク

神のワークとは人の願いを実現させてあげることである。

●意識のある人生～瞑想

「歩く瞑想」、「皿を洗う瞑想」、…、日常の瞑想

●慢心

慢心とは自己の光の影を見ているだけである。

その意味では本体ではないが、半身、真理がある。

●見ること

見えるものも見えないということがある。

見えるものも見えていないということがある。

見ようとするのである。

●意識のある人生～シンプルライフ

リュックひとつだけですむ人生

四畳半だけですむ人生

これを内側で行う。

これは外側が従う。

（4月16日掲示板）

● ボランティア

ボランティアという言葉もどこか胡散臭さがつきまとうものとなってしまった。
胡散臭さとはおそらくボランティアが人目を意識したもののようになってしまったからではないだろうか。
本来、行為とはどのような行為であれ、内に生きることによってのみ常に光り輝くものなのである。

4月15日 2005年

● 原稿

原稿を書くことに関してよくよく考えてみること。

● 師

多くの人にとっては、
立派な師を探すことよりも、
立派な師をあがめることよりも、
立派でない人を見て、
立派でない人を師とし、
自らが学ぶことをすべきである。

(4月16日掲示板)

4月16日、5月5日 2005年

● 瞑想と原稿の一日を作る

● 知識～ゴッホ展

科学の客観性、芸術の客観性、気功の客観性、見ることのできる人の多寡の違いでしかない。そして、社会的認知という信仰のもとに「それは客観的である」と人は言う。
ゴッホの絵を生前見て、あなたはよい絵だというであろうか。

● 人～瞑想

勉強、陸上競技、テレビ、ビデオ、読書、映画、将棋、囲碁、飲酒、仕事、等々、楽しいことは数限りなくあった。また、嫌なことも数限りなくあった。信仰心を喚起させるような出来事もあった。しかし、人とはこんな風にして生きて死んでいくのではない、と最近思い始めている。もっと、違う生き方があるはずである。それは、もっと内からわいてくる喜び、満足感のある生き方である。

そして、そんな生き方ができるはずであると、わたしの第六感はささやき続けている。で

はどうすれば、そんな生き方ができるようになるか、ということで、いろいろ自分なりに工夫しながら毎日を過ごしている。わたしの工夫、わたしのものがき方が万人に通用するものではなく、それはひとりひとりが探って各人が見つけていくものではあるが、ある酔酩凡夫の歩める道も参考になるものもあると思います、書きとめてみます。

①瞑想

三年半前にふとしたインスピレーションのもとにやり始めたもので、基本は「神との対話」に書かれている方法によっています。しかし、進歩らしい変化のないままにもうすぐ四年目に突入しようとしています。瞑想の自分なりの方法については「予定表」の「瞑想」の項にそのつど書きこんでいます。

ちなみに「神との対話」において「瞑想」に関する方法論はいろいろな形で書かれています。以下はその一例です。

「静かにしていること。静けさのなかで、ただ自分とともにいること。それを、いつも心がけなさい。毎日、そうしなさい。できれば、毎時間、少しでもそうしなさい。ただ、止めること。すべての行為を止めることだ。すべての考えを止めることだ。しばらくのあいだ、ただ「存在」しなさい。ほんの一瞬でもいい。そうすれば、すべてが変わる。毎日、夜明けの一時間を自分自身に与えなさい。その聖なる時間に、自分と出会いなさい。それから一日に取り組みなさい。そうすれば、あなたはちがった人間になるだろう。」
(ニール・ドナルド・ウォルシュ著「神との友情」上巻 198 ページ サンマーク出版)
(4月22日掲示板)

上巻194～「…だが、言っておくが、わたしは何も必要としない。わたし自身のなかにあるすべて、わたしが自分自身を外に向かって表現するときに必要なのは、それだけだ。これが、真の神というものだ。そのイメージで、わたしに似せてあなたがたはつくられている。
これがどれほど驚くべきことか、理解できるかな？ 意味が分かるかな？
あなたがたもまた、何も必要としない。あなたがたが完璧に幸せであるために必要なものは、何もない。必要だと思っているだけだ。
深い完璧な幸せは、自分の内側に見いだされる。それを見いだせば、外にあるものなどくらべものにならないし、それを損なうものは何もない。」
「ああ、昔から言うように、神の教えに従えば幸せになれるっていうわけですね。しかし、どうしてそれを体験できないんでしょう？」
「そうしようと思わないからだよ。あなたがたは、自分の最も偉大な部分を、自分の外で体験しようとしている。他者を通じて自分を体験しようとしてい

る。あなたを通じて他者に**自分**を体験させるのではなく。」

「えっ、何とおっしゃったんですか？ もういちど、言っていただけますか？」

「他者を通じて自分を体験しようとしている、あなたを通じて他者に**自分**を体験させるのではなく、と言ったのだよ。」

「それは、いままで聞いたなかでいちばん重要なことかもしれないな。」

「なかなか鋭い、直観的な言葉だね。」

「それはどういうことですか？ 意味がよくわかりません。」

「人生でいちばん重要な言葉の多くは直観的だ。なぜ真実かがわかる前に、とにかく真実だとわかる。

証拠や証明や理屈や理由などといった、真実かどうかを、したがって、重要かどうかを決定するときに使う道具（ツール）を超えた深い理解から生じる。ときには、響きだけで重要だとわかることがある。「真実の響き」があるからだ。」

「いままでのわたしは、自分についてひとに言われたことを信じてきました。人の評価を変えようとして行動を改め、自分を変えてきました。さっきおっしゃったとおり、他人を通じて自分を経験してきたんですね。」

「ほとんどの人間はそうだよ。だが、＜マスター＞になれば、あなたを通じて他者に自分を体験させるようになる。だから、＜マスター＞に出会えば、＜マスター＞だとわかる。＜マスター＞はあなたをわかってくれるのだ。＜マスター＞はあなたを自分自身に連れ戻す。あなたを認識（recognize）しているから。あなたをもういちど知る（re-cognize）からだよ。だから、あなたも自分**自身**をもういちど知る（re-cognize）。もういちど、**真の自分**として知る。それを他者に伝える。

＜マスター＞はもう他者を通じて自分を知ろうとするのではなく、自分を通じて他者に自分**自身**を知らせることを選ぶ。

だから、＜**真のマスター**＞とは弟子がいちばん多いものではなく、＜**マスター**＞をいちばん多く創り出すものだ、と言ったのだよ。」

「その真実はどうすれば体験できるのですか？ どうすれば外部からの確認を必要としなくなり、幸せになるために必要なものを内側に見いだせるのでしょうか？」

「内側に入りなさい。内側にあるものを見いだすためには、内側に入りなさい。内側に入らなければ、なしで外に（without）出ていくことになる。」

「前にもそうおっしゃいましたね。」

「そのとおり。みんな、前に話してあげたことばかりだ。どの智慧もみんな、あなたに与えてある。最も偉大な真実を聞かせるのに、あなたを待たせておくと思うのかね？ どうして、秘密にしておかなければならないのかな？」

みんな、以前に神との対話で聞いたことがあるだけでなく、ほかでも聞いているはずだ。ここでは、すべては明かされているという啓示以外に、何の啓示もないのだよ。

あなたは**自分自身**に啓示してすらいる。与えられたその啓示は、あなたの魂の奥深くに存在する。

それが垣間見え、一瞬でも体験できれば、自分の外にあるものは内側にあるものとはくらべようもないことが、はっきりとわかるだろう。外部的な刺激や源から得る感情は、内側にある一体感の完全な喜びとはくらべようもないことがわかるだろう。

もういちど言うが、喜びを見いだすべき場所は内側だ。そこで、あなたはふたたび**自分自身**を思い出し、それ以外に何も必要ではないことをふたたび体験するだろう。そこで、あなたはわたしに似た自分のイメージを見るだろう。その日からあなたはもう何も必要としなくなり、ついに真実の愛を知り、真に愛することができるようになるだろう。」

「とても力強く、優雅で、美しいご説明です。あなたの言葉にはしじゅう、息をのむ思いをします。でも、どうすれば内側に入れるのか、もういちど教えてください。どうすれば自分の外側に何も必要でない自分を知ることができますか？」

「静かにしていること。静けさのなかで、ただ自分とともにいること。それを、いつも心がけなさい。毎日、そうしなさい。できれば、毎時間、少しでもそうしなさい。

ただ、止めること。すべての行為を止めることだ。すべての考えを止めることだ。しばらくのあいだ、ただ「存在」しなさい。ほんの一瞬でもいい。そうすれば、すべてが変わる。

毎日、夜明けの一時間を自分自身に与えなさい。その聖なる時間に、自分と出会いなさい。それから一日に取り組みなさい。そうすれば、あなたはちがった人間になるだろう。」

「瞑想のことですね。」

「レットルや方法論にとらわれないことだ。宗教はそうしてきた。教条（ドグマ）もそうしたが。だが、レットルをつくらず、ルールをこしらえあげようとしなさい。あなたが瞑想と呼ぶものは、自分自身とともにいることに、したがって最終的に自分自身になることにすぎない。

方法はたくさんある。ひとによっては、静かに座ってあなたが「瞑想」と呼ぶことをする。ひとりで自然のなかを歩くひともある。多くの僧侶たちが発見したように、石の床にはいつくばってブラシでこすことも、瞑想になりうる。知らない者は僧院にやってきてこの労働を見て、何と厳しい生活かと

思う。だが、僧侶たちは深い幸せと深い平安を感じている。床をこすのをやめたいとは思わず、もっともっと床をこすりたいと考える！ もっと床をこすらせてください！ もっとブラシを与えてください！ もう一時間はいつくばり、顔がふれんばかりの姿勢で床をこすらせてください。あなたが見たこともないほどきれいな床にしますから！ そうすれば、わたしの魂がきれいになるのです。幸せには自分以外の何かが必要だという考えを、きれいにぬぐい去れるのです——。

奉仕は、深いかたちの瞑想になりうるのだよ。」

=<愛と不安><内と外><神と人間><自他><必要性><瞑想>

■もし、わたしが今生で小さなステップにしろ、立ち上がることができたなら、普通の人間の普通の生活による変身履歴となるであろう。

●瞬間睡眠の試み

●意識のある人生

気づいた瞬間に、我に返るたびに、それまでの無意識に人生を創り出していたようにではなく、意識的に人生を創り出そうとする。意識的とは、我のある人生であり、無意識であった一瞬前には為しえなかった人生のことである。

●電話

軽い荷物しか持とうとしない人がいる。

だが、その人は軽い荷物しか今は<持てないのである>。

持てない人を非難しても仕方がない。

あるいは、わたしも軽い荷物を持とうとしているのであろうか。

4月17日2005年

●夢日記

(…妻と犬の散歩。他の犬が雑踏で糞をするが、飼い主は始末をしない。…)

ある家の小さな男の子である。上に姉がいるが、姉の部屋には入ったことがない。あるとき案内されて入るが、両親と姉の部屋から見える庭は目を疑うばかりの広さと美しさ。家庭菜園、見たこともない動物を飼っている。

■見て当然のことは見ていなかった。知らないものがある。それも自然の中にある力である。

4月17日2005年

●反日デモ雑感



足を洗ったババジは他にもいる。

●知識

知識は身体になってこそ、真の知識となる。

4月18日2005年

●超能力

奇跡的な現象とは、もしもそれを見たがる人がいれば、内的な喚起とシンクロさせてのみ意味があるものである。

わたしなどが超能力をもってしまえば、他人を驚かすためだけに、他人から賞賛をあびたいがためだけに、自分が特殊な人間であると思いきみたがるためだけに用いるであろう。

その意味で、多くの能力は消えてしまったのかもしれない。

(4月19日掲示板)

■超能力

スプーン曲げはスプーンのアタマだけを動かす。

しかし、もし「わたしがひとつの習慣を変えた」ならば、「曲げた」ならば、多くのヒトのアタマが動くことになるかもしれない。

(4月20日掲示板)

■超能力

手をかざして病気が治った。

このことには内的な意味がある。

この意味を問わずして済ませるのであれば、手品を見るのと同じである。

手をかざして病気が治らなかった。

このことには内的な意味がある。

この意味を問わずして済ませるのであれば、手をかざした意味がなく、手をかざされた意味もない。

(4月21日掲示板)

4月19日、20日2005年

●詐欺

精神世界における詐欺的行為というのは、本質的なところを含んでいて、避けがたいところがあるのかもしれない。

では、本質的なところとは何であろうか。

● 飲酒

意識的行為の逆が飲酒的行為かもしれない。

● 意識の継続

雲消しをし続けていた意識の継続性の感覚を忘れないようにする。

● 変えるべきこと

他人の反応は気にせずに、常に自分自身が望むベストの状態を表現すること。

4月20日、24日、29日 2005年

● 意識のある人生

執着、慢心、

に気づくこと。

気づくようにしていれば、気づくことができる。

そして、気づいたら直そうとする。

直そうとすれば、直すことができる。

気づくこと、直すこと、ともに困難なことではあるが、かならずできることである。

だから、気づこうとする、直そうとする。

いつまでか。

ずっとである。

ただし、気づくためには、自分の人生に意識を持ちこむことが必要となる。

つづけるためには、自分の人生に意志を持ちこむことが必要となる。

(加筆して掲示板記入予定)

■ 神の声を聞くための必要条件。

4月21日、24日、25日 2005年

● 意識のある人生～創造と機会

何事も、わたしの願いの宝であることを銘記する。

全てが最善に進行していることを銘記する。

あらゆる出来事の意味を考え、そこでの最善を誠意をもって尽くす。

そして、ひとつのことだけを願い、

そのことだけを意志しつづけている。

(加筆して掲示板記入予定)

■意識のある人生～呼吸

ため息をつきそうになったら、宇宙の呼吸をする。

宇宙の呼吸とは、深く、長く、静かな呼吸である。

宇宙全体に浸透していく呼吸である。

ゆっくり息をはくと、その息で宇宙全体が感じられる呼吸である。

(4月25日掲示板)

4月23日、24日2005年

●祈り

祈りがかなうとは、わたしの願いが実現することである。

この実現は、わたしがしたように感じられれば、「わたしが為した」と思うし、

わたしがしたように感じられなければ、「祈りがかなった」と思うであろう。

だが、どのような場合であれ、

「わたしが為した」

ともいえるし、

「祈りがかなった」

ともいえるのである。

「わたしが為した」というのは、

「わたしの願いが<あり>、その願いをわたしが願い<続けた>」

からであり、

「祈りがかなった」というのは、

どのような場合であれ、わたしだけでそれを為すことができなかつたからである。

(4月23日掲示板)

■願い

一回に一つ、そして、何回でも限りなく。

●エネルギー～自他

人がエネルギーを喪失するのは、多くの場合、人間関係のトラブルによる。

自分にあった職業に就いていても、人間関係がうまくいっていないとエネルギーは消耗する。また逆に、機械がなすような単調な作業に従事していても、人間関係がうまくいっていれば、エネルギーの消耗は前者ほどではない。

このような人間関係に対するトラブルの対処法はただひとつである。それは、シュタイナーのいう次の言葉である。

「たとえば誰かが、われわれを侮辱したとしよう。神秘修行をする以前には、侮辱した相手に対して敵意を感じ、怒りがわれわれの内部に燃え上がった。しかしこのような場合、神秘道の修行者の心中には、直ちに次のような思考内容が立ち現れる。「このような侮辱によって私の価値が変わるわけではない」。そしてこの侮辱に対して、必要と思われる処置を彼はとる。怒りからではなく、平静な心をもって。」

(シュタイナー著 高橋巖訳「いかにして超感覚的認識を得るか」98 ページ イザラ書房)

ただ、「他人の評価によって私の価値は変わらない」と本当に思うことはなかなか難しい。というのは、われわれは「わたしとは外である」と思っているので、わたしの内側の価値については普段から関心をはらっていないからである。だから、外が傷つくとわたしが傷つき、外がほめられるとわたしが喜ぶ。

(4月24日掲示板)

●宇宙

●自由

ブルーマンデー、会社に行ってみたら、今日は「創立記念日」で休みであった。

今日一日の自由な時間が与えられた。

今日あなたは何をするであろうか。

(4月25日掲示板)

■外的自由と内的自由

今日は一日自由な時間ができたので、昼間は将棋道場、碁会所のレンチャンをし、夜は一杯やって帰った。楽しい一日であった。

これはこれでよい。これを悪いという人はいないであろう。だが<自由>を問題にするならば、はたして今日一日は自由な一日であったといえるのかどうかは疑問である。

わたしは外的には自由な一日を与えられた。

しかし、内的にそのような自由な一日を行使したかははっきりしないからである。

いつもいうように、内的な自由とは<自らが><原因(由)である>ということである。

わたしが始まりとなってことを為すことを内的自由という。

今日わたしはわたしが原因となって囲碁将棋をし、お酒を飲んだのであろうか。

もしかして、習慣が囲碁将棋させたのではないだろうか、アルコール中毒が酒を飲ませたのではないだろうか。

ほんとうにわたしがしたのだろうか。

今日、わたしは自由であったのだろうか。

わたしが原因で、わたしが始まりで、今日一日があったのだろうか。

(4月26日掲示板)

■ただひとつのわたし

わたしはあるときには習慣となり、あるときにはアルコール中毒となり、あるときには過去の悔恨になる。未来の不安になり、他人の思惑になり、反省のサルになる。どれがわたしだろうか。外的自由にとっては選択肢が多いことを自由と呼ぶ。だが、内的選択肢にとっては異なるわたしの数が多いことを自由とは呼ばない。無限級数がある値に収束するように、羽生の将棋の指し手が一手に選ばれるように、創造者がこの世界を意志しつづけるように、わたしは「これがわたしである」といえるようなただひとつのわたし>であるはずである。

では、<ただひとつのわたし>とは今の自分にとってあるのだろうか。これが最大の問題である。

わたしは収束せずに、プラスマイナスを揺れ動く。

わたしは一手一手脈絡のない手を指す。

わたしはいろいろな世界を万華鏡のようにのぞいている。

これは、はたして自由といえることなのだろうか。

(4月27日掲示板)

自己想起の問題

呼吸の問題

「 $\sum 1/n$ 」で、 $n=1$ から ∞ にすると0に収束する。

映画を見に行く。

家に帰ってゴロゴロする。

今日することはあるのだろうか。

自らが原因（由）である行為とは何か。

内なる自由と外なる自由

ひとつのわたし。

羽生の将棋の指し手の選択は、強くなればなるほど、自由度は低くなる。

自由であるとは制限を課すことである。無限大分の1の制限。10の10乗の123乗分の1の制限により創造者はこの世界を創った。

■瞬間

この一瞬の自由な時間が与えられた。

この一瞬に何をするであろうか。

4月24日、25日、28日 2005年

●意識のある人生～時

今は何の時であるのか。

世界はわたしと何に同調しているのか。

わたしは世界と何に同調しようとしているのか。

今は何の時であるのか。

世界はわたしに何と語りかけているのか。

わたしは世界に何と語りかけようとしているのか。

わたしは世界のこのやわらかな調べを聞く。

わたしは世界のこの小さな語りかけを聞く。

そして、わたしを創り出していく、世界を創り出していく。

(4月28日掲示板)

●仕事

職場のためにあなたがあるのではない。

あなたのために職場があるのである。

4月25日、28日 2005年

●自他～反面教師

反面教師という言葉があるが、他者がもしわたしであるなら、わたしはいつもこだまを聞くようにして他者と交わることとなる。

反面はいらない。こだまでない他者がいるだけである。

(加筆して掲示板記入予定)

●意識のある人生～判断停止としての瞑想

●草稿

毎日書くこと、毎瞬思うことの蓄積

4月26日2005年

●神との友情

気持ちのよさ、やわらかな気持ちでいるとき、神を閉ざしていない。
閉ざしていないので感じるができる。

●為すこと

グルジェフのいう「為す」こととはどのようなことをいうかという、
たとえば、「小さい頃から身につけているひとつの性癖を<変える>という」ことである。
性癖が<変わる>のではなく。
ひとつの性癖を50年間の人生で変えることができるかいうと、できるとなかなかいえない。
だから、「人は為すことができない」とグルジェフはいう。

(4月28日掲示板)

●わたし

何も持たずに立てること。

モノももたず、
ヘンケンももたず、
マンシンももたず、

(武宮さんの夢)

●意識のある人生～瞑想・沈黙

顔の緊張をほどく

●植物

両方向性

●意識のある人生～宝

今日出会った人を宝とする。

今日出会った言葉を宝とする。

その宝を大きな人間の食べ物とするか。

それとも、小さな人間の食べ物とするか。

■何ごとにも笑いをともなえるようにすること。

4月27日、5月21日2005年

●読書

本は読んでいるようで読んでいない。

その読んでいないところを本を写すことによって読むことができる。

人生は生きているようで生きていない。

人生で本を写すことにあたることとは何であろうか。

(5月21日掲示板)

●ヨギの自叙伝

外なる事実が作り物だとしても、内なる事実は真理である。

●判断停止

グルジェフの自己想起での体験は神との対話での＜沈黙＞による歓びの話と同じことをいっているのかもしれない。

4月28日2005年

●シンプルライフ

「愛は時をついやすことをいとわない」

シンプルライフを行うことは、時間と手間を要する。

●目覚め

夢の中で夢がさめるが、まだ夢の中である、ということがある。

また、夢がさめて現実に戻ることもある。

これは、ショック度の違いなのだろうか？

そして、この世界における覚醒とはこの関連ではどのようなものであるのか。

そしてまた、自己想起の場合はどうなのであるだろうか？

●気をつける気

急ぐ気、あわてる気

このような気にいつもそまっている人はいないであろうか。

(参考～患者さん)

■意識のある人生

連想まみれの人生でなく、ひとつのことを保持しつづける。

「わたしは何者にりたいのか」

4月29日 2005年

●意識のある人生～自己想起

人生に自己想起を持ちこむことの意義は、「人生をルーティン化しない」ということである。
薄皮で包まれたような人生にしないということである。(～逆歓び～グルジェフの体験)

自己想起に沈黙を持ちこむ。

自己想起に呼吸を持ちこむ。

自己想起にひとつのわたし、理想のわたしを持ちこむ。

■ベクトルの長さ

365日×24時間×60分×60秒分の10秒しか望まなかった理想のわたしを、せめて、1日
×24時間×60分×60秒分の10秒にしてみる。

(加筆して掲示板記入予定)

1年間に1回しか考えなかったことを

1日に

★5月 2005年

5月1日、2日、3日、4日 2005年

●鏡

聖書のなかの言葉にイエスを見るが、それはイエスではなく、自分にとっての都合のよい
イエスもどきでしかない。

占いのなかの形を見るが、それは占いの言葉でなく、自分にとっての都合のよい解釈でし
かない。

人生のなかの出来事を見るが、それは神に与えられた機会ではなく、自分にとっての都合
の悪い出来事でしかない。

聖なる書、聖なる占い、聖なる人生にはわたしの形がうつっているが、その姿を見るのは
なかなかかなわない。

(5月4日掲示板)

夢のなかの姿に

●光子の子

「神との対話」に出てくる悪者になった光子の子は他者という存在だけでなく、ひとりひと

りのこころの内にもいるのではないだろうか。
そのような光の子をわれわれは眨めた存在としてはいないだろうか。

●呼吸と人間

呼吸をツールとしたことを忘れぬこと。

●意味

奇跡的に交通事故で死なずに助けられたことには、深い意味がある。

助けられて知ることがある。
だから、助けられることだけではなく、助けてあげることもときにはよいことかもしれない。

■無知

昔、百パーセント死んでいた交通事故にあった。
しかし、奇跡的に死なずにすんだ。
はっきりしているのは、誰かに助けられたことである。
だが、わたしは誰に助けられたかを知らない。
わたしはそれを偶然と呼ぶ。
(5月2日掲示板)

5月3日2005年

●意識のある人生～身体

聖なる言葉を日常生活とする。
わたしの身体とする。
生活となり、身体となるために、何度も何度もたんねんに読み返す。
こころのうちで反芻する。
言葉に発する。
わたしの身体から言葉が出てくるように。
(加筆して掲示板記入予定)

■読書

聖なる書に書かれている言葉というのは2時間で読んで理解できるものではないし、1年間かけて読んで理解できるものでもない。
(加筆して掲示板記入予定)

●現実

昨日よりリアルな 50 年前のある一日がある。

このリアルさ、現実感は今からの時間差とは無関係である。

今日はどれだけリアルであるか。

5月4日、5日 2005年

●死の知識

犬は留守番させられると嫌がる。それが人生の終わりのような顔をする。だが、飼い主が戻ってくることを人間のように知っていれば、留守番の意味合いは異なるであろう。だが、犬は人間のように知ることはできない。

同様に、人は自身の死も他人の死も嫌がる。それが人生の終わりであると思っているからである。

5月5日、7日 2005年

●神の姿

神をひげをはやしたおじいさんだと思っていると、助けてもらうことがあっても気づかないかもしれない。

今日神に出会っても気づかないかもしれない。

では、神とはどんな姿をしているのだろうか。

(5月5日掲示板)

■

神の姿は

■スリ・ユクテスワの目

「そうだ。しかし神はまた、われわれのそばでたえずわれわれを見守っていてくださる。クリヤ・ヨガによって心が感覚の妨害を受けないようになると、われわれは瞑想中にその証拠を二つの形で感受するようになる。一つは、われわれのからだを構成する原子に感じられる“常に新鮮なよろこび”で、これこそ神の存在の明瞭なあかしだ。そして今一つは、どんな困難な問題にも即座に適切な解決をもたらしてくれるお導きだ。」

(「あるヨギの自叙伝」154 ページ 森北出版)

■群盲象をなでるのたとえ

■神とのシンクロ

神は、小さいものを持つとしても助けてはくれない。

それは人が自分自身で持てるからである。

神は、大きなものを背負おうとすると、助けてくれる。

今はまだ自分だけでは背負うことができないので、助けてくれる。

たとえ、宇宙全体を背負おうとしても助けてくれる。

大きいことが神の本質であり、人の本質であり、世界の本質だからである。

わたしは、小さいつづらを欲しがっているのだろうか。

それとも、大きなつづらを欲しがっているのだろうか。

そして、小さい、大きいとは、一体何のことであろうか。

(5月6日掲示板) (「草稿」転記予定)

■神の姿

ババジが肉体の姿をもって現れること (310 ページ)

シンクロとしての神

●内と外

いつも歩く道を少しはずれて遠回りして歩いてみる。

外側の景色が変われば、内側の景色も変わり、新鮮なよろこびがわいてくる。

あるいは、いつもたどってしまう白昼夢の道を少しはずれて歩いてみる。

内側の景色が変われば、外側の景色も変わり、新鮮なよろこびをもって外なる風景をみる
ことができる。

ただ、白昼夢の道はずして歩くことはむずかしいので、まずは外の道を変えてみるこ
から始めてみるのがよいかもしれない。

(加筆して掲示板記入予定)

●機会

機械にはふたつの相があるかもしれない。

ひとつは、わたしにとって最善であるという機会。

もうひとつは、わたしのこの世界への義務としての機会。

●作品

画家をぬきにした絵そのもの

画家をふくめての絵

5月6日、7日、8日、9日 2005年

●シンクロ

決意の大きさが神との友情となる。

●明日

明日を見ないで生きていけば、明日は死んでしまうかもしれない。

死期など知らぬ方がよいというのは、生期なども知らずに生きていく方がよいということと同じである。

いつまで生きるのか。

そして、何をするのか。

そのことを知らずに、決めずに、生きることほど悲しいことはない。

(加筆して掲示板記入予定) (「草稿」転記予定)

●呼吸法の試み

二種類の呼吸法、

内なる呼吸と外なる呼吸、

そして、両者とも無限小、無限大へと収束する、

そのような呼吸法。

内なる呼吸とは、無呼吸なる0へと収束する呼吸であり、

外なる呼吸とは、宇宙の無限大なる1へと収束する呼吸である。

(5月7日掲示板) (「意識のある人生」転記予定)

■この世にいる限り、どちらも収束しない。

■呼吸法の試み～意識のある人生

われにかえることがあったとき、

ゆっくりとした呼吸を10回してみる。

ゆっくり息をはくと、何かわたしの身体から広がっていくのが分かる。

この広がりを感じながら10回だけ呼吸してみる。

(5月8日掲示板)

■内なる呼吸法

テクニックを文字で伝えるのは難しい。

息をひそめる呼吸に似ているかもしれない。だが、緊張感はまるでない呼吸である。

外には出さず、内側に収束し、

無の中に吸いこまれていってしまいそうな呼吸。
この呼吸さえもなくなってしまいそうな呼吸である。
しかもなお決して無理はしていない呼吸である。
この呼吸をしていると雑念は消えてしまう。
ただ問題はわたくしの場合、連続してやり続けることがまだできないことにある。

この方法でいいのかわかるかはまるで分からない。まあ、気持ちがよいのでしばらくはこの呼吸法をつづけていこうと思っている。

(5月13日掲示板)

■ 始まり

今日初めて行うことがこれからの人生で10万回行うことになるかもしれない。
あるいは、永遠に行うことになるかもしれない。
そのようなことは個人史の中でいくらでもある。
有意義なことも、無意味なことも。

これから10万回行うこと、これから未来永劫行うこと、
そのようなことの始まりが、これからのわたしの人生に組みこまれていくのであろうか。
わたしはそのような始まりを行うのであろうか。

(5月9日掲示板) (「草稿」転記予定)

● 時間とエネルギー

こころの疲れと身体の疲れとの相関関係
ジミー大西の時間の使い方
林道義先生の時間の使い方

すり切れてしまうほどの奉仕としての時間の使い方

● 意識のある人生

柔軟体操～初チャレンジ
少食～再チャレンジ

5月7日、11日 2005年

● 呼吸法

まさかと思うことがこの世にはある。
光る点にしか見えない星に人間の作ったものが飛んでいったどりつくなど、1千年前に

誰が考えただろうか。

呼吸法でゆっくりと息をはき、しばし止めると、この瞬間は気持ちがよい。

だが、この「しばし」を永遠にして、しかも肉体を保持しつづけることができるなど、誰が考えようか。

(5月11日掲示板)

5月8日、11日 2005年

●瞑想

どのような<わたし>を現出させるか。

■創造

瞑想中のみ<わたし>だけでいられる可能性が高くなる。

日常生活では内も外も常に他人と同居せざるをえないが、瞑想中にはわたしだけでいることが可能となるからである。ただし、可能というだけであって、実際にわたしだけでいることができるかどうかは別である。外には他者はいなくとも内側には常に他人がざわざわしているからである。もちろん、これは他人のせいではなく、わたしのせいである。だが、少なくとも日常生活におけるよりもわたしだけでいられる可能性は高くなる。

<わたし>だけでいられることがなぜ大切かという、そのような時には、わたしだけによって世界を創造できるからである。「わたしとわたし以外の要素」によって世界が創造されるのでなく。

(加筆して掲示板記入予定)

●創造

思いに意識がなければ何も乗らないことになる。

思いに意識があれば慢心が乗ることになる。

何も乗らないと書いたが、実は神だけが乗っている。

だから、まずは何も意識に乗らせないことが第一である。

今まで慢心だけが乗っていたのに神だけが乗っているようになる。

それから、もういちどわたしを乗せてみる。

5月9日、11日 2005年

●機会

指導将棋の依頼を受けたが、引き受けてよかったのかどうか。

すべてとするか。

一部とするか。

原稿書きの問題。

5月10日、11日 2005年

●無呼吸と雑念

無呼吸ができないのは雑念による膨大なエネルギー消費のせいであろうか。

あるいは、雑念により意識は常に揺れ動いていて、意識によるエネルギーの創造ができなからであろうか。

●呼吸

呼吸はまず身体をコントロール、保持するために用いられる。

これは無意識に行われる呼吸である。

次に、といっても、かなりの年月を経てからであるが、

呼吸は精神をコントロール、保持するために用いられる。

これは意識的に行われる呼吸である。

(5月12日掲示板)

■わたし

わたしはまず身体をコントロール、保持するために用いられる。

これは無意識に用いられるわたしである。

次に、といっても、かなりの年月を経てからであるが、

わたしは精神をコントロール、保持するために用いられる。

これは意識的に用いられるわたしである。

(5月13日掲示板)

5月11日 2005年

●意識のある人生～因果

今日の考えが百年後わたしが何処にいるかにつながる。

今日の言葉、今日の行為が百年後何に生まれ変わるか、あるいはこの世界には生まれ変わらないかにつながる。

よくよくこのことに思い至ることである。

これはおどしではない。

待ち受けているすばらしい人生のことを言っているのである。

(5月11日掲示板)

■因果という種子

今日はどのような種をまいたのであろうか。

そのような種から何が得られるのであろうか。

よい種子、わたしが百万回、未来永劫まきつづける種子は今日まかれたのであろうか。
(加筆して掲示板記入予定)

●神と人間

ヨガナンダが神と通じることができた一番の理由は、彼の熱意ではなかろうか。もちろん、過去のカルマという問題はあるとしても、彼が門をたたいたことではなかろうか。

このことができるか否か…しようとしてみること。

5月12日、15日 2005年

●姿・見る眼

モノ・システムに取り囲まれてしまっていて、モノがなかった時代、システムがなかった時代に見ることができた、ひとつひとつのモノの不思議さ、人間関係の不思議さに気づきにくくなってはいないだろうか。

世界はもっと価値のある驚きに満ちているはずである。

●HP 予定表

アドリブで書いてこそ、書ける内容がある不可思議さ。

5月13日、14日、15日、16日 2005年

●問題

大学の数学の授業で先生が

「君たちは今まで数学といえば、問題を解くものだと思っていただろうが、実は問題ができていけば、半分解けたようなものである」

とおっしゃられていた。問題の形にするまでが本当は難しいというお話しであった。当時はそんなものかと思っていたが、今頃になって目からうろこの話しとなっている。詰め将棋でいえば詰め将棋を作ることの方が解くよりも難しいというようなものだろうか。高校までの数学では問題があるのが当たり前で、解くことだけに全神経がいていたので、<問題の形にならないことがある>ことなど思いもよらないことであった。駒を盤上にばらまけば詰め将棋ができるわけではないのと同じことである。詰め将棋にならない盤上の駒の配置、数学の命題とならない言が途方もない量存在することなど考えもしなかった。ただし、数学の場合は詰め将棋のように詰め手順があって問題が出されるわけではない。命題が最初にあって、その命題が正しいかが問われる。命題を作り出す作業はある意味で盤上に駒をばらまく作業と似ていて、そのばらまき方にもセンスがあり、それが数学

の才能というものであろう。

だが、このことは我々の生きている現実世界においてもいえることではないだろうか。この世界には日常生活から地球レベルの問題まで、やっかいなことがたくさんあるが、この現実世界においても問題があるということは半分解けたようなものではないだろうか。なぜなら、問題にもならない混沌というのはわれわれの面前には現れないからである。問題というのは解けないものと考えがちであるが、実は問題とは解けるからこそ問題であり、高校までの数学の問題に必ず「解」があったように、この世界の問題にも必ず導き出される「解」があるのではないだろうか。

問題があるということは解決があるということではないだろうか。

(加筆して掲示板記入予定) (「草稿」要転記)

通常、問題はやっかいなことであると考えているが、問題があるということは半分解けたと同じであり、そして、問題の形になっていないことがこの世界にはやまほどあるということである。

● スキャンダル～自他

他者についての私の言明は、わたしが何であるか、わたしがどう考えるか、という言明であり、他者が本当にそうであるか、これからもずっとそうであるかとは無関係である。

(5月15日掲示板)

■ 鏡①

わたしが変わらないので、他者のことも変わらないという。

(5月16日掲示板)

■ 鏡②

わたしはわたしを見ることはできないので、他者という鏡の中でわたしを見て「それはわたしではない」と叫ぶ。

そして、わたしを失う。

イソップの犬が川面にうつった自分の姿を知らずに吠えたように。

(5月17日掲示板)

5月15日、16日、17日 2005年

● 予言と預言

出来事や人生をあてることを予言という。

予言は予め言う。

出来事や人生を創り出すことを預言という。

預言は言を預け、それを実現する。

予言は無意識的にあてる、あたる。

預言は意識的に宣言し、創造する。

予言に従う人生か、それとも、預言を生きる人生か。

(5月16日掲示板) (「草稿」要転記)

●意識のある人生

たとえどのような境遇であれ、

わたしの今置かれている立場を最善と考える。

最善と考え、その最善の機会に対して、わたしが何を行うのか、考える。

(6月2日掲示板)

●ころ

「姿なき 心一つを やしのうは かしこき人の しゆぎやうなるらん」

(黒住宗忠)

大きなわたしと小さなわたし

●日常の中で何を実践するか。

●意識のある人生

今日することの目標

内ですること

外ですること

■意識のある人生～今日の目標・内と外

朝起きる。別に今日の目標を考える必要はない。今日やることは決まっているからだ。

わたしは毎日毎日そのようにして暮らしている。

だが、これらはいずれも外側の話しである。

内側において何をするのかは、朝起きたときには何も決まっていない。

これまでは内側は外の出来事に反応するだけであったから、あらかじめ決めても仕方のないことであった。

だが、内側は外の出来事とは関係なくわたしが決められることである。

今日、内側で何をするのか、これは朝起きたときに決められることであり、決めるべきこ

とであるかもしれない。

(5月17日掲示板) (「草稿」要転記)

さらに、付言するなら、

今までは外側の出来事に内側が反応していたが、

これからは、これからはわたしが内側をあらかじめ決めているならば、

内側の出来事に外側の出来事が反応するかもしれない。

(加筆して掲示板記入予定)

■意識のある人生～呼吸

意識のある呼吸をする。

外なる呼吸をする。呼吸が宇宙全体に広がるような呼吸。

内なる呼吸をする。呼吸がただ一点に収束するような呼吸。

政治は世界を変えないが、呼吸はわたしを変え、世界を変える。

呼吸によって世界が変わるだって！

バッカじゃないの！

そう、馬鹿かもしれない。

あるいは、賢いかもしれない。

(5月30日掲示板)

この呼吸は内なのか、それとも、外なのか。

あるいは、内でもあり、外でもあるのか。

●ワーク

毎日10分1年間行えば、3650分、すなわち、60時間分の仕事になる。

この60時間は、まとめて行った60時間よりもはるかに密度の濃い仕事である。

なぜなら、単位時間は短くとも毎日毎日行うということの方が、より多くのエネルギーが費やされるからである。

60時間分の仕事がある。これを1年間に分けて行うとしたら、まとめて行うよりも多くのエネルギーが必要となる。

霊的数学というものがあり、

$10 \times 360 \gg 3600$ (≫は「非常に大きい」という数学記号)

である。

要するに、毎日行うということは大きなものを生み出すということである。

では毎日毎日でなく、もしも毎瞬毎瞬行っていることがあるとすれば、それはどれほど多くのものを生み出すであろうか。

(5月19日掲示板)

■意識のある人生

では毎日毎日でなく、もしも毎瞬毎瞬行っていることがあるとすれば、それはどれほど多くのものを生み出すであろうか。

それは、今まで何であったかという、無意識に生み出されている不安である。

それは、これからは何になるかという、意識的に生み出される個々人の人生である。

(掲示板記入予定)

■霊的数学

では毎日毎日でなく、もしも毎瞬毎瞬行っていることがあるとすれば、それはどれほど多くのものを生み出すであろうか。

一瞬を(無限小的)1秒として数式に直すと、こうなる…

$$1 \text{ 秒} \times 60 \text{ 分} \times 24 \text{ 時間} \times 365 \text{ 日} \gg (\text{まとめた時間})$$

いや、こうはならない。

$$1 \times 60 \times 24 \times 365 (\text{秒}) = 365 (\text{日})$$

で、毎瞬毎瞬ということは連続であり、そのとき初めて数学と一致する。

このことはどういうことかという、途切れなく行われること、それは<存在>のことであるが、それは途轍もないエネルギーが費やされているし、また、なされた仕事には途轍もないエネルギーが包含されているということである。

また、連続性とは毎瞬毎瞬というワークを通じて初めて到達できることである。

この意味で、グルジェフが「(多くの)人は存在することができない」と言ったのは正しい。

(加筆して掲示板記入予定)

●仮想空間

共同幻想

個々人の妄想

個々人の真理

共同真理

5月16日2005年

●成功

どんな人にでも、どんな時にでも成功というものはある。

成功とは自己の目標を成し遂げることであり、そのことは、毎日毎日可能なことであり、毎瞬毎瞬可能なことである。

そして、その達成をたたえるのはわたしである。

5月19日2005年

●すべては…

すべては愛を知るためにあるのかもしれない。

病気も。

暴力も。

裏切りも。

いらだちも。

嫉妬も。

すべては愛を知るためにあるのかもしれない。

5月20日、21日2005年

●HPの主旨

毎日、毎日言いたいことを書き込んでいるが、わたしの目的はただひとつである。

アーサー・ケストラーという人が「人間とはスーパーコンピューターであるのに、その能力をつり銭の計算にしか使わない商人のようである」という主旨のことを書かれていたが（「機械の中の幽霊」、わたしも人間とは本来の能力のほんの一部分しか用いていないという考え方であり、人の持っている本来の能力をいかにすれば発揮できるかということも考えている。ただし、スーパーコンピューターのような能力のことではもちろんない。

たとえば…

どうすれば、金の成る木を手に入れられるか。

どうすれば、この地球上の別々の場所で同時に存在できるか。

どうすれば、身体の物質化を自由にできるか。

どうすれば、空を飛べるか。

アタマおかしいと思われそうなので、もう少しまともな話しとして、

どうすれば、嫉妬せずにいられるか。

どうすれば、結果を期待せずに生きられるか。

どうすれば、すべての人は一体であると感じることができるか。

どうすれば、ロボットのように反応するのではなく、創造的に生きることができるか。

前者は子どもの夢のように思え、後者は聖人の倫理的理想のように思え、両者はどこか隔絶したところがあるようにも感じられるが、わたしにとっては、両者は同居している。両者は目的であり、同時に目的でない。ある人として存在できるようになれば、両者の実現は必然であり、結果であると考えからである。だから能力を求める気持ちは毛頭ない（正直言うと、毛三本ぐらいはある）。では、そのような<存在>にどうすれば達することができるのだろうか。このことをいつも考えて書き込んでいる。

（5月20日掲示板）

●深度

将棋の雑誌で将棋の手を

●内観法

5月21日2005年

●機織

●

他人を私と読み替える。

私を他人と読み替える。

5月22日、27日2005年

●類似点

瞑想・判断中止・自己想起・祈り

■瞑想

瞑想は静かに坐ってする瞑想だけではなく、歩きながらする瞑想、パソコンを打ちながらする瞑想、皿を洗いながらする瞑想、掃除をしながらする瞑想もあるという。そしてこのような瞑想は「行為の中で立ち止まること」、判断を停止させることだという。してみると、そのような瞑想とはまさしく<自己想起>と同じことなのではないだろうか。

（5月27日掲示板）

5月23日、24日2005年

●神仏と人間

阿弥陀仏という仏は「ただ一声があれば救われる」と言っている。すなわち、「この汚濁の

世から救われたいと一度でも阿弥陀仏の名を呼べば、かならずその者は西方浄土に生まれ変わる。もし、このことが実現しなければ、わたしは仏とはならない」と言う。この言が実現しているかどうか、西方浄土が存在するのかどうかはここでは論じない。ただ、こういう言、こういう発想というのは、わたしのような凡俗の想とはうかがい知れないほどかけ離れている。わたしが一千ページをついやして人の救われる道を考えたとして、この法蔵菩薩（阿弥陀仏となる前の修行僧）はただの一行で一千ページの言葉を包含してしまっている。

二十五年前にこの言葉にふれたときの驚きは何とも言いがたいものがあった。ただ確かなことは、これは人の言葉ではない、という直感であった。これは今でも変わりはない。そして、これと同じような話しは実は聖なる書に形を変えながらも、かならず書かれてある。

ただ、最近思うことがある。

なぜ一声が必要であるのか、ということである。

なぜ門をたたくことが必要であるのか、ということである。

（5月23日掲示板）

■誓い

菩薩とは仏の前身であり、仏になる前に菩薩はどのような仏になるかについて誓いを立てる。菩薩はその誓いを実現することにより仏となる。法蔵菩薩という菩薩はどのような誓いを立てたかという、

「この汚濁の世から救われたいと一度でもわたしの名を呼べば、かならずその者は西方浄土という極楽に生まれ変わる。もし、このことが実現しなければ、わたしは仏とはならない」

という誓いを立てる。すべての人が救われなければわたしは仏とはならないという誓いを立てる。まあ、究極の誓いである。この誓いはいつになったら実現されるのかという、法蔵菩薩はすでに阿弥陀仏という仏になっているのである。ナムアミダブツの阿弥陀仏である（ちなみに、南無（ナム）とは帰依するという意味である）。法蔵菩薩は誓願を立てたと同時に仏となっている。これは誓いが即実現されたことである。すなわち、すべての人は救われているのである。

まあ、この話しは法蔵菩薩という人格を通して、創造者のある相を物語っている話である。群盲たるわれわれには象の全貌を見ることはまだかなわない。ただ、わが身を省みるに、なぜとてつもなく困難と思われる誓いがただちに実現され、わたしの小さな誓いはなかなか実現されないのかという大いなる疑問がある。

（5月24日掲示板）

体、魂、霊～大きければ大きいほど一致する
ベクトルの長さの問題、自己想起という創造

5月24日、25日 2005年

●意識のある人生～自他

今日会う人はあなたに贈り物をくれる。

あなたは、その贈り物を開かずに、捨てる。

つまらないものだと思っているからだ。

あなたは、その贈り物を開かずに、怒る。

それがあなたのためになるとは思えないからだ。

ただ、どのようであれ、贈り物が途絶えるということはない。

(5月25日掲示板)

あなたは、その贈り物をただでもらい、他人に金銭と引き換えに与える。

●問い

この世界で最も小さいものは何であるか。

(掲示板記入予定)

5月28日、6月1日 2005年

●教室

質問がひとつあるぐらいの準備の方がよい。

こちらに教えるという慢心もないし、参加者が入り込むことができる空間がたくさん用意されているからだ。

別の話しとして、あらかじめエネルギーを多く注入しておくこと。

●自己観察

自己観察をするためには他者を観察してみるとよい。ただし、通常の観察ではなく、身近な人があなたがいることを気づかずに行動しているところを観察して見ることである。興信所のように、趣味の悪い話しであるが、この場合は、特別な感情をあなたに引き起こすであろう。

そして、それを今度は自分に対して行ってみる。できるだけ長く、できるだけ頻繁に行ってみる。そうすれば、死後の世界から人生を生きることと、この世の世界で人生を生きることと、両方の人生を生きることができる。

(5月28日掲示板) (「草稿実践篇」要転記)

■自己観察

毎瞬、毎瞬の反省、内省、自省のことである。

大晦日一年を振り返るように、就寝前に一日を振り返るように、この瞬間の観察による振り返りである。

一年前にはもう戻れない、一日前にももう戻れない、だが、この瞬間であれば戻れて、進むことができる。

これは、瞬間の内観法かもしれない。

(加筆して掲示板記入予定)

■他者観察

他者に対する慈しみをわたしに対しても持てるようになるかもしれない。

他者にやさしくできるのであれば、わたしに対してもやさしくできるかもしれない。

他者と同じ目でわたしを見ることができるようになるかもしれない。

わたしと同じ目で他者を見るのでなく。

(加筆して掲示板記入予定)

■死者の眼

あの世から人生を振り返ってみれば、

「できない」

と言って、やらずにいたことが

「できる」

と言って、やることができたことに気づく。

あの世で反省するのもよいが、できるなら、この世で省みて、

「できる」

という選択をしてみたいものである。

自己観察はそのためにある。

客観的に自己を観察するとは、あの世の眼からわたしを見ることである。

(6月8日掲示板)

■自己観察

もうひとりのわたしを育てること。

行動する自我とは別の観察者としてのわたしを<育てる>こと。

それには、まず他者を観察してみることである。

近親者を気づかれずに観察できれば、あの世界から見るように観察することができるようになる。

その観察の眼を忘れずにいて、自分自身を見るようにしていれば、自己観察できるわたしが育っていく。

自己観察のよいところは、＜違う選択＞が可能となることである。

(6月4日掲示板)

■犬の眼

犬は飼い主をよく観察しているので、人間が何を考えているのかがよく分かる。

同じように、人も人間（自分）をよく観察していると、人間（自分）が何を考えているかよく分かる。

この“人”は行為する人ではない。

(加筆して掲示板記入予定)

●シンプルライフ～エントロピー

この世界だけでいるかぎり、人は自分自身では片づけることができない。

わたしが行った乱雑さの増大の処理は、自然によって行われる。

だから、簡素であるほど自然にやさしい生き方といえる。

ちょうど、呼吸のようにである。

(加筆して掲示板記入予定)

5月29日2005年

●物語

おもしろい小説を読んでいて、残りページが少なくなるとつらい気持ちになったものである。もう続きが読めなくなると思うとページをめくる手が重くなったが、それ以上におもしろいので、最後まで一気に読んでしまったことは何度もある。

ところが、この世界には終わりはないようである。宇宙の拡大と収縮は創造者の呼吸であり、この呼吸は永遠に続き、この世界もまた永遠に続くという。もしこのことが本当だとしたら、何とすばらしいことであろう。終わりのない物語が永遠に続くのである。ただし、つまらない物語ではしかたがない。

ところで、あなたにとってこの世界とはおもしろい物語であろうか？

(5月29日掲示板)

5月30日2005年

●意識のある人生

いつか一線を越えなければならないときがある。

どこか一線を越えなければならない場所がある。

★6月2005年

6月1日、13日2005年

●とりもち

知人で、某宗教団体のトップの人間を崇拝している人がいる。その知人の普段の「まともさ」をよく知っているの、その落差に驚いてしまう。

だが、同じようなことはわたし自身にもあるはずである。とりもちのようにひっついて離れない滑稽な思い込みというのがあるはずである。だが、知人と同様、わたし自身を知ることはない。

(6月4日掲示板)

●予定表

人生に期限をもうけて生きてみる。

生まれ変わりのように、人生に期限をもうけてみる。

そして、その期限の日には何のこころ残りもないようにする。

どの程度の期限が適当であろうか。

(加筆して掲示板記入予定) (「教室」要転記) (「草稿実践篇」要転記)

■近親者の死を想定してみる。

●実行

空中浮揚を試みる。

完璧なヒーリングを試みる。

仏陀を試みる。

イエスを試みる。

まだ、成ることができなくとも、子どものように背伸びを試みる。

昔成しえたこと、これはタナボタであったのか。

それとも、成しえる大きさであったのか。

■知識

この十年でとても多くのことを知ることができた。

今度はそれを体現することである。

■意識のある生活～共同作業

神とわたしの共同作業としての創造作業。

●創造

利己でなく、利他としてのヒーリングルーム。

つねに、いま思っていることは利己なのか、それとも利他なのかチェックする。

■創造・自他・一体

願いとは利他があってかなうようにできている。

そして、また、あらゆる願いは利他へと向かわされる。

どれほどの回り道をしようとも、その道を通るようにできている。

なぜか。

それは、人間の本来の大きさは無限大であり、その無限大へと向かって、さらにさらに大きくなるようにできているからである。

(6月13日掲示板)

●意識にある人生

瞬間、瞬間、どのようにして楽しさを作るか。

●力

万物の霊長としての支配力を与えられているとして、その力を何に用いようとしているのか。

一網打尽の生簀であろうか。

世界中の富の獲得であろうか。

●ヒーリング、教室

神から相手への最も適切な言葉が受け取れるよう、こころがける。

相手が持ってきてくれる贈り物のことを忘れずにいる。

6月2日、3日 2005年

●ヤマさんへの返事

ヤマさん、こんばんは。

書き込みいただき、ありがとうございます。

掲示板でのわたしの問いかけは、自分なりに答えを用意して問いかけている場合と、自分自身が分からずに問いかけている場合があります。

でも、答えを用意していても改めて問いかけられると、「自分の答えというのは本当にあったのだろうか」という声がわたしにかえってきます。不可思議なるかな、です。

わたしはあなたが困っていることを知っている。わたしは神ではないが知っている。わたしはあなたに手を差し伸べるか。…これはとても難しい問題ではあるが、そして、とても簡単な問題ではあるが、まあ、それはさておき、「あなたがわたしに助けを求めなければわたしはあなたを助けない」というのは、おかしいのではないかとわたしは問いかけているわけです。わたしは知っている、あなたがとても困っていることを。でも、それに対する救いは「わたしの名を呼ぶこと」「門をたたくこと」というのはどう考えてもおかしいのではないか。

そして、神ならぬ人でありながら、人は助けを求めなくとも困っている人を助けます。法蔵菩薩は救いの条件を「南無阿弥陀仏」と称名することとしますが、高塚は「南無高塚恒夫」と呼ばなくとも助けます（正確には、助けることもあります）。神は門をたたけば開けてあげると言いますが、高塚は門はたたかずとも困った人には開けてあげます。

「南無阿弥陀仏」の称名によって救われるという信仰も「たたかれよ、されば開かれん」という信仰もすばらしいのですが、その更に先の信仰というものもあります。

無名の念仏信徒が残した言葉です。

「賀古（かこ）の教信は、西には垣（かき）もせず、極楽とは中をあけあはせて、本尊をも安ぜず、聖教（しょうきょう）をも持せず、僧にもあらず、俗にもあらぬ形にて、つねに西に向ひて、念仏して、その余は忘れたるがごとし」

（「一言芳談」より 柳宗悦著「南無阿弥陀仏」24ページ 岩波文庫）

念仏という条件が始まりとなりながらも、そのような条件を超えてしまったかのような信心の奥深さが感じられる言葉です。

よく引用する「神との対話」ではこのように語られています。

「あなたがたの多くが共通にもっている「支える思考」のひとつは、「足りない」ということだ。愛が充分じゃない、お金が充分じゃない、衣服が、住まいが、時間が、良いアイデアが、何よりも活動するのに自分自身が充分じゃない。

この「支える思考」のせいで、あなたがたは、「足りない」ものを獲得しようと、あらゆる戦略を弄する。望むものが何であろうと、みんなに行きわたるだけ充分にあるとわかれば、解決するのに。

あなたがたが「天国」と呼ぶところでは、「足りない」という考えは消えさせる。なぜなら、自分と望むものとのあいだに隔たりがないことに気づくからだ。

自分自身でさえ、充分すぎるほど豊富にあることに気づく。いつでも数か所にいられるのだから、兄弟が望むことを望まないはずがないし、姉妹が選択することを選択しないはずがない。兄弟姉妹が臨終のときにそばにいてほしいと思えば、駆けつけない理由はない。だって、駆けつけても、まったくほかの行動の妨げにならないのだからね。

このようにノーという理由がない状態、これがわたしがつねにいる状態だ。

「神は決してノーと言わない」というのは真実だよ。わたしはいつも、あなたの望みどおりのものをすべて与える。時のはじまりからそうしてきたように。」

(ニール・ドナルド・ウォルシュ著「神との対話第3巻」108ページ サンマーク出版)

「ノーという理由がない状態、これが神がいる状態である」という。まあ、すごい定義である。

人でさえ無条件で救うことがあるのに、神、仏が無条件でないはずがない。要するに、人というのは無条件で救われている、ということです。あらゆる宗教は条件をつけますが、これは人が作ったものだからであり、神、仏は本来無条件です。この無条件を信じることができないということは、人が神、仏を見るからであり、神、仏の側から救いに条件をつけているわけではない。

この話しは、いわば大乘的とでも呼べるものであり、神、仏を信じることができれば、その救いの大きさを垣間見ることができます。一声というのは条件ではなく、本来信心とともに生ずる感謝の言葉です。

ただし、信じる、信じると簡単に言うがこれほど難しいことはない。感謝、感謝というがこれほど困難な道はない。自力の小乗に対して他力の大乗と呼ばれ、他力の大乗は易道の道であるといわれるが、これほど困難なことはない。昨日信じれなかった神、仏をどうして今日信じることができようか、昨日感謝できなかったことをどうして今日感謝することができようか。

この意味で「悪人正機説」、「善人なおもて往生す。いわんや、悪人をや」（善人が救われるのに、悪人が救われないうけがない）という説が奇をてらった説ではなく、現実味をおびた説となる。2005年の日本、普通の家庭に育ち、普通に暮らしているわたくしが神、仏を信じるようになることははなはだ困難であるが、逆境に陥り、悪を為した人にとっては、その悪が絶望的であればあるほど「南無阿弥陀仏」の一声で救われるという話しが突如現実の話となるからである。悪であったり、病気であったり、絶望的な出来事があった、人は初めて神、仏を見ることができるといふ不可思議さがあります。金魚鉢の金魚に

は水のありがたさが分からないように、この世界の普通の人にとっては人として存在していることのありがたさはなかなか実感できないものであります。金魚鉢から出たときにそのありがたさが初めて分かるように、人もまたこの世界から出て初めてこの世界のありがたさ、不可思議さに気づくことができます。この世界から出ることというのは多くの人にとっては不幸と呼ばれる出来事であるかもしれません。

以上は、一声の大乗的な側面で、これは前置きとでもいうような話しです。(ちょっと、分かりづらい書き方になってしまったかという反省はありますが…、とりあえず、書き込んでおきます。)

さらに、一声の小乗的側面もあります。ヤマさんが自己想起にふれられていることは、わたしの考えと同じです。そのことはできれば日曜日に、あと神と人間に関することにもそれ以降ふれてみたいと思っています。

(6月3日掲示板)

6月4日、5日 2005年

■小乗的道

「神仏と人間との関係」において、あるいは、「この世界」において、基本的にあるものは、無条件の救いであり、無条件の愛であり、うめつくされている真理であり、織り込まれている美であります。

これは「信仰」の「仰」で見ることができます。「人」が「仰ぐ」ことができれば、見ることができます。ある意味で愚鈍な信仰といえます。この愚鈍とも呼べる信仰に賢明なる善人はなかなか入ることができない。そう、らくだが針の穴を通るより難しい。この大乗的道は金持ちのみならず、善人にとっても通ることが困難な道であるといえます。

この道は<創造>という観点からは、祈りという側面を持ちます。どのような祈りかという、一度だけの祈り、疑いのない祈り、実現することを<知っている>祈りです。このような祈りはなかなかできるものではない。「一声で救われる信仰」に入ることが困難なように、「一声で実現される祈り」を発することは何と困難な道であろうか。キリストの奇蹟は誰にでもできるが、それは祈りが受け入れられるということ<知っていて>初めて実現されることである。「山よ、動け」と言えば山は動く。困難ではあっても、条件はそれだけである。

ただ不思議なことに、正しくは、一声の前に祈りは実現されているのである。

では、一声の前に実現されているとはどういうことであろうか。あらゆる人が信仰の道に入っているわけではないし、信仰の道にいる者であっても、一声だけという信心を有しているわけでもない。そして、そのような不信心者と呼ばれる者の祈り、願い、欲望も実現

される、ということである。創造者はあなたが正しいと思う者の願いだけでなく、あなたが理想とするような信仰者の願いだけでなく、あなたが間違いであると思う者の願いも、あなたが唾棄する者の願いも聞き入れる。人が声を出さなくとも、聞き入れる。人が行動に移さなくとも聞き入れる。なぜなら、あなたの願いを創造者は知っているからである。

では、なぜ世界はこうなのだ、なぜ、わたしの人生はこうなのだ！ わたしはこんな人生を願ってはいない！ と嘆くのであれば、あなたはあなたのこれまでの願いを知らないし、あなたの今日の願いも知らないし、あなたのこの瞬間の願いも知らないから、そのように言えるのである。

神がないのでなく、あなたがいないのである。

あなたの願いをかなえてくれる存在がないのでなく、あなたの願いがないのである。

だから、まず、あなた自身をよく知る必要がある。

あなた自身の願いをよく知る必要がある。

あなた自身の道をよく知る必要があり、この道が小乗の道である。

小乗の道とは<意識のある人生>のことである。

あなたが何者であるか、何者になりたいか、と宣言する道である。

これが「信仰」の「信」である。「信」とは「人」が「言う」ことである。

あなたの理想とする言に、こころと言葉と行動がいつも<在る>とき、世界は動いて、真理を動員し、シンクロし、願いは実現する。

人の道は無条件か条件かどちらかであるが、前者のように人は創られていないようである。一声、一叩を創造者は求めているようである。

なぜか。

それは、一声、一叩が人が自立して生きていく機縁となるからである。

わたしの一声、わたしの一叩というのはわたしの宣言であり、自らが原因（由）となる意味での自由の最初の一歩となるからである。

それは、神と呼ばれる創造者と同じ道だからである。

あなたは、神の子であり、仏の前の菩薩であり、一声、一叩はそのような存在を体現するための最初の歩みだからである。

（6月5日掲示板）

■神と人間①～すべての人に、すべての時に。

お読みになられたかもしれませんが、「あるヨギの自叙伝」（パラマンハサ・ヨガナンダ著 森北出版 4200円）は多くの方にお薦めできる本です。4200円は高いと思われるかもしれませんが、二段組み、524ページの大著を考慮すれば、むしろ安いといえる値段です。わたしとしては、まずは、「神との対話」全3巻、「神との友情」上下巻、「神の啓示」をお薦め

しますが、これらが理解しづらい方には本書「あるヨギの自叙伝」を推薦します。神秘的な真理が理解しづらくとも、著者のヨガナンダの俗的側面と神的側面とがからみあって生じる不可思議なシンクロシティには思わずすいこまれて読んでしまわれるでしょう。注意すべきはただ一点、奇蹟にこころを奪われないことで、これが本書の両刃の剣ともいえるべき側面です。

本書にラム・ゴパール・ムズンダーという聖者の話しが出てきます。(145 ページ)

彼はさらに物思いにふけるような調子でつぶけた。

「お前はわたしから魂の開眼を求めているが、実はわたし自身、こんな取るに足らない身で、しかもわずかな瞑想をただけで、はたしてどれだけ神に喜ばれているのだろうか、また、審判の日に神からどれほどの価値を認めていただけるのだろうか」と疑問に思っているのだ。」

「先生、先生は長年ひたむきに神を求めてこられたではありませんか。」

「まだまだ十分とはいえない。べハリがわたしの生涯について何か話したと思うが、わたしは二十年間岩屋に閉じこもって、毎日十八時間ずつ瞑想した。それからさらに奥の洞窟に移って二十五年、毎日二十時間ずつ神との霊交に浸っていた。わたしは常に神といっしょだったので、眠る必要はなかった。超意識の完全な安静状態にあると、潜在意識の不完全な安静状態にある普通の睡眠よりもからだがよく休まるからだ。

睡眠中は筋肉はくつろぐが、心臓や肺などは相変わらず働いている。だからそれらは休むひまがない。だが超意識状態にあるときは、体内のすべての器官が宇宙エネルギーに浸ったまま完全に活動を停止してしまうため、何年でも眠らずにいることができるのだ。お前にも、いつか眠らずにすませる時期が来るだろう。」

「先生、先生はそんなにも長い間瞑想なさって、それでもまだ神の愛がしっかりと確かめられないとおっしゃるのですか？」

私はびっくりして尋ねた。

「それでは、われわれのような凡人はいったいどうしたらよいのでしょうか！」

「若者よ、神は永遠無限のものではないか。その神を、わずか四十年や五十年の瞑想で完全に知ろうなどと望むことがそもそも無理というものだ。しかしババジは、われわれが少しでも瞑想すれば、死と死後に対する深刻な恐怖から救われる、と保証してくださった。お前の霊的修行の目標を、無限の神との合一に置きなさい。途中の小さな山々には目をくれず、ひたすらこの目標に向かって努力すれば、お前は必ずそれを達成することができる。」

そう、聖者ゴパールは「わずか四十年や五十年の瞑想で神の何について知ることができたのか」と自問自答しておられる。人智の限界とまで思われる瞑想をされたゴパール聖者の足もとにも遠く及ばないわたくしが神と人間について語ろうなどということは全くもって

おこがましい話しである。そう、おこがましいのではあるが、まあこの人生、この掲示板で多弁を言い放つ人生であると思っているので、思うところを書かせていただきます。

多くは「神との対話」の助けを借りながらの記述になります。「神との対話」では、神と人間との関係の「構造」を分かりやすく話している箇所もありますが、分かりやすいようで分かりにくい話です。それについて、いつふれることになるかは分かりません。

しばらくは、神と人間との関係の誤解を解く記述についてふれてみたいと思います。そのことについては、「神との友情」という上下巻を設けて神が語っているほど重要なことながらです。

まず、「神との対話」では冒頭から神とコミュニケーションすることについて語られています。

「わたしはすべての者に、つねに語りかけている。問題は、誰に語りかけるかではなく、誰が聞こうとするか、ではないか。」

（「神との対話」1巻14ページ）

「すべてのひとは特別であり、すべての時は黄金である。」

（「神との対話」1巻19ページ）

何と、神との関係は<すべての人>にあり、そして、その関係は<すべての時>にある、という。

わたしのすべての時に神はわたしとコンタクトしているのである。

あなたは考えたことがあるだろうか。いま、この瞬間にも神はあなたに語りかけているのである。ただ、問題はあなたが神の言葉を聞こうとするのかどうかということである。

神はわたしの拙い言葉を借りて語ることもあれば、ふと目にする鳩の姿のうちに語ることもあれば、車中隣席の男の傲慢さを通して語ることもある。神はあらゆる手段を講じてあなたに語っている。今日のあなたにとって神の言葉でなくとも、明日のあなたにとっても神の言葉でなくとも、百回生まれ変わったあとには神の言葉となる、そのような語りかけを神はしつづける。

このことは一声を信じるよりもたやすい。そのようにして出来事をみてる、という試みをするだけだからである。瞬間、瞬間に、これが神の語りかけである、としたら何をするか、という試みである。神はこのことを美しい言葉で語っている。引用箇所が見つからないが、次のような言葉である。

わたしはあなたに天使以外の何者も送らない。

今日あう人は天使である。

ひとりひとりがあなたに贈り物を与えてくれる。
あなたはその贈り物を受け取るであろうか。

今日、あなたが質問してくれる。これは偉大な贈り物である。わたしは少々の義務感と少々の圧迫感を感じながら、モバイルに向かい、キーボードを打つ。すると、キーボードはわたしが忘れていた何かを思い出させてくれる。これが贈り物でなくて何であろうか。わたしは与えるのではなく、受け取るのである。これは偉大なる利己主義である。偉大とは利他による利己だからである。

神はすべてがあるのでノーという理由はなく、それが神である状態であると語った。
人間わたしは語る。

わたしはすべてを受け取るのであるからノーという理由はない。
どのような状況であってもノーという理由はない。
わたしはつねに受け取っているのである。

明日からわたしはノーというのをやめよう。
「王手飛車取り」以外はね(^0^)

以下つづきますが、断続的書き込みとなると思います。
(6月6日掲示板)

6月5日、6日、7日 2005年

■神と人間②～神の子

「あなたの仕事は、彼らを（自分を頼る人たちを）自立させること、できるだけ早く完全に、あなたなしにやっていきなさいと教えることだ。彼らが必要としているかぎり、あなたは彼らにとって祝福とはならない。あなたが必要ないと気づいた瞬間に、はじめて祝福となる。

同じ意味で、神の最大の瞬間は、あなたがたが神を必要としないと気づいた時だ。
……（中略）……

<真のマスター>とは、生徒がいちばん多い者ではなく、最も多くの<マスター>を創り出す者である。

<真の指導者>とは、追隨者がいちばん多い者ではなく、最も多くの指導者を創り出す者である。

<真の王者>とは臣民がいちばん多い者ではなく、最も多くの者に王者らしい尊厳を身につけさせる者である。

<真の教師>とは知識がいちばん多い者ではなく、最も多くの者に知識を身につけさせる者である。

そして<真の神>とは信者がいちばん多い者ではなく、最も多くの人びとに仕える者、したがって他のすべての者を神にする者である。

それが神の目標であり、栄光である。信者がもはや信者でなくなること、神とは到達できない存在ではなく、不可避の存在であることをみんなが知ることだ。」

(「神との対話」1巻156ページ)

ここでは、創造者としての神、創造されたものとしての人間、すなわち、神と神の子との関係を、<必要性>という観点から語っています。

「神の最大の瞬間は、あなたがたが神を必要としないと気づいた時だ。」

「神との対話」には驚くべき言葉がちりばめられていますが、これもそのひとつで、これはわれわれ人間がいかにか固定観念にとらわれているか（これを「神との対話」では支える思考と呼んでいますが）を物語っています。

「あなたを必要としません」

このように言われることを人はおそれています。だから、実に様々な方法で他人をひきつけようとします。他人を自由にするのではなく、わたしの自由にとどめておこうとします。事件になる監禁事件から事件にならない監禁事件まで、法にふれるにせよ、法にふれないにせよ、「必要とさせるように」仕向けます。

ですから、神までもが「あなたがどのように信心深い人であるか」を必要としているように考えます。神を信じない者には何も与えられない、と。だが、神はあなたがどのような人であるかを必要としていません。神はあなたがどのような人であるかを救済の条件とはしません。

そしてまた、あなたが神を必要であると思ったときに、ある条件の下、神は永遠にあなたを庇護してくれるものと考えたがります。この神と人との「階層の異なった関係」を多くの人、特に信仰に入った人は求めたがります。だが、神はこの階層がなくなった時が神にとっての最大の瞬間だといいます。

「神の最大の瞬間は、あなたがたが神を必要としないと気づいた時だ。」

このことはすなわち、

「<真の神>とは信者がいちばん多い者ではなく、最も多くの人びとに仕える者、したがって他のすべての者を神にする者である。

それが神の目標であり、栄光である。信者がもはや信者でなくなること、神とは到達できない存在ではなく、不可避の存在であることをみんなが知ることだ。」

そう、

「あなたが神となった瞬間が神の栄光である」

という。

要するに、あなたは将来神となる、神の子である、という。

多く人はわたしが神の子であるというのをせせら笑う。

おそらく、あなたもこの意味の大きさは分からないであろう。

少なくとも、わたしには分からない。

だから、神は裏木戸からわれわれの門を叩く。

「神の最大の瞬間は、あなたがたが神を必要としないと気づいた時だ。」

もちろん、無心論者の話しではない。無神論者とはわたしだけで生きていけると考える傲岸不遜な人のことであり、わたしの姿を省みることができない人のことである。ここでは、神を深く信じる人の話しである。

神を深く信じるが、わたしという人について知らない人へのメッセージである。

神を信じない者は自分を大きく見る。

自分を大きく見るが、まさか、

自分が空を飛べるなどとは考えない。

同じ時刻に異なる場所にいることができるとは考えない。

山を動かせるとは考えないし、

死人を生き返らせるとは考えられない。

神を信じない者は自分を大きく見る。

自分を大きく見るが、まさか、

愛する人を殺した相手をゆるせるほど大きいとは考えない。

愛する人が他の人を愛することをゆるせるほど大きいとは考えない。

愛する人が自由であることを祝福できるほど自分が自由であるとは考えられない。

人類が知ることができたこの世界の不可思議さを知るのであれば、そして、その知を根拠に神が信じれないのであれば、神がいるかどうかは別として、人がもっともっと大きな存

在であることを想像できてもよいではないだろうか。そして、神の存在を信じなくとも、もっともっと大きくなればよい。いてもいなくてもよい。大きくなればよい。いくらでも、である。そうすれば、やがて神に近づき、その姿のほんの一部でも見ることができるようになるであろう。

神を信じる者は自分を小さく見る。

小さく見るのも当然である。そのように教えられるからである。

この意味では神を信じない者と同じである。

ほんとうの神を知らないからである。

<神を信じる者の神はいない>からである。

だから、イエス・キリストの奇蹟を自分が望むのはとんでもないことだと思う。

どのような人も死んだら仏になるといい、仏陀のように、生きているうちに仏になろうとは考えもしない。

ひたすら、拝んで頼みこむだけである。

四つ足で拝む。人は二本足で立つ存在だというのに。

立って歩く存在になろうとしない。

拝まれる存在にはなろうとしない。

なったとしたら、それは詐欺師であると考える。

実際、そのような詐欺師は数え切れない。

でも、やはり、そのようにしか自分を見ることができないのであれば、小さく生きればよいのかもしれない。

不可思議なことにそのような道もあるからである。

ただし、それはどこまでも小さくである。

どこまでも小さくなれば、すべての人の後から歩いていけるかもしれないからである。

それは、まさしく、キリストの道であり、阿弥陀仏の道だからである。

ただ、どちらの道を通るにせよ、あるいは、その他の道を通るにせよ、

いまのあなたはあなたの大きさを知らない。

あなたの可能性の大きさを知らない。

この宇宙を、そして、宇宙をも含むこの世界を創造した神、

その神にあなたがなることができる、

このようなことは、どれほど恥知らずな教祖とて言わなかった。

そう、そんなことは誰も信じるはずがない話しであるし、

恥知らずの教祖の夢想のはるか彼方の話しであるからだ。

そして、知らないあなたにイエスは、
立派といわれるどのような人の前でも、あなたは小さくなる必要はない、ということである。
また、
馬鹿といわれるどのような人の前でも、あいてを小さく見る必要はない、ということである。
あなたは小さくなるのではなく、大きくなるべきであり、
あいても小さく見るのではなく、大きく見るべきであるから。

「＜真の神＞とは、
信者がいちばん多い者ではなく、
最も多くの人びとに仕える者、
したがって、
他のすべての者を神にする者である。
それが神の目標であり、栄光である。
信者がもはや信者でなくなること、
神とは到達できない存在ではなく、
不可避の存在であることを
みんなが知るのだ。」

この信じがたい話しをもしく知る＞ことができるなら、あなたは＜自分自身＞とくすべての人＞とともに、そして、＜神＞とともに、この栄光へと至る道を歩むこととなるであろう。
(6月7日掲示板)

6月7日 2005年

●意識のある人生～瞑想

朝の瞑想

一日の青写真を思い浮かべる。
その一日にエネルギーを送る。
外のわたしでなく、内なるわたしである。
外なる出来事はアドリブであり、それは神のなさることである。
内なる出来事はわたしのできることであり、それがわたしである。
利己でなく、利他としてのわたしであることを思い浮かべる。

夜の瞑想

一日を自省する。

6月9日、12日、13日 2005年

■神と人間③～所有

神の所有（適切な表現ではないが）と人の所有とがこの世界にある。

人は神の所有物を「わたしのものである」と言い、その所有に固執する。そして、人の所有物に関しては「それはわたしのものではない」と言う。

あなたは、何を「それはわたしのものである」と言うであろうか。

（6月9日掲示板）

■神と人間③～所有

今日起きた出来事、それは客観的出来事として、あなたが関与した出来事も関与していない出来事も出来事としてある。わたしはサッカーのテレビ中継にくぎづけとなり、その出来事にのめりこむこともあれば、どこそで何万人死んだと聞いても、無関心でのめりこめないこともある。出来事への関与の仕方はかように様々であっても、出来事はわたしの主観とはべつな形で大部分が進行していると思っている。

だが、この世界の出来事にもしも創造者が現在進行形で関わっているとしたら、この世界はどのように見えてくるだろうか。

創造者は神社の中でのみ参拝者の願い事を聞くのでなく、この瞬間のあなたの願い、思いをも聞くのであれば、この世界はどのように見えてくるだろうか。

今日起きた出来事は、あなたの願い、思い、言葉、行為の結果であるとしたら、世界はどのように見えてくるだろうか。

創造者は、モノや動植物やヒトを創っただけでなく、いま現在も創造中であるのだとしたら、世界の見方は変わってくる。そして、その創造にあなたもまた関与しているとしたら。

「あなたは自分で指一本でも動かせると思っているのか」

これは「神との対話」の神の言葉である。この言葉の意味を死期を自覚したときに人は知る。動かせなくなるであろうことを自覚できたときに動かせる不思議さを知る。わたしの身体はわたしのものではなかったが、動かすことができたことを知る。もちろん、わたしの身体はわたしのものではない。では、神のものであろうか。おそらく、神はイエスと言わないであろう。では、何と言うであろうか。その表現は難しい。この世界にない考えだからである。おそらくは、こう答えるであろう。「あなたの身体は愛である」。

かように人は自己の所有について誤った考えを持っている。

神の所有とは機会を与えることである。

人の所有とは選択することである。

そして、あなたの思い、言葉、行為を

もちろん、神の大きさは見えない。

他方、神を信じる者は自分を小さく見る。

この者もまた神の大きさは見えない。

人の道は、

神を信じない。

神を自分なりの方法で信じる。

そして、神にひれふす。

だがひれふすことでは、神は分からずに、再び神を信じなくなる。

そして、神の真の姿を垣間見るようになる。

そして、自分で神を実践する。

いつか、いつであろうか、今か。

そして、わたしは神となる。

そして、神に感謝をする。

入院の話し

勉強の話し（母にしかられながら）

空中浮揚の話し

数学の添削

壁の話し

光の話し

自殺の話し

そのように創造されている。

そのあなたの大きさにわずかでもふれることができれば、あなたは至高体験と呼ばれる経

験をする。
人生が変わる。
今までとは違った生き方ができる。

どのようなあなたかよく見ておく必要がある。

「A.I」という映画がある。感情をもったロボットの物語である。デイビットという少年ロボット、彼は人間の親に捨てられた。自分が人間であれば捨てられなかったので、神様にお願いする「わたしを人間にしてください」と。
あなたが神であったら、このロボットの願いを聞き入れるであろうか。
(この映画、ぜひご覧になってください。ただし、デイビット少年が海に沈むまでです。日本人にはそこまでが

あらためて、自問自答してください。

この問いはいつでもいい問いであり、
いつでもよくない。
もしあなたが創造主神であるなら、デイビットに何と答えるであろうか。
<神あなた>は何と答えるであろうか？

答えはうそでもよい、ほんとうでもよい。
(掲示板記入予定)

そのとき、神が生まれる。
わたしはそう思う。

飼い犬がいる。わたしはその飼い犬を来世は人として生まれてきてもらいたいと願っている。犬がそう望んでいるかどうかは別ではあるが、わたしはそう思っている。

「助けてくれ」と言われて手を差し伸べないのは、誰か。人でさえ手を差し伸べるのに、

そして、いま答えます。

6月10日、11日 2005年

■ヤマさんへの返信

しかし、つついっそのような条件を鵜呑みにしてしまう私がいるのは、やっぱり私自身が創造者であるという事をすっかり忘れてしまっているからなのでしょうね。

実際どういう仕組みでなぜ私はこういう自動人形みたいな生活状態になってしまっているのか、全体像をつかめない私には理由は皆目わかりませんが、通常ほとんどの時間を内的考慮によって対応してしまっているこの私の状態には何かしらの理由があるはずだとずっと考えてきました。

以前お教え頂いた「あえてそれでも、全てが創造可能な自由を作り出すにはその選択肢さえも不可欠なものだ」という話には（私の勝手な理解ですが・・・）とても心惹かれるものがありました。

まあ、これはまるっきり超個人的な感覚ですが、そして、小さい頃から感じていたことですが、

わたしはもしかして、石ころであったことがあるのではないだろうか

という感覚です。

もし創造者がわれわれをそのように創ったのでなかったとしたら、わたしがいつか晴れて真の創造者となれたとき、そのような石ころから再び歩んでみたいという気がするほど石ころへの羨望とノスタルジーめいたものがあります。

個体発生が系統発生とシンクロしているように、

人のところは外なるすべてのモノの変化とシンクロしているのではないだろうか。

自らは動けない、そのような石のように、わたしの意志もあつたのではないだろうか。

このロボットのような存在者ヒトの前に、石としての存在者ヒトもあつたのではないだろうか。

まあ、これが人間が外なるものに動かされる理由ではないかと夢想しています。われわれ

は、石ころであったので、外なる力によってしか動かされない、そのような石であったので、今もまた外なるものに動かされるのではないだろうか、ということです。

(ただ、石ころは動かされても自らの内は動かさないという意味ではロボットとしてのヒトが見習うべき、そして惹かれる存在であるということになるのかもしれませんが。)

では、何で石ころであったかという、すべてを体験するためです。

イエスが言った、「私は彼らすべての上にある光である。私はすべてである。すべては私から出た。そして、すべては私に達した。

木を割りなさい。私はそこにいる。石を持ち上げなさい。そうすればあなたがたは、私をそこに見出すであろう。」

(「トマス福音書」77 ページ 講談社学術文庫)

<わたし>もまた、木の中でじっと待っていたのかもしれない。

石の下でじっと待っていたのかもしれない。

そしてまた、私と呼んでいる私の中でじっと待っているのかもしれない。

<わたし>がすべてを体験し、現れ出ていくためにです。

その自動人形といえますかロボット状態から創造者へ移行する手段としての入口に、南無阿弥陀仏と唱える、門を叩くという行為があるという事なののでしょうか？

わたしはそのように考えています。

ただし、キリスト教と浄土真宗は教えとして相当異なるところがあるので、元の意味は異なるように思います。(まあ、当初は安易に並列させて書き込みましたが。)

浄土真宗は一声「南無阿弥陀仏」から始まり、それで終わりである、…というか南無阿弥陀仏という一声さえ消え去ってしまうような、そのような仕方的自我の消滅から大我(神・仏)に至る道であり、他方、キリスト教の場合は「門を叩く」ことが始まりであるような、そのような仕方自我から大我(神・仏)に至る道である、と考えています。

ですから、山口さんが以下に書かれていることはわたしの考えを代弁されています。

それはただ自分の(神の)創造力を信じて外的考慮に自己同一化すれば……全くその気になりさえすれば実は何でも創造する事ができる存在であるという事を思い出す……そこへの入口にあたる行為が「門を叩く」という意味になるのかと考えております。

結局のところ「自己想起」と「門を叩く」という行為は同じところを目指す方法を表現しているのかと思うと、あながち空念仏にも意味はあるんだなぁと思ったりもしています。

わたしとしても、キリスト教における「門を叩く」ことをそのようにとらえていますが、一般的には「神を信じる」、しかも前述の表現を用いるならば「信仰」の「仰」として信じる、「人」が「仰ぐ」として信じる、このことを「門を叩く」と言っているようです。まあ、そうであるなら、「南無阿弥陀仏」の一声と近くなるところがあるわけです。(ただし、この意味で「門を叩く」ことと「南無阿弥陀仏」を比べると、「南無阿弥陀仏」の方が個人的にははるかに奥深く感じられます。これは、キリスト教における「門を叩く」ことの意味が「信仰」の「仰」ではなく、「信仰」の「信」であるからだと考えています。「信仰」の「信」とは「最初に言葉ありき」という意味での「人」が「言う」ことです。)

6月11日2005年

●信仰

神はどのような人にもどのような瞬間にも最高の準備をしてくれている。このことを常に想起する。

ただそのことを信じることができないのであれば、裏の道がある。南無阿弥陀仏である。

6月12日2005年

●光

死んで、光となって、この世界を見てみる。

地獄の中に織り込まれている仏が見えるかもしれない。

6月13日、14日2005年

●ヒーリング

治るか、治らないか、そして、第三の道は？

相手にとっての意味とわたしにとっての意味と

■ヒーリング～真の知識

ふたつの道がある。

治るか治らないか分かりませんと言い、手をかざし、知らずに治ってしまい、それはわたしではない、という道。

かならず治りますと言い、手をかざし、知っているので治り、それはわたしである、という道。

(6月14日掲示板)

それをわたしがしたといえるヒーリング

治ると確信できるヒーリング

●金銭～機会

お金はないよりあった方がよい。自由度が高くなるからである。

ただ、お金があることによって、飲みすぎたり、遊びがすぎたり、お金がなくなることを不安に思うようであれば、ない方がよいかもしれない。

機会を与えてくれる創造者はわたしに最適の量を与えてくれているのかもしれない。

(6月14日掲示板)

あるいは、お金がなくとも自由度を持てる人生を送りたいと思ったとしたら、お金はない方がよいかもしれない。

才能をどのように使うか。

お金をどのように使うか。

■金銭～創造

いつもいつもお金を嫌っていると、お金のない生活を送ることになる。

人は本心を他人だけでなく、自分にも見せようとしないので、お金が嫌いな自分を見つけ出すことはなかなか難しいかもしれない。

しかし、もしお金が嫌いなわたしがいて、嫌いなことに熱心であれば、お金のない生活を送るのも当然なことなのである。お金がないことに不満を抱くのではなく、願いはかなえられたと感謝すべきであり、また、自分自身のうちにある力、創造する力にもっと気づくことともなろう。

(6月15日掲示板)

6月14日2005年

●意識のある人生

今日、人に手を貸してあげたことがあったか。

行為、言葉、思いにおいて。

今日、人をおとしめたことがあったか。

行為、言葉、思いにおいて。

どちらがどのくらい多かったであろうか。

●慢心のいましめ

シュタイナーは神秘修行者の第一条件として、

「正しい知識は、それを敬うことを学んだときのみ、自分のものにすることができる。」

ことをあげている。

パラマンハサ・ヨガナンダも

「私は、私の慢心を打ちくすぐるために加えられた先生の容赦ない叱責のむちに、今でもはかり知れない感謝をいただいている。先生は、まるで虫歯を一つ一つ探し出しては強引に引き抜くように、私の欠点を取り除かれた。執拗な自己中心主義の根は、このような手荒な手段でなければなかなか根絶することはできない。この根が取り除かれてはじめて、神は人間の中に自由な通路を見いだすのである。それまでは、そのような神の努力も、人間の固い利己心のために徒労に終わってしまうのである。」（「あるヨギの自叙伝」126ページ）語っている。

そして、吉本伊信も

...

●奇蹟

意味がある時、奇蹟が生じる。

意味がある時、奇蹟を生じさせる。

わたしの今の奇蹟の願いは意味があるのであろうか。

●形

手を合わせた時の手の形

●問い

人は「あなたは誰であるか」と問うが、「わたしは誰であるか」と問うことはしない。わたしのことは知っていると思っているからだ。だが、往々にしてわたしより他人のこの方をよく知っている。

6月15日、16日、17日、18日 2005年

●自己観察～大山康晴名人

大山らしいと言えば、ガンだと知ったとき「しまった、肉を食べすぎたか」と呟いたそうだが、健康には日頃から気を遣っていた。肉をたくさん食べたのも、スタミナがつく、というのが当時の風潮だったからだろうし、歯がヤニで黒くなるほど吸っていた煙草も、かなり早い時期にやめた。体にわるい、と知って禁煙するなど、大山にとって何の苦もなかった。

あるとき、対局日がいっしょだった折の雑談で「カワさん、煙草やめなさいよ。かえって頭がすっきりするよ」と言われた。「それはわかっているんですがね」。私が苦笑すると、わかっているながら実行しないとは、信じられない、という眼で私を見て、自分の盤の前へ

戻って行った。

(河口俊彦著「大山康晴の晩節」20 ページ 飛鳥新社)

自己を想起し、自己を観察し、自己を選択することというのは、はいわば大山康晴の禁煙の選択の「四六時中版」である。大山康晴名人は人生において何回かこれまでとは異なる生き方をする選択をしたが、これを「起きている間中、ずっと行う」というのが、自己想起の目的である。

(6月16日掲示板)

■新しい自己

自己想起、自己観察を行うと、新しい自己を選択することができる。

新しい自己とはこれまでのあなたが選ぶことがなかった自己であり、まったく別の人生、まったく別の世界を生み出す自己のことである。

人生が変わり、世界が変わる自己のことである。

(6月17日掲示板)

■自己愛

主観的に見ることが自分自身を愛することにつながっている人がいるが、これは逆であり、客観的に見ることにより、自分自身を愛する萌芽が生じてくるのである。

客観的に見ると、死者の眼からのように、神の眼からのように自分自身を見ることができる。

この自己愛からすべての変容が始まる。

(6月18日掲示板)

■自己愛～一体

わたしはわたしだけを愛し、その実、わたしを嫌っている。

わたしはその他の人を愛するように、わたしを愛することにより、わたしを愛することができる。

(加筆して掲示板記入予定)

■機会～神の所有と人の所有

所有することが<できる>ものだけが与えられる。

成長するのに必要なものだけが与えられる。

■共同作業

もしも、人生が、この世界が神と人との共同作業により生まれているのだとしたら、これほど素晴らしいことはない。

どのような共同作業かという、神は人に機会を与え、その機会を人は生かして人生を選んでいくという作業である。

そうだとしたら、いまわたしは何をしようとするのであろうか。

今日、出会った人はどのような人であれ、創造者からの贈り物である。

この機会にわたしは彼に彼女に何をしようとするのであろうか。

侮蔑のまなざしであらうか。

怒りの鉄拳であらうか。

無視という表現であらうか。

それとも、週刊誌に書かれているような言葉であらうか。

(加筆して掲示板記入予定)

■ 効用

自己想起、自己観察により自己を客観化すると、これまではし難い選択であったことを容易にすることができるようになる。たとえば、好ましくない習慣を変えたり、

自己観察をすると、抵抗なくなる。

■ 嗜好癖

原因と結果がある。

結果を見て原因を知るか。

人間らしく結果が出るまでに原因を知るか。

● 萎縮

「～してはいけない」という訓練はさんざん受けた。

これからは、

「～してもよい」という訓練をさんざん自分に受けさすことだ。

このことは小さな子どものように、生き生きと人生を楽しむということである。

NO といわない人生、自分にも他人にも YES という人生である。

(6月23日掲示板)

6月17日、19日、21日 2005年

● 自由

他人から制限されるのは不自由であるが、自ら制限するのは自由である。

だから、他人の言葉にしたがうのではなく、これまでの自分の言葉にしたがうのではなく、<今のわたし>にしたがう。

これがほんとうの自由である。

<今のわたし>の出現は自己を想起し、自己を観察することにより出現してくるので、自由であるためには常なる自己想起、自己観察が必要となる。

そして、自己を見ることができたら、問いかけてみる。

これが本当のわたしだろうか。

これが今のわたしだろうか。

(6月19日掲示板)

この自由は苦しいかもしれない。

古いわたしを脱ぎ捨てて新しいわたしとなることなのだから、そこには生みの苦悩はある。

●創造力

創造力は喜び、感謝のころと関係している。

動かすもの～内なる力、一体

●行動の担い手

人は自由を求める。

ヨーガは

「プララブダ（現在のカルマ）とサンスカーラ（集積されたカルマ）が人生の喜びと悲しみを指図する」と説く。

そして、

「果たして行動の担い手は人なのだろうか？」と提起をする。

(「ヒマラヤは語る第17章」)

■意識のある人生～指揮者

わたしの考え、言葉、行動の指揮者を過去の悔恨としない。

他人の思惑としない。

未来の不安としない。

わたしの指揮者は、わたしがそのようになりたいわたしである。

理想のわたしであり、

(加筆して掲示板記入予定)

6月18日、22日2005年

●神聖なる二分法（矛盾）

ついてまわる慢心と神の子としての自己意識のある人生

■悪心

人の悪心を見て、己の悪心を増すこと。

■悪心

他人が悪い人だからといって、自分までもが悪い人になることはない。

（6月24日掲示板）

6月19日、20日、21日、24日、27日、29日、30日 2005年

●堤義明

堤義明の逮捕は彼にとってよいことなのだろうか、それとも、よくないことなのだろうか。今日の不幸な出来事はわたしにとってよいことなのだろうか、それとも、よくないことなのだろうか。

（加筆して掲示板記入予定）

●慢心

ふりはらっても、ふりはらっても、慢心はついてくる。

慢心とはわたし自身であるかのように。

わたしが書けば、慢心がついてくる。

わたしが話せば、慢心がついてくる。

だから、わたしに書かせないことである。

わたしに話させないことである。

わたしでなく、それに書かせることである。

それに話させることである。

そして、わたしは読者、聞き手に徹することである。

（6月29日掲示板）

■成長

成長するたびに、成長したと思うたびに、成長した慢心がまたついてまわる。

慢心は成長すればするほど、巧妙にその姿を変える。

（掲示板記入予定）

■内観の道

他力の「浄土真宗」に自力的な「内観法」という修行形態があるとは思ってもみなかった。

内観法についてはいつか詳しくふれたいと思っているが、どうもその要諦というのは慢心のいましめ、除去にあるようだ。吉本伊信著「内観の道」には、次のような話しが頻繁に出てくる。

「西本諦観師は四国宇和島の生れで、後、西本願寺の役僧をも勤め、地位は司教までなられた和上さんで、お説教の上手なことは「リントウ落とし」と異名をとられたくらいの名調子であったといえます。

明治 20 年ごろの話らしいが、東京浅草の別院でお説教をしておられたら、ある老婆が

「昔の僧は身・命・財を捧げて法を求め、今の僧は法を売って身を養う」

と独り言を言っているのを聞かれた。高座の下から聞こえたその何気ない独り言が、諦観師にはまさに天の声として響いたのでしょう、多くの聴衆をそのままにしてプイと立たれ、高德の師を求めて旅に出てしまわれたそうです。」

（「内観の道」35 ページ 内観研修所）

また、「あるヨギの自叙伝」でパラマンハサ・ヨガナンダもまた次のように語っている。

「私は、私の慢心を打ちくたくために加えられた先生の容赦ない叱責のむちに、今でもはかり知れない感謝をいただいている。先生は、まるで虫歯を一つ一つ探し出しては強引に引き抜くように、私の欠点を取り除かれた。執拗な自己中心主義の根は、このような手荒な手段でなければなかなか根絶することはできない。この根が取り除かれてはじめて、神は人間の中に自由な通路を見いだすのである。それまでは、そのような神の努力も、人間の固い利己心のために徒労に終わってしまうのである。」

（「あるヨギの自叙伝」126 ページ 森北出版）

さらに、ルドルフ・シュタイナーは神秘修行者の第一条件として畏敬の感情を持つことができることをあげている。この感情はまさに慢心の対極にあるところである。

「正しい知識は、それを敬うことを学んだときにのみ、自分のものにすることができる。

人間は確かに眼を光の方へ向ける権利がある。けれどもこの権利は他人が与えてくれるのではなく、自分が自力でそれを獲得しなければならない。霊的生活においても物質生活におけるように種々の法則が存在する。ガラス棒は、それをしかるべき布でこすると、帯電する。換言すれば微細な物体をひきつける力を獲得する。このことは自然の法則に適っている。物理学を少しでも学んだ人は、誰でもこのことを知っている。同様に神秘学の基礎を知っている人は、魂の中に育てられたすべての真の畏敬が遅かれ早かれ認識の道を遠く歩む力を育ててくれるということを知っている。

生まれつき畏敬の感情をもっている人、もしくは幸運にも教育によってこの感情を育てる

ことができた人は、後に高次の認識への通路を求めるときの用意がすでにかなりできているといえる。このような用意ができていない人は、自分で今、畏敬の気分を育てようと努力しなければならない。」

（「いかにして超感覚的世界の認識を獲得するか」26 ページ イザラ書房）

慢心はわたしの影のようにわたしについてまわる。この手の話しの名文がある。以前にも書き込んだことがあるが、大学でのドイツ語の授業での例文である。

「わたしは自慢をしない。」

先生がニコニコしながら、それも自慢じゃないのかな、と言っていたことが思い出される。

（6月30日掲示板）

●占い

占いが当たるためには二つの条件がある。

ひとつは受ける人の条件であり、占ってもらうことに真剣であることである。

ひとつは占う人の条件であり、偏見がないことである。

筮竹の数に、タロットのカードに、これまでの占いのことば、前にすわっている受け手に対する見方を超えて、数そのもの、カードそのものの顕わす意味を読み取れることである。

このことは「ノート」に関してもいえることである。

6月20日、21日、22日、23日、24日、28日 2005年

●偶然・不知・困窮

時間がないときは別であるが、わたしは極力同じ道を通らない。違う道を通ると、何気ないものが深くこころに入りこんでくるからである。今日も歩いていて道端の花に神性を感じた。だが、この花の不可思議な存在、無秩序でなく秩序があること、わたしがいて感動できること、等々、これらを偶然と呼ぶ輩がいる。まあ、この手の輩の話しには酔っぱらっていない限り、決して争うことはないが、よくよく考えてみると、偶然とは不思議な言葉である。わたしはこの世界のあらゆる出来事は必然であるという考えなので、偶然という言葉があるのが不思議でしかたがない。まだ、知らないという方がかなっている。だが、正確には知らないということもありえない。知らないことをどうして知らないといえるのだろう！ また、アタマおかしいんじゃないかという書き方をしていると思われるが、この直観はたぶんあたっている。知ることができないことは、知らないというところさえ浮かんでこないはずである。

また、ちょっと話しが飛ぶが、困るということも存在しえない。困るというところだけが

あり、解決しえない問題はない。

(加筆して掲示板記入予定)

■その他

所有・

●シンクロ

シンクロ顕在化の条件

- 1 内に限りなく行くこと
- 2 外に限りなく行くこと
- 3 一体

●ヒーリング

患者さんがもうよいと思うまで決してあきらめないこと。

■算術

わたしにヒーリング能力が与えられているというのは、ひとつの側面からは、前世を含めたわたしの人生でギブが足りなかったということを暗示しているのではないだろうか。

●意識のある人生～自他の所有

- 1 太郎は〇〇である。
- 2 太郎はいやな人間である（とわたしは思う）。
- 3 太郎にひどい目にあわせてやる。

- 1 太郎は〇〇である。
- 2 太郎はいやな人間である（とわたしは思う）。
- 3 太郎に親切にしてあげる。

1は太郎のものである。（〇〇は太郎のものであるので、誰もそれを変えることはできないし、奪うこともできない。それは太郎だけができる。）

2はわたしのものである。太郎のものではない。1と2とは全く異なる。1と2の間にはとてつもない乖離があるのであり、だから、

「太郎はいい人間である。」

ということも＜できる＞。2はわたしのものであるので、＜変える＞ことが＜できる＞。

ただし、通常は変わってしまうということなのだが。

3もわたしのものである。わたしのものであるので、わたしが決めるのである。

3は1によって決まるのではないし、2によって決まるのでもない。

ただし、多くの人は2が決めるのであると思いこんでいる。

さらに、2は1である、という。

だから、それはあなたのせいである、という。

それはわたしのせいである、とはいわない。

人間関係のみならず、この世の出来事に対して、わたしは二重に参加する。

ひとつは、〈わたしはどのように思うか〉ということであり、

もうひとつは、その思ったことに関して〈わたしはどのような態度を取るか〉ということである。

この二重の選択は、この一瞬、一瞬、常に行われていることである。

この選択がわたしでないと思うのであれば、いつも自分以外のものによって人生を生きることとなる。

この一瞬一瞬の選択をわたしが行うことができるようになれば、それはわたしの人生である。

(6月22日掲示板) (草稿転記予定)

だから、自業自得という。

わたしがひどい目にあわせるのは、あなたのせいだという。

わたしがひどい目にあわせるのは、わたしのせいであるのに。

(掲示板記入予定)

■意識のある人生～友人

わたしは今日友人に裏切られた。

今日が昨日のような今日であるなら、わたしは悲しむか、怒る。

だが、今日が宝くじに当たった日であるなら、わたしはまったく別の反応をする。

今日が落ちていたと思った試験に受かった日であるなら、わたしはまったく別の反応をする。

そして、もし今日が、わたしが神の子であることを実感できた日であるなら、どのような反応をするだろうか。

盆と正月が一緒に来たように思うであろう。

極楽と天国、両方に住んでいると思うであろう。

だから、いつも、カミとかホトケとかチャーリーとか呼ばれているものと一緒にいるようにしよう。

一緒にいれば、別の反応をするからである。

(6月28日掲示板)

■自由

選択できるということが自由であるということである。

あなたは選択できるか。

酒やタバコが体に悪いことを知って、やめることができるか。

やめられれば、自由である。

やめられなければ、自由ではない。

肉体がわたしであるならば、やめないことが自由ということになる。

肉体はつづけたいというのであろうから。

だが、酒やタバコが体に悪いことを知っているわたしがわたしであるならば、やめることが自由であるということになる。

(加筆して掲示板記入予定)

6月21日2005年

●意識のある人生～ベストコンディション

どのようにして作られるか。

わたしはどうも身体が精神に多大な影響を与えるとみて、身体面、特に睡眠を重視しているが、睡眠が足りていても精神が充実しているとは限らない。特に家にいるときにはだらけてしまう。

身体の側面から

精神面

外部との接触

●わたし～自他

「わたしはわたしを知ることができない」

これは二十歳のときに生じた気づきであり、わたしにとっては公理のようなものである。

そして、この公理から別の定義が導き出される。それは、

「わたしでなければ、わたしを知ることができる」

ということである。

では、わたしでないとはどういうことだろうか。

(6月21日掲示板)(教室6月資料)

わたしでないことというのは、実はいろいろある。この世界とはわたしを知る(正確には

思い出す) ことであるので、いろいろなわたしでないことが用意されている。
他にもあるかもしれないが、思いつくままに書き連ねてみると、
ひとつは成長すること
ひとつは鏡 (心理学の影)
ひとつは他人になること
ひとつは一体となること (自我の滅却)
ということである。
(加筆して掲示板記入予定)



だから神は人を創造した。この世界を創造した。
この世界とはわたしがわたしでない世界のことである。
この世界とは神が神でない世界のことである。
神は神でないことによって神を知る。
神は人であることによって神を知る。

6月22日、23日 2005年

●意識のある人生～性癖

悪しき性癖というものは、簡単に直るものではない。
一生かかったとしても、もし直すことができたなら、それはもろ手をあげて喜ぶべきことともいえるほどである。
これがこの地球に生きている人の現実である。
だが、一生生きて、あるいは三回、四回生きて直すことは、実は今でもできことである。
今日できて、明日できなくとも、
この瞬間できて、次の瞬間できなくとも、
今でもできることである。
もしわたしが直そうとするなら、そのような道を通っていくしかないであろう。

■意識は時を縮める。

6月23日、24日 2005年

●時間

もしかして、過去に生きているのかもしれない。文字通りの意味で。
この可能性について論理的に考えてみる。
(過去に同様の書き込みあり)。

●ヒーリング

最も元気だった頃、生き生きとくらしていた頃を想起する。
そこからエネルギーを入れる。

●仏像

メールへの返事は多大な時間がとられる。
しかし、その返事はわたしにとって仏像の作成と同じことであり、ただひとつのものである。

6月24日、25日、28日 2005年

●意識のある人生～睡眠のリズム

体内のときの睡眠、幼児の睡眠。
目が覚めたらとにかく起きる、眠くなったら眠る。

●ころ

つまらないお金の使い方をすると、ころが削り取られる。
お金を落とすと、ころが削り取られる。
お得な買い物をする、ころが豊かになる。
思わぬ臨時収入があると、ころが豊かになる。

削り取ったり、豊かにしたりする道具を間違えてはいないだろうか。
(加筆して掲示板記入予定)

●一体

宇宙飛行士と植物

●怒り

不愉快なことがあって頭にきた時。
不愉快なことを変えようとする立場がある。
頭にきたわたしを変えようとする立場がある。

変えることが<できる>のはどちらであろうか。
(掲示板記入予定)

●因果

風が吹けば桶屋がもうかる式の因果関係がある。

他方、物理学の因果関係もある。

因果の外に出る。

6月27日、29日 2005年

●意識のある人生～感動できる世界

この世界と人間が創造されたことの意味のひとつは、<人が感動できる>ことである。無味乾燥に人生が過ぎていくためにこの世界が創られたのではない。

ということで、自問自答してみる。

今日、ひとつでも感動できるようなことがあったらどうか。

今日、実は感動できることがあったのに、感動しなかったのではないだろうか。

そして、今、この一瞬、実は感動できる瞬間ではないだろうか。

こころを動かすことができる瞬間ではないだろうか。

(6月27日掲示板)

●問い

犬に向かって「あなたは男の子、女の子」と聞いても意味がないが、こういうナンセンスな問いが飼い主同士でかわされ、女の子の犬や男の子の犬が誕生する。

そして、次のようなナンセンスな問いもかわされる。

「これはあなたのものなの？ それとも誰か他の人のものなの？」

そして、この問いにかかわる答えに個人と人類の莫大なエネルギーが注がれている。

(加筆して掲示板記入予定)

6月28日 2005年

●自他

違いでなく、一体であること。

違いでなく、わたしが創り出していることと相手との関係を見る。

●意識のある人生～十分

足りないだけでなく、十分であるということを知ること。

足りない元を知り、十分である元を知ること。

与えられていないではなく、与えていないということを知ること。

与えられていない元を知り、与えていない元を知ること。

■清貧

100円しかなくとも1億円あっても変わらない生活。

■感動

パソコンソフトは27手詰めの詰め将棋を解けても感動しないということ。

知らないことで、解きづらいことで感動できる？

将来、感動しているようにみせるソフトができるかもしれない。

そして、人間も感動したふりをしているのか。

●知識

日常生活の知識と所有の知識

●不全感

長期間宇宙に滞在する宇宙飛行士の問題点は無重力状態による筋力の衰えではなく、2ヶ月も滞在するとほとんどの飛行士が陥る心的無気力であるという。

わたしもこの世界の長く滞在し、そのような心的無気力に襲われることがよくある。

●意識のある人生

宇宙に浮かぶ地球のイメージ

6月29日2005年

●古新聞

新聞紙の積み重ね（高校の青柳先生の話し）

不安の積み重ね

6月30日、7月3日、4日2005年

●瞑想

囲碁・将棋と同様に、集中力がすべてかもしれない。

●意識のある人生

今日のすべてを神とすること。

今日という人生に光をあてる。

今日がこれまでの人生の最大値であるように生きる。

できないとは言わない。

内から変えること。外は完璧であることを忘れないこと。

●自由

あなたが良い人であるのに、わたしは悪い人となる。
これは非常識と呼ばれる。

あなたが良い人であれば、わたしは良い人となる。
あなたが悪い人であれば、わたしは悪い人となる。
これは常識と呼ばれる。

あなたが悪い人であるのに、わたしは良い人となる。
これは信じがたいことと呼ばれる。
世の常識でなくとも、これをわたしの常識とすることはできないことなのだろうか。
(7月3日掲示板)

■ロボット

あなたが良い人であれば、わたしは良い人となる。
あなたが悪い人であれば、わたしは悪い人となる。
これは常識であり、わたしはこれをロボットのこころと呼ぶ。

あなたが良い人であるのに、わたしは悪い人となる。
あなたが悪い人であるのに、わたしは良い人となる。
これは非常識であり、わたしはこれを人のこころと呼ぶ。
(7月4日掲示板)

■あなた

わたしが良い人であるのに、あなたは悪い人となる。
わたしが良い人であれば、あなたは良い人となる。
わたしは悪い人であれば、あなたは悪い人となる。
わたしが悪い人であるのに、あなたは良い人となる。
(加筆して掲示板記入予定)

●意識のある生活～徳

徳心とは馬鹿にみえるかもしれない。
馬鹿が実は徳心であるかもしれない。

知らないことがある。
たどり着いていない所がある。
よく見てみることである。
(7月3日掲示板)

★7月2005年

7月1日、4日2005年

●孝行

親孝行とは天なる父と天なる母が喜ぶことを行うこと。
友情とは天なる友人が喜ぶことを行うこと。
愛情とは天なる異性が喜ぶことを行うこと。
自己愛とは天なる自分が喜ぶことを行うこと。

7月3日、10日、11日2005年

●転倒

神様がよそ見をしていたため転倒したのか。

それとも、神様がいたからこの程度ですんだのか。

「この世界に意味のないことはない」と「神との対話」では語られている。では、この転倒の意味とは何か。「年をとったから、階段には注意しろ」などということがまさか意味ではないであろう。まあ、世間の常識では意味であろうが、わたしはその意味でまったく非常識であるので、それはわたしにとってはかさぶたのような意味でしかない。

「わたしとわたしを取り巻く出来事との関係」に関するわたしの考え方は次の通りである。

- 1 出来事はわたしのためにある。わたしにとって最善としてある。
- 2 出来事はわたしの結果である。結果にはわたしの原因がある。

この二点から考える。

■7月6日

今日は良い日である。

転倒した日がなければ、今日という日はない。

■

転倒してよくなったことに着眼。

このことは、その他の出来事に関しても同様である。
そして、そのよいことを継承していくこと。

1 ヨガを行なうことができた。
身体をないがしろにしていたのではないだろうか。(参考) シッダ 122 ページ

7月5日、6日、7日、8日、11日、31日 2005年

●意識のある人生

人生から何かを得るのでなく、
人生に何かを注ぎこむこと。
得ることばかり考えていて、注ぎこむことを忘れていたということはないだろうか。
今日、わたしは一体何を注ぎこんだのであろうか。
それは本当のわたしが注ぎこんだものであったらだろうか。
昨日と同じように、昨日のロボットと同じように注ぎこみはしなかったか。

■意識のある人生

今というこの時に、何を得たか、何を失ったかでなく、
今というこの時に、何を世界に注ぎこんでいるのか、
いつもこのことを思い起こす。
(7月6日掲示板)

■意識のある人生

何かを得ようとした時、その時は手に入れようとしてよろこぶ時ではなく、わたしを注ぎこむことができる時である。
これは新しい瞬間である。
何かを失おうとした時、その時は手から離れることに不安になる時ではなく、わたしを注ぎこむことができる時である。
これは新しい人生である。
(7月12日掲示板)

■意識のある人生

今日一日、わたしを注ぎ込んで終えたといえること。
(7月31日掲示板)

■シュタイナー

神秘修行において何も求めないこと。

■囲碁・将棋

勝ち負けを求めず、注ぎこむもの。

■選択

わたしの（持っている）何を注ぎこむのか。

●瞑想

連想はしないが、出てきた言葉、出てきたイメージは受け取ること。

●意識のある人生

こころの中を嵐にしないこと。

（7月7日掲示板）

■内と外

今日何かあったことを日記に書くことができる。

でも、書くことができるのは外のことである。

内のことは書くことはできない。

わたしの内側はいつも嵐のようであるからだ。

わたしの内側で何が起きているのか見ることもできないし、知ることもできないし、したがって、書き記すこともできない。

（7月14日掲示板）（加筆して草稿転記予定）

■内と外

7月6日、8日 2005年

●知識

太陽系は「水金地火木土天海冥」を従えて天の川銀河を回っていますが、その速度は何と秒速 270 キロだそうです。思わず誤植ではないかと疑ってしまうのですが…、音の速度が秒速 330 メートルですから、マッハ 800!!! 音の速度の 800 倍の速度で太陽系は動いているということです。太陽系が動いているということは、わたしもマッハ 800 で動いているということです。すごいと思いませんか！

犬に話す。受験生に話す。

A U M と発する。「オーム」という。

●世界

瞬間移動できるのに歩行して移動することの意味。

歩行することにより創り出されるものがあるのではないだろうか。

実は誰もがそのようなことを行っている。

ただ、誰もが歩行することの意味を知らないなので、どのような形であれ、瞬間移動にあこがれる。

(加筆して掲示板記入予定)

●ヒーリング

時空を超えて入れる。

空間はある程度できる。

時間も一回はやったことがある。

難病の場合、過去と未来に送ってみる。

「過去・現在・未来」同時に入れる。

どれだけ注ぎこむかだけをいつも気にかけるようにする。

●不安

不安とは仮想の中で仮想におびえることであり、夢の中で夢におびえるようなものである。

夢の中の夢を見ないこと、仮想の中の仮想を見ないこと。

この世界で見るべきことはまず仮想である。

(7月11日掲示板)

いつも仮想でないものを見ていること。

あるいは、とことん仮想を試してみる。どうせ仮想であるなら、大きな仮想を試してみる

●不運

不運に見えるものの内に幸運がある。

不運を幸運に変える錬金術とは何か？

7月7日、8日 2005年

●ヒーリングの因果

花が枯れてしまったからといって、咲かせることがよいことなのかどうか。

もういちど、種子から育っていくことの方が<自然>というものなのかもしれない。

しかし、奇蹟を起こす、奇蹟が起こる意味というものもある。

●わたし

皆、自分がかawaii。

だから、他人ではなく自分をかわいがる。

これは当然のことである。

だが問題は、ほんとうの自分をかわいがっているかどうかである。

これは当然のことではない。

(7月10日掲示板)

7月8日 2005年



●意識のある人生～意識あるいは意志

できないとは思わないこと。

できないとは言わないこと。

一瞬間できることは、一分間できる。

一分間できることは、一時間できる。

一時間できることは、永遠にできる。

(7月9日掲示板)

7月10日、11日 2005年

●パソコンの故障

もしかして、パソコンに使われていたかもしれない。

HPが占める時間→ヨガの実践・ヒーリング

●ルーティン

日常生活において、「掃除の瞑想」の喜びを常にイメージする。

日常生活において、呼吸は深く静かな呼吸を実践する。

● 容器

動物の身体に閉じ込められていたら、どのようであろうか。

● ヒーリング

行為への愛

結果にとらわれず、気を送ることだけを愛する。

● 熱意

熱意が人を動かす。

7月12日 2005年



7月16日、17日、10月27日 2005年

● わたし

わたしは次のように変化していく。

テイク アンド テイク

テイク アンド ギブ

ギブ アンド テイク

ギブ アンド ギブ

この自他の関係で他者が分かり、

この自他の関係でわたしが分かる。

なお、ギブとは単に他人に与えるということだけではなく、わたしが世界にわたしを注ぎこむことをいう。

(7月17日掲示板)



受講料 30万円の瞑想、3千円の瞑想、30円の瞑想、0円の瞑想。

四つの看板があった。

あなたは、どの看板の瞑想道場に行くであろうか。

7月17日、18日、19日 2005年

●意識のある人生

一日が 23 時間であるように過ごしてみる。

残りの 1 時間を何に使うだろうか。

(7 月 18 日掲示板)

■グリコキャラメル

一日 23 時間を「これまでのわたし」のために使い、残りの 1 時間を「もうひとりのわたし」のために使えば、あと 20 年間でこのわたしは 7300 時間自由に活動できる。

この時間はむかしのグリコキャラメルのおまけのようなもので、一粒で二度おいしい、一回の人生で二回生きれるような人生となる。

(7 月 19 日掲示板)

7 月 20 日、21 日 2005 年

●世界

変わるというのが、この世界の本質である。

良い変化を楽しむだけでなく、

悪い変化にも意味を見出し、元気の元とするならば、

世界はわたしとシンクロする。

(7 月 20 日掲示板)

●超能力

奇跡的な出来事であれ、日常の出来事であれ、それらはわたしの能力を超えている。

その意味で、それらのことは超能力によってなされたことである。

だが、ただひとつわたしの能力を超えていないことがある。

それは何か？

それは、今日何を選択して生きたかということである。

これはわたしの能力である。

(7 月 21 日掲示板)

●自他～鏡・一体

相手の悪いところはよく分かる。

悪いところほどではなくとも、良いところもよく分かる。

いちばん分からないのは、相手と共通する部分である。

(加筆して掲示板記入予定)

7月21日、22日 2005年

●レシート

以前、電車の中で手帳にレシートだけを貼り付けて、その手帳を念入りに見ているオジサンがいてびっくりしたことがある。だが、同じようなことをする人というのはいるもので、よく行く「ロッテリア」でやはりレシートを集めて見入っているオジサンを発見。この人も大学ノートにやはりレシートを貼り付けて、丹念に別のノートに書き写している。あんまりジロジロ見るのも失礼だと思うので詳細は不明であるが、レシートには人をひきつけてやまない魅力があるのだろうか。

あんまし意味のなさそうなことに精を出す人というのはいるものだとひとこと言いたいところだが、わが身をふり返るに、同じようなことはあるかもしれない。わたしも瞑想の時間とか自己想起の回数とか結構マニアックにチェックしている。レシートには興味はないが、こういう数字は好きなのである。

将来、つまらん事やってたなあと思うかもしれないが、まあ今は好きなので仕方がない。しかし、レシートの計算に毎朝没頭するのを見守る守護霊もつらいだろうなあ〜。

(7月21日掲示板)

■生涯賃金

●自転車の整理 (草稿転記予定)

●托鉢僧とギブ男

世の中には信じがたいことがある。

街頭で托鉢をして、そのお金でお酒を飲み、買春に走る人がいる。

そして、その托鉢僧に手を合わせてお布施をする人がいる。

実はわたしはその両方の人を知っていて、知人がその破戒僧に手を合わせている場面に出くわしてしまった。

まあ、偶然であるが、必然であるような。

このお布施に意味はあるのか？

無意味ではない。意味はある。

お布施はする人の問題であり、される人の問題ではないからである。

どちらが多くのことをして、どちらが多くのことを得るか。

これは明らかであり、このことは他者によって決まるのではなく、行為する人自身の問題で決まる。だから、手を合わせてもらい、その上お金までもらっても、何も得ていないということがあり、手を合わせる人でないのに手を合わせ、散財しても、逆に多くのもの

を得ると言うことが生じるのである。

できれば、わたくしも今日一日が買春に精を出す一日でなく、手を合わせるような一日で
ありたい。

(7月22日掲示板)

■仏陀の托鉢 (高橋信二著)

■ヒーリングの受益者

□看護人と病人 (9月22日2005年参照)

●ヒーリング

効果のないヒーリングには、その人の意識レベルを変えるしかないかもしれない。
キネシ...

●易道

自己想起は実に難しい。1分間続けることさえ難しい。

これはハイウェイをぶっ飛ばすようなものであり、わたしのようない三輪車しか運転できな
い者にとってはいつ実現できることなのか、思いもよらない道のりである。

ただ、別の方法がある。

それは他人に親切にすることである。

これによっても、自分自身を変えることができ、この方が自己想起よりはるかに簡単な道
のりである。

(加筆して掲示板記入予定)

7月22日、23日、9月24日2005年

●わたし

わたしの言葉に何が含まれているかをよくみってみる。

わたしの笑いに何が含まれているかをよくみってみる。

言葉と違うことを話してはいないだろうか。

笑うのでなく、馬鹿にしているということはないだろうか。

言葉の中に慢心が満ちているということはないだろうか。

これらがいけないというのではなく、これらがあるならそれはわたしであり、そのことを
知る必要がある。

知るためには自己想起が必要となる。

知るためには見る眼が必要となる。

知るためには素直なところが必要となる。

(9月25日掲示板)

●神の十戒、法蔵の誓願、人の約束

「神との対話」において神は「十戒」は神が人に課したのではなく、神自身の約束、言質であると語っている。

「法蔵菩薩」の誓願も阿弥陀如来となる前の人間法蔵が自らに課した約束である。

あなたも自分自身に約束を課してみたらいかがだろうか。

その約束が自由の本当の意味だからである。

(7月29日掲示板) (加筆して草稿転記予定)

わたしの十戒、わたしの約束を作り出すことである。

●自己想起・自己観察

自己想起はなかなか必要だとは思えない。それほど大切なことだとは思えない。また、思ったとしてもそう簡単に達成できるものではない。最近ヒーリングにみえられる方に紹介してやる気になられたのだが、次回みえられたときに、

「先生、それはできません！」

「そうでしょう。自分に正直であれば、1分とて行うことはできないですね。」

「いやあ、その通りで、1分なんてとんでもないことです。」

とおっしゃられていた。まあ、その方には別のテクニックをご紹介したのだが、それはまたの話として、最近読み始めた本の中に自己想起、自己観察を達成した人がいるのを知って、驚いてしまった。それは、こういう話しである。

「この「純粋な意識」そのものが、本来の自分を光り輝かせてくれるようになります。今までにも存在していて、これからも存在し続けるものは、すべての次元も宇宙も超越しています。時間を超えた無限です。

「どのようにしてそんな意識に到達できるのか？」と、きっと不思議に思われるでしょう。私ができることは、自分の体験を皆さんと分かち合うことしかないのですが、<ほんのわずかな人間しか、そのようなステップを歩まないのは、それが至ってシンプルな道であるから>ということ覚えておいてください。>

私は、なによりもその状態に達したいという願いが強かったのです。それから例外をつくらず、<すべてに対して普遍的な許しと優しさをもって接するように訓練し始めました。

自分自身にも、また自分の思考も含めて、>人間はすべてに対して慈愛を持たなければなりません。そして欲望にすがることをやめて、この一瞬一瞬の個人的な意志を手放すことです。各々の思考、フィーリング、切望や行為が神に委ねられるとき、心はより静寂さを増してきます。

私はまず、心や思考、概念といった、自分に語りかけてくる対話をすべて放棄しました。<思考そのものから解放されると、その思考はもはや自分の奥深くまで到達することはなく、>半分は思考の形とならずに断片化し始めました。最終的には思考となる前に、思考そのものの背後にあるエネルギーを手放すことができるようになりました。

<瞑想状態からほんの一瞬も気をそらさずに、厳しいフォーカスをし続けることを絶えず行ないました。これを日常の普通の行為の中で続けました。>最初は非常に難しく思えましたが、時間が経つにつれてそれは習慣となり、努力なしにできるようになると、楽になりました。

そのプロセスは、地球を飛び立つロケットに似ています。最初は莫大なパワーを必要としますが、重力のフィールドをどんどん去っていくと、それ自身の勢いによって空間を移動できるようになります。」

(デヴィッド・R・ホーキンス著「パワーか、フォースか」44 ページ 三五館 2800 円)

(< >はわたしが感銘を受けた箇所です。)

そうか、自己想起、自己観察をこのようにして行なうという方法もあったのかという話です。しかし、グルジェフも自己の体験をここまで具体的には言っていなかったように思う。その意味ではわたしにとって「自己を観察すること達成した<人間>」の語る言葉に初めてふれることができた貴重な体験です。

(7月23日掲示板) (「草稿実践篇」加筆して要転記)

7月24日、25日2005年

●意識のある生活

殴られると怒る。

殴られると怖がる。

殴られるとずっと恨んでいる。

これらは当たり前のことであると思っているが、実は<変えることができる>。

屋上から落ちるときなどに人生のすべてをフラッシュバックして見ることもあるという。

要はそのような見方をいつもできるように身につけることである。

要するに、常に自己を客観視して見るができるようにする、ということである。

眠っているもうひとりのわたしを起こして働かせることである。

人生を客観的に見るができるようになると、これまでとは違った生き方ができるよう

になる。

なぜなら、これがわたしだと思っていたものがわたしでなくなるからである。

(7月25日掲示板)

●草稿～第2編 (ツール)

自己観察

瞑想

ヨーガ

呼吸法

読書

ノート

言葉

7月25日2005年

●意識のある人生

旅行に行くと、駅前の風景でさえ光って見える。

理由のひとつ目は、わたしが楽しい気分であるからである。

理由のふたつ目は、風景をく見る>からである。

人生を楽しい旅行にしたいのであれば、このふたつを人生に取り入れることである。

(7月26日掲示板)

7月26日2005年

●奇蹟

奇蹟とは、日常の隣にある、もうひとつの日常であり、

日常とは、奇蹟の隣にある、もうひとつの奇蹟である。

両者は、並行する、ともに一枚の紙である。

(7月27日掲示板) (草稿転記予定)

■日記より

午後は、某病院でヒーリング。とても重い病の方であるが、実は治る条件はそろっている。

だから、治っても奇蹟とは思わない。わたしにとっては治る条件がそろっていることの方が奇蹟である。

●バックアップ

バックアップはものではない。

7月27日、9月24日 2005年

● 悲しみという感情

喜び>悲しみ>普通

悲しみも日常生活に埋没した普通という感情からみれば、上出来の感情である。

● 意識のある人生～所有

愛されることは自慢にならない。

もし自慢がゆるされるとしたら、自慢は愛することにある。

同様に、得たものに得意になってはならない。

それは得ていないからである。

わたしが世界に注ぎこむこと、このことがわたしが得るものであり、それは受け取ることではないからである。

(7月28日掲示板)

● アカシックレコード

アカシックレコードとしての宇宙

アカシックレコードとしての脳(身体)

● 瞑想

フォークひとつ使うのに喜びを見出すには～死を思い起こす・昔を思い起こす

7月28日、8月2日 2005年

● 惰性

呼吸法までもが普通という惰性と化してしまう。

普通にしないためには、意識を常にもっていて、エネルギーを注ぎこむことが肝要である。

7月29日、30日、8月2日、3日、9月24日 2005年

● 意識のある人生～触感

一日に一回絵を描いてみる。

端切れのような紙でもよい。

絵筆はボールペンでもよい。

何かちょっと描いてみたくなる、そのような気持ちでいつもありたい。

また、筆を動かすことがわたしの人生の助けとなる、そのような人生でありたい。

(7月30日掲示板)

■意識のある人生

見せない絵画

■見せざること

ほかに、見せないものとして行うことに何があるか。

あるいは、すべてが見せることを基準にして行われてはいないだろうか。

純粹なる自己表現を行うこと。

■江戸時代の仏僧

数限りない仏像を彫ったもの

一枚 5 万円の絵

★8月 2005年

8月1日、2日、3日 2005年

●影絵

ひとつひとつのころの出来事が外なる世界へと投影されているとしたら、ころの中が嵐のような世界のわりには、わたしのまわりに生ずる外なる世界ははるかに穏やかである。このことは、わたしが、そしてあなたも、もともとが善である、もともとが神である、もともとが真である、そのような存在であるということを表してはいないだろうか。

(8月1日 2005年掲示板)

■持ち点

マージャンにたとえると、マージャンでは持ち点は 2 万 5 千点持ちぐらいでやり、時にはハコテンとなり、持ち点をすべて失ってしまうが、この人生はまるで持ち点が一億点のようなゲームをしているようなものであり、少々振り込んでもびくともしないところがある。

●魂

行為だけが魂の食べ物である。

今日は魂が食べることのできる食べ物を手渡すことができるであろうか。

(5月24日 2011年掲示板)

●ブリキのロボット

自己想起と教室、ともに終わった瞬間に忘れてしまう。

●

カルマをコントロールする4人の存在の話し～人がコントロールしているとは思えないが、人ということで実感しやすくなる部分がある。人ということで、カルマについて思いめぐらす機縁となることがある。

●外世界の元型

外世界のもととなるものはわたしの内にある。

わたしの内には、

思い～想念のエネルギー、外の元型としての思い。

言葉～マントラに象徴される言葉、これはすべての言葉にあてはまる。

AUM 南無阿弥陀仏 これはわたしである

行為～

8月3日、4日、5日、6日、7日、11日 2005年、5月23日 2011年

●自由

他人を自由にはできないが、わたしを自由にはできる。

外側を自由にはできないが、内側を自由にはできる。

他人に足かせをかけるのではなく、自分に足かせをかける。

この足かせはわたしが始まりであるという意味での自由としての足かせであり、

他者はこの自由なる足かせにつづく。

外側に足かせをかけるのではなく、内側に足かせをかける。

この足かせはわたしが原因であるという意味での自由としての足かせであり、

外側はこの内なる足かせにしたがう。

(8月3日掲示板) (草稿転記予定)

■他人への援助(「神との対話」より)

人生とは他人を自由にするのではなく、わたしを自由にするのである。

「現実的に言うと、それはどういう意味になりますか? 『不利な』立場にいるひとに、手を差し伸べるべきなのでしょう、それとも、そのひとたちは『自分の因果(カルマ)を果たす』ために好んでそうしているんだからと、ただ眺めているべきなのでしょうか?」

「それは非常に良い——そして重要な——質問だね。

第一に、あなたが考え、言い、行うことはすべて、あなた自身についての決断の反映であり、あなたが何者であるかを言明すること、自分がどうありたいかを決定し、実行する行為だということを覚えておきなさい。何度も同じことを言うようだが、あなたがここですることは、それだけだからね。さて、そのことを踏まえたうえで、不利な立場にいるひとを見たとき問うべき最初の質問は、こうだ。わたしは、このこととの関連のなかで何者なのか、何者であることを選ぶのか？ 言い換えれば、どんな状況でも最初に問うべき質問は、ここでわたしは何を望むか、ということだ。わかるかな？ あなたの質問は、ここでわたしは何を望むか、であって、決して相手は何を望んでいるか、ではない。」

(「神との対話」2巻204ページ)

他人を自由にするために何かをするのでなく、まず自分を自由にする。その自分の自由を行使するときになって、他者は初めて関わり、自他という関係性が出てくる。

(8月5日2005年掲示板)

■他人への援助 (グルジェフの場合)

261～愛の恐るべき一面

人々の間——一人ともう一人の人と——の適切な、客観的な道徳に基づいた愛について説明を求められたとき、グルジェフは答えた。

「他の人が、その人自身に必要なことをするのを助けることができるほどに、あなた自身を発展させる必要があり、たとえ、相手の人がその必要性に気づいていないときでも、また、あなたにとって不利なことになっても、助けることができなければならない。この意味においてのみ、道理に適切にかなった愛と言え、真の愛の名に値する。」

彼は、さらにつけ加えた。たとえだれにも劣らぬ心積もりでも、たいていのひとは、積極的に人を愛することにかけてはあまりに臆病であって、相手に対して何かをしようと試みることさえ恐れる——愛が恐るべき一面をもっていることの一つは、相手がある程度助けることはできても、その人のために実際に何かを「する」ことはできないということである。「ある人が歩かなければならないときに、その人が転んだなら、起してあげることはできる。だが、その人にとっては、もう一步踏み出すことが空気以上に必要であっても、その一步は、その人が一人で踏み出さなければならない。その人に替わって、もう一人の人が、その一步を踏み出すことは不可能である。」

(「魁偉の残像」261ページ)

現実に行われていることは、まず助けない。そして、気に入らない相手を傷つける。

●わたし

「原爆は戦争終結のために必要だった」

そのように教えられて育った。当然アメリカ人の中にもそのように思っている人が多いであろう。

落とした側が本当に必要だと思ったのかどうかは問わないし、基本的にさほど興味はない。

わたしにとっての興味は

「原爆は戦争終結のために必要だった」という考え、それがわたしである」

と言い換えることだけである。

(8月4日 2005年掲示板)

人は<わたし>を隠して他人を生きようとする、そして、責任を逃れようとする。

わたしにまつわる

あらゆる考え、

あらゆる言葉、

あらゆる行為、

それらが実は<わたし>であり、

その<わたし>には結果がともなう。

それが真の自己の責任というものであり、因果の法則というものである。

自己の責任は他者に対して課すものではなく、因果の応報とは他者に発するものでなく、自分自身に対して課し、自分自身に発するものである。

「それはあなたのせいである」

「それはあなたである」

というのでなく、

「それはわたしである」

というとき、人生を変えることができ、世界を変えることができる。

(8月6日 2005年掲示板) (草稿要転記)

■あなた

あなたは、あなたのことを身体だと思っているかもしれない。

そう、ある意味では正しい。

だが、「身体あなた」以上のあなたがいる。

それは、

あなたの考えであり、

あなたの言葉であり、

あなたの行為である。

<これもまた、あなたである。>

なぜ、身体以上のあなたであるかという、これを変えると身体もまた変わるからである。
いい意味でも、悪い意味でも、「身体というあなた」は<考え・言葉・行為のあなた>に従
うからである。

だからまた、いつも何を考えているのか、何を言葉にしているのか、何を行為するのか、
つまり、

どのようなあなたであるのか、

よくよく知っておく必要がある。

(8月7日 2005年掲示板) (草稿転記予定)

これを自己観察という。

(掲示板記入予定)

■創造

このような視点は、創造としての

「これはわたしである」

を可能にする。

■行為への愛もまた可能にする。

●意識のある人生～エネルギー

あらゆる状況で、エネルギーを感じ取る。

エネルギーは外からわたしに訪れるし、内からもわたしに訪れる。

わたしにどのようなエネルギーが流れこんでいるのかをいつも感じ取る。

そして、それをコントロールしてみる。

コントロールする際には、意識を用いる。その意識の補助に（あるいは主役か？）呼吸を
用いる。

(加筆して掲示板記入予定)

●愛

相手が地獄にいるときほど、相手から離れてはいけない。

●霊的数学

1 > 1000

自己想起

瞑想の日常性

1は自己であり、1000は他者である。

8月6日、8日、11日、18日、9月26日、10月31日 2005年

●ヒーリング

午後からはヒーリングのため病院を二箇所まわる。睡眠不足で疲れているが、気を出すと元気になる。時々洗面所で手を洗うのだが（手に水分補給をすると、きれいな気が出てくる）、鏡をのぞみこむと、次第に元気になってくるのが分かる。

この意味で気を出すのはさほど疲れないが、移動が疲れる。特にこの日はまさしく猛暑でへたりこむ暑さである。でも、正直なところ、気を出すよりもテクテク移動する方が自分自身のためになっているような気がする。

（日記より）

■贈り物～へぼヒーラーのために

「神との対話」では、今日会う人は神からの贈り物であるという。

このところ、ヒーリングを受けにくるのは重症の患者さんばかりである。では、治らないかということ、そうは全く思っていない。むしろ逆で、治りそうな人ばかりを神はお使いになされているという感じがして仕方がない。治ったら奇蹟であるというような患者さんばかりであるが、治らなければこれまた天文学的な確率で起こる事故ともいえて、つまり、絶望的であるが絶対に治るといって患者さんばかりを送りこまれている。

まったく、有り難いというしかないご配慮である。

ただし、そのように治ると思う陥穽に要注意。

これは、将棋の指し方とよく似ている。最善を尽くさねば、結果はない。

■質問81～<ヒーリング・所有・自他>

あるひとは一回のヒーリングで100万円請求する。あるひとは1万円であり、また、あるひとは3千円であるかもしれない。高いと思うかもしれないし、安いと思うかもしれない。

でも、もしイエスから奇蹟的治療を受けたとしたら、あなたはいくら払うであろうか。あなたは多くを払いたがるかもしれないが、彼は受け取らない。

<なぜなら、あなたの差し出すものを彼は持っているからである。>

では、彼に何もお礼をすることができないかということ、そうではない。あなたはお礼をすることができる。そして、そのお礼を彼は喜んで受け取るであろう。それは彼が持っている

ないものであるからだ。

それはあなたが与えるまで彼が持つことができないものであるからだ。

それは一体何であろうか。

(8月8日 2005年掲示板) (5月23日 2011年掲示板加筆して再掲) (草稿要転記)

あなたが治ること。

あなたが感謝すること。

あなたが信仰心を持つことである。

イエスはあなたの代わりに治ることはできない。

あなたの代わりに感謝することはできないし、

あなたの代わりにあなたの信仰心を持つこともできない。

あなたがそれらを持つときに、イエス自身も持つことができるものであり、それらはイエスへの最大で、最小の謝礼である。

(10月31日 2005年掲示板) (要加筆・教室資料)

それらはあなたが持つまでは、イエスは持つことができないものである。

それらはあなたが持つことにより、イエスとともに携えることができるものである。

このことが、

自他の関係の秘密であり、

一体の関係の秘密である。

8月7日 2005年、5月23日 2011年

●呼吸

呼吸によって連想を断ち切ることができる。

●意識のある人生～自他

意識的にしろ、無意識的にしろ、相手をコントロールできると思うことから多くの悲劇、苦しみが生じる。

だから、いかなる時にも、相手をコントロールしないことである。

8月8日、9日 2005年

●静かなる声・シンクロシティ・気づき

精神世界では「弟子の方の準備がととのうと、師の方から弟子を訪れる」といわれている。
わたしの体験でいくと、このような意味での「師の方が来た」ということはなく、逆に反面教師としての師がずいぶんわたしを訪れてきた。まあ、その意味ではわたしの方に何の準備もととのっていないので、仕方がなかったのかもしれない。

とはいっても、師を求めるために何かを準備しようとは思ってはいない。師に出会わずとも、静かなる声が時々わたしに語りかけるからである。この語りかけは幻聴のような語りかけではないし、自動書記のように神がかり的に書きつけることでもない。日々の出来事の中にははっきりと見極められる奇蹟の出来事として聞くことができることである。

(8月9日 2005年掲示板)

(加筆して草稿「ノート」の項に要転記)

8月9日、10日、11日 2005年

●ヒーリングの呼吸

気を入れたときに生ずる荒い呼吸。

自分で気を入れるときのやわらかい呼吸。

■ヒーリング

患者さんに教えたことは自分でも実行すること。

(掲示板記入予定)

■ヒーリング～極意

邪気を出して、無心の筒となる。

■仮想空間

仮想空間を瞑想空間とする。

■光

光でつつむヒーリング。

あるいは、光を発するヒーリング。

8月10日、11日、18日 2005年

●夢

この世の中にはおそろしいことがある。

どのようなことかというと、

夢なのに手に入れようとする。

夢なのに目がさめないこと。

夢なのに現実と思い、実際に現実にしてしまうこと。

(8月10日掲示板) (「草稿」要転記)

●理 (ことわり)

物の理

身体の理

心の理

自他の理

神と人の理

それぞれ知り、極める。

(加筆して掲示板記入予定)

8月11日、12日、25日、9月24日、10月29日 2005年

●わたし～選択

選択は生命よりも大切である。

この世界の生命はわたしではないが、この世界での選択はわたしだからである。

だから、時には、祈れば生命が救われることがあっても、祈るという選択ができないということになる。

(10月29日 2005年掲示板) (「草稿」要転記)

このことは、あるいは、固まった観念を変えて選択することが難しいともいえる。

■真偽

助かるといってもできないことがある。

それは信じていなかった神・仏を信じることである。

助からなかったからといってできないことがある。

それは信じていた神・仏を信じなくなることである。

わたしの真偽を変えることは左様に難しい。

(8月11日掲示板)

□わたし

>助かるといってもできないことがある。

>それは信じていなかった神・仏を信じることである。

これは最後のチャンスである。

命が助かるためのチャンスではなく、

この人生でわたしを変える最後のチャンスである。

(掲示板記入予定)

●意識のある人生

いつも選択できるわたしがいること。

反応するわたしでなく、「わたしが選択する」、そのようなわたしがいること。

あらゆる考え、あらゆる言葉、あらゆる行為に対して。

では、「選択するわたし」とはどのようなわたしであろうか。

それは、

「これが本当のわたしだろうか」

の答えに出てくるわたしである。

だから、<本当のわたし>をいつも「考え、言葉、行為」の基準とする。

本当でないわたしを基準にするのでなく。

(8月12日掲示板)

8月12日、13日、14日、15日、18日、25日、9月24日2005年

●体験

平気なこととは出会わない。

平気でないことだけと出くわす。

では、あらゆることに気が平らになるとどうなるのであろうか。

おそらくその時は、わたしにとってこの世界がなくなる時であろう。

平気なこととは出会わない。

平気でないことだけと出くわす。

だから、

出会いたいことにはこころを動かすのがよく、

出会いたくないことにはこころを動かさない方がよい。

(掲示板記入予定)

□

こころを動かすためには、関心を持つことであり、

こころを動かさないためにはよく見ることである。

●意識のある人生～時

すべての時を、刈り入れの時とする。

すべての時を、種蒔きの時とする。

前者は自分のために。

後者は他者のために。

(要加筆)

すべての時を、刈り入れの時とする。

幸運と呼ばれるものも不運と呼ばれるものも刈り入れて、わたしのものとする。

それは過去のわたしであり、それが今また、わたしとして結実しているからである。

だから、すべての時はわたしであり、それを刈り入れる。

すべての時を、種まきの時とする。

すべての時は未来を創る。その未来はすべての時を必要とする未来である。

今のわたしを省みれば、過去のわたしが分かり、結果から原因が分かり、

今のわたしが望む未来の新たな種子となるからである。

(要加筆)

■意識のある人生～あらゆる時

与えられた時、

これは無駄な時だと思わずに、

これは不運な時だと思わずに、

これは大切な時だと思おう。

無駄な時と思えば、その時に意味はない。

大切な時と思えば、その時に意味が生じる。

時を無駄とするのはわたしであり、時を大切とするのもわたしである。

時に、無意味、意味を生じさせるのはわたしである。

時そのものに、無意味、意味があるのではなく、

<わたしの時>に無意味、意味がある。

(掲示板記入予定)

この意味で人は創造者である。

(加筆して掲示板記入予定)

●お中元

この世界の創造者は与えることを惜しまない。

わたしがひとつを望んでも、ひとつだけを与えようとしなさい。

わたしにふたつ以上を与えようとする。
ふたつとはわたしにとってふたつの場合もあり、
他者とわたしとにひとつずつ与えることもある。

どちらにしろ、結局は、わたしはふたつ以上を受け取る。
(加筆して掲示板記入予定)

●ヒーリング

他人をヒーリングするように自分自身をヒーリングすることはなかなかできないものである。

他人の身体はわたしではないが、わたしの身体はわたしであると思っているからである。

あなたとは身体ではなく、身体を作り変える存在である。
他人にヒーリングするように、あなたの身体をヒーリングすることである。

(8月18日掲示板)

■引き受け

自己ヒーリングは難しいというが、他者の病を自ら引き受けて治すというやり方もある。
これは他者より自己のヒーリングがやりやすくなければできないことである。

あるいは、このような方法には、別の意図があるのであろうか。

■ヒーリング～よいヒーリング

勝ち負けが問われる囲碁、将棋でなく、よい内容の囲碁、将棋があるように、
治癒が問われるヒーリングでなく、<よいヒーリング>というのがあるのではないだろうか。

この<よいヒーリング>とはどのようなヒーリングであろうか。

(8月17日掲示板) (教室資料転記予定)

他のことにおいても、結果を問わない<よい××>というのがあるのではないだろうか。

答えは時とともに変わっていく風景のようなものかもしれない。
ただし、永遠にこころに残る風景というものもある。

■ヒーリング

かならず、笑いがあること。

かならず、希望があること。

(要加筆)

8月13日、14日、18日、10月28日 2005年

●思い

汚れたトイレに1万回入っても病気にならないが、汚れたトイレに入ると1万回思えば、病気になる。

(8月14日掲示板)

■反芻・反復・同形

こころの内側で反芻する、反復する、同形を反芻、反復する。

すると、外側で同形が現れ出てくる。

百回考えると、われわれは汚いと九十九回思い、きれいと一回しか思わない。

九十九回きれいと思い、一回汚いと思うようになれば、きれいと同形化して外に出てくる。

(加筆して掲示板記入予定)

□祖父の念仏

8月14日、15日、22日 2005年

●意識のある人生～Be Here Now

昨日と同じでなく、今日と同じである。

他者と同じでなく、わたしと同じである。

できないことと同じでなく、できることと同じである。

いつもそのように自分を表現していく。

すなわち、

いま、ここに、いること。

(8月16日掲示板)

●意識のある人生～ギブなる生活

最大の呼吸でなく、最小の呼吸。

飽食でなく、質素な食事。

栄養過多でなく、…

すべてにおいて、得るのでなく、出すこと。

最小の吸気と最大の呼気。
質素な食事で多くの表現。

●喪失・シンクロ・現象

ヨガナンダがもらった護符、そして、それが無くなること。
この人生の出来事も護符のようなものである。

●俯瞰

20年生きた人は20年のスケールで

50年生きた人は50年のスケールで

人生を振り返ってみる。

事実を書き連ねる夏休みの日記ではなく、人生のこれまでのスケールのなかで、ひとりひとりの人生の道筋が見えてくる。

見えてきたら、その道を歩くことである。

■日記

「ギブ・アンド・テイク」の日記をつけてみる。

今日は何を得ただろうか。

今日は何を与えただろうか。

ただし、閻魔大王の日記とあなたの日記とは違ってしまいかもしれない。

霊界日記

8月15日、23日 2005年

●小さな死

人は眠りという小さな死を毎日繰り返しながら生き返るが、これは呼吸法を行うことにより、眠らずに小さな死を繰り返しながら生き返ることができる。

大きな死の代用は？

●終戦記念日

今日の「毎日新聞」の一面は「間違った戦争であったか」「やむを得ない戦争であったか」というアンケートの結果である。わたし個人に入ってきた情報は最初は前者ばかりで、次第に後者の情報も入ってきたというのが事実としてある。ただ、いつも言うように、このような因果関係には深入りはしない。そのような深入りを無意味とは思わないが、わたしの人生ではないからである。わたしとしては、どこで<個人の戦争>を止めることができ

るようになるか、ということだけに関心がある。個人の戦争とは「右のほほを打たれた」場合のわたしの処し方である。そのとき、わたし個人が戦争をするかどうかということである。

このことが国の戦争、民族の戦争、宗教の戦争に終止符を打つ唯一の方法と考えるからである。そしてまた、国の戦争がなくなっても、個人の戦争がなくなれないかぎり、わたしはいつまでも疲弊しつづけるからである。

(8月15日掲示板)

●わたし

昔、あるヒーラーの方が

「ヒーラーは太っていて、どっしりとしているものである」

と言っていた。

もちろん、そのヒーラーは肥満気味であった。

(8月18日掲示板)

●未来の実現

今できることを行うこと

●

何をしたいのか

重い病後であればあるほど見つけやすいということもある。

本当の自由を実感できるからである。

8月16日、20日2005年

●時空

よくある話しは「あっという間に時間が過ぎる」とか「なかなか時間が過ぎない」とかい
う話しである。

だが、<時間が過ぎない>ということもありか？

あるいは、<時間を飛び越して進む>ということもありか？

呼吸の問題

時間の空間化、時間の共有による無時間化

動かないこと

□感情の問題～空間化…空間に入り込めるか否か～いわゆる熱中～その逆～意識化ということか

8月18日、19日、20日、22日、25日 2005年

●カルマ

良いことも悪いことも、多かれ少なかれあとをひく。

このあとをひくものが大きくなると、前世、今生、来世へとまたがり、それを人はカルマと呼ぶ。

だが、このような大きなカルマは凡人の目にはとらえきれることができない。

だから、ある意味ですべてを受容するということが大切である、といわれる。

だが、小さなカルマは日々注意していれば、見ることができる。

簡単ではないが、同じことをずっと継続していると、出来事として見ることができる。

人生での出来事があるようにして生じてくると、生きていることが楽しくなる。

そのためには、これまでの自分自身を<ほんのひとつ乗り越えたこと>を継続して行うことである。

(8月19日掲示板) (「草稿実践篇」要転記)

■過去・現在・未来

受容すべき現在がある。

変容できる未来がある。

受容すべき現在は過去にあり、変容できる未来は現在にある。

(掲示板記入予定)

●身体

身体は機械ではない。

身体は表現をする。

喜びも悲しみも

笑いも怒りも

開放も

●ヒーリング～横着

治癒にかかる時間がある。

治癒にかける時間がある。

これはヒーリングを行う人によって異なる。

わたしにとって一千時間かかるヒーリングを一時間で済まそうとは思わないことだ。

(8月23日掲示板)

□

わたしにとって、一千時間かかる仕事がある。
これを一時間で済ませようとは思わないことだ。

□

わたしにとって「一千年間」かかる仕事がある。
それはどのような仕事であろうか。
それは今取り組んでいる仕事であろうか。

8月19日、20日 2005年

●ヒーリング

静かなる情熱
永続する情熱

●愚鈍

犬は人の話しをよく聞く。
人の話しが分からないので、何とかして意味をくみとろうとする。
人は人の話しをよく聞かない。
人の話しが分かっているのに、聞く必要がないからだ。
だから、犬には耳があり、人には耳がない。
耳のない人より、耳のある犬でありたい。

(8月21日掲示板)

8月20日 2005年

●意識のある人生

今日は何を捨てて、何を得たであろうか。
もしかして、得たものを捨てて、捨てたものを得た方がよかったのではないだろうか。

いつも得ることばかりに目がいつているが、いつもいつも捨てられているもの、このもの
についてもっとよく考えるべきかもしれない。

(8月20日掲示板) (加筆して「草稿」要転記)

いつもいつも捨てられているもの

意識

与えること～時間、手間ひま、労をいとわぬ

●患者さんにヒーリングの実践の指導

●意識のある人生

約 70 年間の人生で何をするかということと 70 年間ちょうどの人生で何をするかということとはまるで違う。

一日も約 24 時間でなく、24 時間

制約のない 1 時間でなく、制約のある 1 時間の方が多くのことができる。

8 月 21 日、22 日、24 日、25 日 2005 年

●ヒーリング

昨日ヒーリングのあとに家族の方から気持ちですということでお礼をいただいた…。

ギブアンドテイクというが、

この世界で与えるということはあるのだろうか。

もしかしたら、

もらうということだけがあるのではないだろうか。

というよりも、

<この世界とは、もらうことだけしかない>

そういう世界ではないだろうか。

わたしの時間を病気の人に費やす。

わたしの労力を病気の人に費やす。

わたしは与える。

そして、わたしはいただく。

このギブアンドテイクの図式には、大きな根本的な誤解がありはしないだろうか。

(8 月 22 日掲示板) (加筆して「草稿」転記予定)

■創り出すこと

与えるということは、実は創り出すということではないだろうか。

何を創り出すかということ、わたしと世界である。

この創造は

わたしが創り出すことが<できる>

わたしが創り出すことが<与えられている>

という意味で与えられることである。

(掲示板記入予定)

■ギブ

治療者は治してあげたというが、
患者が治してもらってあげたのかもしれない。
これは言葉の遊びではない。

■グルジェフの「わたしだけのために」

弟子158～真なる利己主義者

「**プリアーレで意識した利己主義者になれる人は、人生において利己主義者でなくなる。**
ここで、利己主義者というのは、わたしを含め、誰のことも気にかけない、誰もかも、何もかも自分を助けると考えることである。何についても、誰についても、気にかける必要はない。誰かが気違いで、誰が利口であるかは問題ではない。狂人も、研究や仕事のためのよい題材であり、利口についても同様である。言いかえれば、狂人も利口も、どちらも必要である。下劣な人物も、高尚な人物も必要であり、利口者も馬鹿者も、高尚な人も下劣な人も、一様に自己を映す鏡であり、ショックであり、自己の^{ワーク}仕事における観察や研究に有用である。

その上、ある特定な現象は、個人の指針として理解すべきである。」

(参考) 弟子179～利己主義 (わたし自身に関心をもつ主義)

「すべての人が同じなのだが、誰もが他人のちょっとした落ち度にすぐ目をつける。われわれはみな、自分自身の最大の欠点に盲目である。自分自身に誠実であれば、自分を他人の立場に置き、自分が相手よりもよくないことに気づく。向上したければ、他人を助けるように努力しなさい。ところが現状では、人々は互いに妨害し合い、けなし合っている。その上、人を助けたり高めたりすることができないのは、自分自身さえ助けることができないからである。

何よりもまず、自分自身について考え、自分自身を高める努力をしなければならない。利己主義者であらねばならない。利己主義が、利他主義、すなわち、キリストの教えにいたる道の最初の段階である。だが、この利己主義は、よい目的を持つ利己主義でなければならぬが、これはむずかしい。」

(参考) 「神との友情」 上巻200～真の愛のなかでは、部屋にいるのはあなたひとりだ。

(参考) 「真理の山」

8月22日、24日、25日、26日、9月24日 2005年

●自己想起

なぜ意識的に生きることができないから、無意識的に生きるしかない。

意識的に死ぬことができないから、無意識的に死ぬしかない。

わたしを生きることができないから、わたしを知らないまま生きるしかない。

わたしを死ぬことがないから、わたしを知らないまま死ぬしかない。

他者による死

●沈黙

昔ある占い師さんが「わたしの名刺を財布に入れておくと、落とした財布も戻ってくる」と言っていた。そのときは特に慢心も不遜も感じることなく、ありがたい名刺であると思っていた。

だが、この世界の創造者はそうは言わない。

そうは言わないので、なぜ落とした財布が戻ってきたのか、なぜ戻ってこなかったのか、誰も分からない。

(掲示板記入予定)

●勤務の仮眠時間前に感じたこと

胸の辺りの振動は下腹部の振動ととてもよく似ている。

これはチャクラが開き始めたしるしなのであろうか。

そんなことは何の期待もしていなかったが、そうだとすると、やはりちょっと感動である。

8月23日、24日 2005年

●自他

わたしの眼から相手を見るのではなく、

わたしの価値観から相手を見るのではなく、

相手の眼から相手を見る。

相手の眼からわたしを見るのではなく、

相手の価値観からわたしを見るのではなく、

わたしの眼からわたしを見る。

(8月24日掲示板)

□

わたしの眼とはほんとうのわたしの眼である。

●時空

炎天下、歌舞伎町をテクテク歩きながら思ったこと。

一瞬前というのは存在しない。

一瞬後というのも存在しない。

もし、それらが本当に存在しないというのなら、

一瞬の<この今という時間>も本当は存在しないのではないだろうか。

もし、この一瞬の<この今という時間>が存在するのであれば、

過去も未来もあらゆる時間もまた存在するのではないだろうか。

そんな感覚におそわれた一瞬であった。

(8月25日掲示板)

□時空と身体

●タナボタ人生

多くの方はタナボタ人生を送っている。

棚から何が落ちてくるのかは分からないという人生である。

もちろん、わたしの人生もそうである。

このタナボタ人生において本当に困ったものが落ちてくるということはめったにないことなので、それでよしとしている。

これで人生が過ぎ去り、人生の終焉で棚から岩石が落ちてきて終わりとなる。

予告編付きの落下もあり、予告編なしの落下もある。

タナボタが幸運であれ、不運であれ、

機会と選択

8月24日、25日、29日 2005年

●ヒーリング

治癒の千分の一だけでも関わることができたとしたら、それは御の字というべきかもしれない。

治癒の十分の一までも関わることができたとしたら、それは有り難いというべきかもしれない。

そして、もし、治癒の一分の一、すなわち治癒に完全に関わることができたとしたら、それは何と呼ぶことが適切であろうか。

だが、千分の一、十分の一、一分の一、どれも同じである。

どれも同じように奇蹟である。

この奇蹟は、誰でもできるし、いつでもできるし、
誰もが、いつでも、していることである。

(8月29日掲示板)

□誰もがいつでもしているのは逆の奇蹟ではあるが。

百分の九十九、十分の九、

□わたしのヒーリングが百分の一であっても、百分の一の最大値を行うこと。

●スパン

10年の準備はするが(備蓄)、10年の準備はしない(実現)
十年間の備蓄はするが、十年後の実現の

●ヒーリング

常住坐臥のヒーリングを試み、

これは

具体的には遠隔治療であり、

外面的には祈りであり、

内面的にはわたしである、

このことの試みである。

(掲示板記入予定)

●食事

食後すぐに気がベストで出せるような量の食事。

●天網

「天網恢恢疎にして漏らさず」というが、疎に見えるのは人の目であり、「天網の漏らさず」
は神の目である。

この目はパソコンソフトの機械言語に漏れないのと同じ。

8月25日、12月2日2005年

●機会

台風が来ているので今夜は徹夜になるかもしれない。

だが、すべての機会がわたしのためにあるとして、それを利用しよう。

ノートの整理と

「神との対話」の整理と

遠隔治療

プラーナを得ることとしての呼吸法の実践

少眠に利用しよう。

□

眠らなければ、どれだけたくさんことができるであろうか。

一日一時間を、神のために、そして、わたしのために。

一週間に一日を、神のために、そして、わたしのために。

(加筆して「草稿実践篇」転記予定)

● 病気

重い病気はそれに関わる人すべてを洗ってくれる。

ただ、

自業自得であると思ったり、

「お気の毒です」といって、われ関せずであったり、

お見舞いの義理を果たすだけであったりすれば、

もとのままであるかもしれない。

■ クリア

このように人をクリアにしてくれる出来事には他にはどのようなことがあるだろうか。

禍福の問題。

因果を知ることの問題。

振り出しに帰すことの意味。

● ヒーリング

違う世界を見ることができるようになる。

違う世界を感じるができるようになる。

病気は人生の偉大なるヒーラーかもしれない。

(掲示板記入予定)

●ノート

すべての言葉に対して、熟するのを待つ。

8月26日2005年

●愚鈍

千分の一を知って、知ったと思うこと、知っていると思うこと。

これは永久に千分の一しか知らないこととなる。

億万分の一しか知らなくとも、知らないと思えば、いつか千分の一にも十分の一にもたどりつけることができる。

この世の中でいちばん怖ろしいものは慢心である。

うさぎは動けないが、かめは動ける。

遅くとも動けるかめになることである。

ゆめゆめ、うさぎにあこがれたり、自分をうさぎだと思わないことである。

(8月26日掲示板)

□この世界はそのように作られている。

8月27日、28日、29日、8月10日、9月11日2005年

●ヒーリング～わたし

ヒーリングのときに気を出すのはわたしではない。

しかし、ヒーリングをするところまで行くのはわたしである。

(8月27日掲示板)

ヒーリングのときに出てくる気はわたしのものではない。

だが、手をかざそうとするのはわたしであり、

遠方まで毎日のように行くのはわたしである。

わたしとは気を出すことをいとわないことであり、
病院や遠方の家に行くことをいとわないことである。

■自己規定

わたしにとってのヒーリングは自己を規定する行為である。

もちろん、そのほかの全ての行為もまた同じである。

しかし、この自己規定はヒーリングの行いに最も象徴的に現れている。

●夢体のポーズ

夢に入るためのポーズ

●タナボタ

時々神様がタナボタを持って、わたしを観察にしに来る。

どうしようもない奴だと思つと、タナボタを落とすしてくださる。

わたしは往々にしてこのタナボタを見過ごしてしまう。

見る眼がないからである。

タナボタを不幸だとか不運だとか思ひ、タナボタに出会わないようにするからである。

何が愚かといつてこれほど愚かなことはないが、神様はわたしを見捨てずに何度も何度もタナボタを落とすしてくださる。

今日はタナボタを見ることができただろうか。

(9月10日掲示板)

■願い

どのような願望も、たとえ間違つていても、それは間違えていると教えてかなえてくださる。

●精魂

精も根も尽き果てるような体験をしないと人は変わらないのかもしれない。

(加筆して掲示板記入予定)

病気

グルジェフのワーク

●世界～闇

闇を受け入れずして、この世界にいる意味はない。

わたしの中にある闇、他者の中にある闇、世界の中にある闇、

これらをよく見ることである。

見たものは変えることが出来るからである。

見なければ、闇は闇である。

見れば、闇は闇ではない。

見れば知れる。

闇は無知のしるしでしかない。

闇は知るために用意されたものである。

闇は見るために用意されたものである。

だから、よく見てみることである。

この世界に見ることができない闇は存在しない。

見ることができなければ、それを闇とも明かりとも思わないであろう。

闇を見るカンテラはわたしの内にあり、その明かりはまた世界でもある。

闇にいることを知らずに取りこまれていると、

●自己観察～わたし

過ぎ去ってゆくこと、

こころもからだも、

そのことを知っていること。

すり減らずに、すり切れずに、

大きくなってゆくもの、

わたしがあり、

そのことを感じていること。

(8月28日掲示板)

過ぎ去る人であること。

こころもからだもとどまっていないこと。

□トマス福音書

042～イエスが言った、「過ぎ去り行く者となりなさい」

(参考) イエス——汝に祝福あれ——が言った、

「この世は橋である。渡って行きなさい。しかし、そこに棲家を建ててはならない」

(北インドファテプル・シークリーの城門アーチ) (講談社学術文庫「トマス福音書」より)

●今とは

今というのは存在しない。

今という時間が存在するのでなく、今と呼ばれる創造が存在するのである。

今と呼ばれている **Be Here Now** が存在するのである。

だから、もし、今に関わるなら、

Be Here Now を存在させなければならない。

8月28日、29日、12月2日 2005年

●ヒーリング

あらゆる困難が待っている。
ただし、それは、わたしに対してだけである。
しかも、それは、今のわたしに対してだけである。
今はただ困難に見えるということ、
このことを忘れないこと。
(12月4日掲示板)

■ヒーリング

困難があるのでなく、
困難に見えることだけがあるのだということを忘れずにいること。
できないことがあるのでなく、
できることだけがあるのだということを忘れずにいること。
(8月30日掲示板)

●祭りの最中

一昨日の団地のお祭りで、喧騒の中、高齢のおじいさんがひとりでゆっくり歩きながら盆踊りを見ていた。
おじいさんはさびしいお祭りだと思ったのであろうか。
それとも、お祭りの熱気に浸っていたのであろうか。
親子連れのにぎやかさに自分のこどものことを思い出したのであろうか。
それとも、そんなことはいっさい考えずにその場にいたのであろうか。
わたしの小さな感傷とは別のところにただいたのであろうか。
(8月29日掲示板)

8月30日、31日、9月2日 2005年

●自他

他者に義務を課すのでなく、他者に機会を与えるように生きる。

機会を与えるためには、わたしはわたしを生きればよい。
わたしが他人を生きる時、わたしは他者に義務を課そうとするようになる。
機会を与えるためには、わたしは他者が機会を生かせる人であると見ればよい。
機会を生かせない人であるとき、わたしは他者に義務を課そうとするようになる。
(加筆して掲示板記入予定)

●意識のある人生～ギブ

どのような時であっても、与えることはできる。

与えることができないような時にこそ、思い出してみることである。

(8月31日掲示板)

●一時的な自己想起の連続

食と呼吸と自己想起

第一原因は食かもしれない。

●ワーク

このところ何年か少々おしゃべりがすぎたかもしれない。

まあ、おしゃべりをやめるつもりは今のところないが、

それにしてもこれだけしゃべってれば、

少しは働かなくてはならない。

世界はわたしに働けという。

それはあなたのためにもみえるし、

それはわたしのためにもみえる。

それはお金のためにもみえるし、

それはこころのためにもみえる。

これは不可思議な光である。

(9月2日掲示板)

8月31日、9月1日 2005年

●日記より

仕事で見れなかったが、この日は「将棋順位戦C2組」のネット中継。明日は「将棋王座戦第一局」。このところ毎日のようにネット中継がある。渡辺竜王のブログによると、アマ竜王戦の決勝に進んだお二人はともにネット将棋で強くなったとのことである。現代は熱意があればその人なりに最大限強くなれる時代のようなのである。

以前にも書いたが、一時期囲碁主体の生活を一ヶ月近く送ったことがあったが、気分が悪くなりやめてしまった。将棋でそういう生活を送ったことはないが、おそらく囲碁と同じようにもたないであろう。わたしとしては、囲碁、将棋はやはり趣味の範疇で過ごすのがあっているのではないかと思う。

その点、最近行っているヒーリングはどういうわけかいくらやっても嫌にならない。一時

期やめていたが、まあ、わたしのこの世での人生にあっているのであろう。しかし、ヒーリングはへぼの囲碁、将棋ほども分かっていない。はたして駒の動かし方も分かっているのやら。手筋も知らないではないが、どの程度の効力があるのやらさっぱり分からない。やり始めて 15 年たつが、「気力」が上がっているのやら下がっているのやら。レーティングがあるわけでもないし。唯一の励みはよくなったという「しるし」が出てくると「自己規制」によりところに粘土のような触感が生じることである。

■一日中のヒーリング

モノの気からこころの気へ

■わたし

自己規制とは自己を規定することである。

自己を規定するとは、わたしとは何であるかを定めることである。

(掲示板記入予定)

■ヒーリング

わたしは単に治癒の場に立ち会っているだけなのかもしれない。

■適職

睡眠不足のときには特に注意すること。

●わたし

昔、ヒーラーと称する方でしたが、

「あっ、イエスですか。宇宙の彼方に浮かんでいますよ。もうやることがないんですね。いてもしょうがないので、消します。(ちょっとして) あっ、消えましたね。」

まあ、そのような人ともお近づきになりましたが、その方は今までお会いした中で一番の高慢な方であったかもしれません。しかし、わが身を振り返るにそのような神を神とも思わぬ、イエスをイエスとも思わぬ、人を人とも思わぬ言動というのは結構あるかもしれない、と自省しています。

(9月1日掲示板)

●仮面

ほめられると偉くもないのに偉そうな顔をしてしまう。

もし、偉そうな顔をするなら、ほめられる行為をしたときだけだ。

いつも素顔のままですとたんたと生きることはできないものだろうか。

できないことをすること

●意識のある人生

明日のデートをシミュレーションするように、いつか訪れる死をシミュレーションしてみることである。

毎日。

一日に一度死んでみれば人生は生き返るかもしれない。

(9月2日掲示板) (教室転記予定～実践)

Be Here Now

この瞬間に死んでもよいように、この瞬間を生きること。

すべてのエネルギーを費やすことか…。

★9月2005年

9月1日、12月2日2005年

●ヒーリング

この世界に何も得ることがない一方的な献身というのは存在しない。

気を送る方としては、常に

自我の一線を越えること

が問われている。

この越えるということがわたしのもとなる。

自我の一線とは「できないと思うこと」「した方がよいが、したくないこと」等々である。

(9月1日掲示板)

■変容

あるものだけを出しても何ものでもない。

なかったものを出せるようにしてこそ何ものかである。

尤も、あるものさえ出さないのが人間であるが。

患者さんと気を送る人、何を考えているのだろうか。

●車中で思ったこと

9月2日、3日、4日 2005年

●意識のある人生～わたし

今の自分を客観的に見ること、
客観的に見ることができること。
過大評価をするわけでもなく、
過小評価をするわけでもなく、
どのようなわたしであるかを知ることができること。

だが、どのようなわたしであるかは、今のわたしだけによって知ることはできない。

そのためには、別のわたしが必要となる。

別のわたしとは、理想のわたしである。

これが本当のわたしだろうか。

今愛なら何をするだろうか。

そのようなわたしである。

そのようなわたしを基準にして、今のわたしを見る。

見るだけである。

もし、変えることができるのであれば、変えればよいし、

もし、変えることができないのであれば、見ているだけでよい。

(加筆して掲示板記入予定)

□知識～わたし

以上でもない、

以下でもない、

今のわたしを知ることができること。

他人の評価ではなく、

冠される勲章でもなく、

過去の失敗でもなく、

未来の不安でもない、

そのような今のわたしを知ることができること。

このような今のわたしを知ること、これが真の知識というものではないだろうか。

(9月3日掲示板)

□わたし

わたしとは、以上でもないし、以下でもない。

だから、ほめられても、今以上に立派だとは思わないし、

けなされても、今以下につまらないとは思わない。

もしそのようにわたしを見ることができれば、どれほど楽であろうか。

(掲示板記入予定)

●ヒーリング～謝礼

ヒーリングの謝礼ほどありがたいものはない。

まあわたくしが金欠病ということもあるのだが、それとは別にいわくいいがたいありがたさを感じる。

イエスは使徒として送り出す弟子たちに奇蹟的な治癒能力を授けて、たしかこのように語っている。

「あなたがたは、この力をただでもらったのだから、人々にただで与えなさい。」

わたしも当初はこのような気持ちでヒーリングを行っていたが、謝礼なしでは続けられないことに気づいて今ではやめてしまっている。まあ、今のわたしにとっては感謝のころがあることだけでもよしとしてご勘弁いただくという気持ちである。

(9月5日掲示板)

■世界

これはこの世界の秘密を語っている。

この世界では得ることだけ、ただで得ることだけがある。

これは何も気功治療の能力だけに限らない。

ただし、ただで得たものをただで与えるということは、至極当たり前でありながら、なかなかできない。

それはなぜであろうか？

(加筆して掲示板記入予定)

行為への愛ができないからである。

■謝礼と気

いただいた謝礼の最高額は一回で七万円であった。最低額は百円であった。では、七万円と百円で送る気が違うかということ、そんなことはない。まるで同じである。

■兄の手術

9月3日、4日、5日、6日、7日、11日 2005年

●瞑想の効用

神は小さな声で話されるので、静かにしていないと聞き逃してしまう。

(「教室資料」要転記)

喫茶店でくつろいでいるときにも同じように静かにしていられるので、声を聞くことができる。

あるいは、見知らぬ町をあるいているとき、わたしは初めて見る景色にこころをとられて静かにしていられる。

神の声を聞くと、今のわたしに触れることができる。

あるいは、今のわたしに触れると神の声を聞くことができる。

神の声は、感情であり、イメージであり、体験である。

ノート

神の声の身体化

●台風

重い病というのはそれ自体で自立している存在で、一種の台風のようなものである。

病人と呼ばれる人は台風の暴風圏でぼろぼろになっている。

家族と呼ばれる人は圏外で不安そうにみているだけであるが、できることもある。

知人、友人と呼ばれる人は見ているだけであるが、実はできることがある。

ただ、そのためには暴風雨の内側に入っていかななくてはならない。

自業自得だと思ったり、仕方がないと思ったり、助からないと思ったり、気の毒だと口に出すだけだったり、

そうして、いつも嵐の外にいては何もできない。

そのように思い、感じる、嵐のなかに入ってこそ、嵐はやみ、病の人にもまた嵐が過ぎ去るのである。

(加筆して掲示板記入予定)

内なる嵐

□看護人

病気のこと、病気以外のこと、当事者といわれる人とその出来事だけを結びつけて考えると、理解できないということは多々ある。病気の場合、本人が病気になって生じてくる諸々のことに対して「わたしがどのようなか」と問うときに、もしかしたらその意味がみえてくるかもしれない。

この世界は不思議である。不思議なほどによくできている。ときに非情に見えることもあるかもしれない。ただし、よく見てみれば違って見えてくるかもしれない。

(9月5日メール改変)

9月4日 2005年

●死者

死者をとむらことは生きている人が行う。

死者をとむらうことというのは、死者について語ることにあるのかもしれない。

人は死して名を残すのでなく、行いを残すのであり、その行いについて、生き残っている者が語り合うことは最大の供養である。

9月5日、6日、10月27日 2005年

●ヒーリング～時

「病気である」「治っている」「わたしである」

新たにやり始めたヒーリングはこれらがシンクロして始まった。

だから、完治が客観的にはどれほど困難であっても、主観的には毛ほどの心配もしていない。

昔、空中浮揚をしたとき、人間ナビゲーターになったとき、スプーン曲げをしたとき、雲消しをしたとき、過去へヒーリングをしたとき、等々と全く同じ<今という時>である。

(9月6日掲示板)

■シンクロ

負のわたしの「引き戻し」としてのシンクロでなく、
正のわたしの「創造」としてのシンクロが現出するように。

■継続

求められていることは、すべての時間に気、思いを送ること。

■意識のある人生

自己想起・自己観察。

勧めたことは自分でも行うこと。

看護される家族のこと。

「できない」とこれまで言っていた一線をひとつひとつ乗り越えること。

● 手当て療法の話し

毎日行ったこと。

昔、それだけはできないと思ったこと。

それを今やり始めている。

一年前にできなかったことを今日行うこと。

昨日できなかったことを今日行ってみること。

● 住居

まずは内なる住居を建てることである。

出来上がることと立てる行為そのもの。

□

同じ建物でも、内なる建物と外なる建物とはちがう。

内にシンクロした外の建物というものもある。

□

シンプルな建物。

↓

建物を持たないこと。

身体としての建物（神殿としての身体）

神の身体化

□

一切を持たないこと。

書き留めたものさえも。

持っているものはこれまでの行為だけである。

（以上「草稿」転記予定）

9月6日 2005年

●気と身体性

関係があるといえる側面と関係がないといえる側面とがある。

9月7日、11日、12日、11月10日 2005年

●ヒーリング～看護人

家族が病気でなければできたことがある

と考えること

家族が病気であるからできることがある

と考えること

両者には天地の違いがある。

いつも、あらゆる場面で問われていることは、

ここで、わたしは何をするのか、

ということであり、

ここで、わたしはどのような人であるのか、

ということである。

(9月7日掲示板)

□機会

どのような状況であれ、いまできることがある。

そして、それは、いましかできない、ということであるかもしれない。

つらい状況でやってこそ意味がある、ということであるかもしれない。

(11月10日掲示板)

□ヒーリング～WHO

誰が治したかでなく、皆が治したでよく、それはわたしが治したでよい。

治癒のバリエーションは病の人の数だけある。

創造の機会、治癒の機会、自他の出会いの機会、わたしの出会いの機会を受け入れることである。

□ヒーリング～機会

徹夜明けで疲れている。

今日ヒーリングに行くのは、義務だからでなく、機会だからである。

どのような機会かというと、
<わたし>を規定する機会である、
<これがわたしである>と宣言する機会だからである。
このことはヒーリングのみならず、あらゆる瞬間にある。
だから、義務といわれているあらゆる瞬間を機会に変えてみることである。
義務からは何も生まれないが、機会からは<新しいわたし>が生まれてくるからである。
(9月12日掲示板) (教室資料転記予定)

9月8日、9日、13日、10月27日 2005年

●意識のある人生～無限

これ以上はできないではなく、いつもこれ以上を行うこと。
自分自身にたがをはめないこと。
なぜなら、いつもできることだけがあるからである。
(9月9日掲示板)

■無限

「できないこと」があるのではなく、
<もうしないこと>
と
<まだしないこと>
だけがある。
<まだしないこと>で、できないと言っていることが今この瞬間にないかどうか、自分自身に聞いてみることである。
(9月13日掲示板) (「草稿」要転記)

□不可能

実はできないことがある。
どいうことかという、
あなたとわたしとを分離させること。
永遠の生命を絶つこと。

●ヒーリング～わたし

ひとりよがりや慢心に陥らずに等身大の自分を見つめることは難しい。
単なる知識や他人の評価を自分と思わずに等身大の自分を見つめることは難しい。
およそ、わたしというのは見ることが可能なのだろうか、と思えてならない。

グルジェフはこのように語っている。

「私はたった今、「存在（ビーイング）」という新しい言葉を使った。それによりわれわれみなと同じことを理解するというのを確実にするために、少々説明しなければならない。われわれはたった今、人が自己について考えていることが、現実の彼自身と一致するかどうかを問題にし、あなた方は、自分が何であるかを問うた。ここに医者、そこに技師、あそこに芸術家がいる。彼らは現実にわれわれが考えるような人たちであるか？ それぞれの人格を、その人が専門とする職業や、職業上の経験、またはその準備期間が与えた経験と、同一に扱うことができるだろうか？

誰もが白紙のようにこの世に生まれる。周囲の人びとや環境が、争ってこの紙を汚し、文字で埋め始める。教育、道徳心の形成、われわれが知識と呼ぶ情報、さらに義務、名誉、良心等々についてのあらゆる感情がここに入る。そして、それらいっさいが、「人格」として知られる若木を幹に接ぎ木するのにとられるこうした方法が、不変で絶対に正しい、と主張する。紙片は徐々に汚され、いわゆる「知識」で紙が汚れるほど、その人は利口者と考えられる。「義務」と呼ばれる場所に文字が多く書かれているほど、その所有者はいっそう正直であると言われる。あらゆることについてそうである。そして、汚れた紙自体も、人々が「汚れ」を長所とみなすのを見て、それを大切なものとする。これがわれわれの「人」と呼ぶものの一例であり、これに対してわれわれはしばしば、才能とか、天才とかいった言葉さえつけ加える。ところがわれわれの「天才」は、朝、目を覚ましてベッドのわきにスリッパがないと、気分を一日中だいなしにするといった類いのものである。」

「人は自己の発現においても、生においても自由ではない。自己がそうありたいと望むものや、そうであると考えるものであることはできない。人は自画像のようなものではなく、「被造物の冠である人間」という言葉は当たらない。

「人間」——、誇らしい言葉である。だが、どのような種類の人間であるかを、自分自身に問わなければならない。些細なことで苛立つ人、つまらぬことに注意を払い、周囲のあらゆることにかかわり合う人でないことは確かである。自己を人間と呼ぶ権利を持つには、人間でなければならない。この「存在（ビーイング）」は、自己知識と、その知識から明確に得られる方向を目指す、自己についての仕事（ワーク）を通じてのみ生じる。」

（「グルジェフ・弟子たちに語る」72 ページ めるくまー社）

まだ、わたしが人間でないので、等身大のわたしを見ることができないのだろうか。

（9月8日掲示板）

また、同様のことを「神との対話」では次のように語っている。

「身体の行動は、存在のある段階を達成しようとする魂の試みではなく、存在のある段階を反映しているだけだ。」

真の秩序のなかでは、幸せになるために何かをするのではない。幸せだから、何かをする。共感するために何かをするのではなく、共感しているから、優しい行動をとる。高い意識をもったひとの場合には、魂の決定が先で、その後に身体の行動がくる。無意識な人間だけが、身体の行動を通じて、魂のある段階を生み出そうとする。これが「あなたの人生は、身体がすることではない」という言葉の意味だ。」

(「神との対話」1巻 252 ページ サンマーク出版)

□はだか

愛があれば、裸でいられる。

不安がなければ、裸でいられる。

不安がなければ、恥がなく、等身大の自分をあらわすことができる。

どれほど小さくとも、これがわたしである、ということができる。

病気であるときに良い人であること難しい。

病気でないときに人生に食い入ることは難しい。

9月9日 2005年

●奉仕

126～ただの空気

「身勝手な虚像を描いて、偽りの自己満足に陥ってはならない」

先生はある日私にこう言われた。

「お前がこの世の空気をただで吸っているかぎり、感謝の奉仕をする義務がある。無呼吸状態を完全に会得した者のみが、いっさいの義務から解放されるのだ。お前がそれを完成したときは、わたしが必ず知らせてやる」

呼吸をしなくても生きていけるということは、奉仕を成し遂げた後にあるひとつの状態であり、ゆめゆめ無呼吸という能力を求めようと思ってはならない。

(加筆して掲示板記入予定)

9月10日、11日 2005年

●親切

死後に生前の人生をもう一度体験するという。どのように体験するかというと、相手の立場に立って追体験するという。まあ、とてもよくできたシステムであるが、これが本当だとすると…。

小さな親切というのは、親切にした本人はおぼえていないが、親切にされた本人は結構いつまでもおぼえているものである。

昨年お通夜の席で40年ぶりに再会した女性は、40年前にわたしに親切にされたある話しを持ち出してきたが、こちらはトント覚えがない。

また、逆にわたしが小学生のときに、全然知らない上級生に親切にされたことを今でもはっきり覚えていて、このことは生まれ変わっても忘れ去られることはないと思っているが、親切にした当の本人はたぶん全然覚えていないであろう。

このすっかり忘れたしまった小さな親切を人は死後相手の立場に立って追体験する。この体験はおそらく親切にした当人に何事にも変えがたい喜びを与えるであろう。

また、大きな親切というのものもある。どういうものかという、ゆるしである。これは小さな親切ほどやさしくはないので、親切をほどこした本人は結構いつまでも覚えているものである。それに比してゆるされて方は特別な機会がないかぎり、ゆるされたこと自体も知らずに人生を終えるであろう。そして、死後人生を追体験するとき自分がしたひどいことを相手の立場に立って体験する。そして、そのひどいことに対して怒りでなく、ゆるしでもって相対した相手のところを追体験できる。これもまた何事にも変えがたい喜びを与えるであろう。

小さな親切は死後に自分に喜びを与え、自分を成長させる。

大きな親切は死後に相手に喜びを与え、相手を成長させる。

どちらにしろ、本当に不可思議な世界である。

(9月11日掲示板)

9月11日、13日2005年

●自他

自業自得だとは言わないし、

自業自得だとしない。

常に相手の生きたい人生に思い至り、

その人生を実現してあげるようにすることである。

(掲示板記入予定)

9月13日2005年

●当たり前

「当たり前のことを当たり前にする。」

当たりとは<本当のわたし>であり、

当たり前とは<本当のわたし>の前にいることである。

すなわち、「当たり前のことを当たり前にする」とは

「本当のわたしの前にいるときにすること」を「本当のわたしの前にいるときのようにする」ことである。

これが偉大なる平凡というものであり、凡夫の道であり、仏の道である。

(9月15日掲示板)

●時空

これはやり直しの人生の瞬間だったのではないかというそういう瞬間を振り返ってみる。

たとえば、わたしの場合、

●ヒーリング～神聖なる二分法

わたしは病気である。

あなたがいるので、わたしはヒーリングを受けることができる。

あなたはわたしの生命を助ける。

わたしは病気治療の気を出せる。

あなたが病気であるので、わたしはヒーリングに行くことができる。

あなたはわたしの生命を助ける。

前者は裏の真理であり、後者は表の真理である。

ともに真理であるが、前者は見やすく、後者は見えにくい。

この世界は表裏が逆の世界なので、表の真理はなかなか表に出てこない。

(9月13日掲示板)

□表の真理

はっきりしていることは、このヒーリングにより、わたしはあなたが大きくなるより大きくなることできる、ということである。

あなたはわたしを大きくする。

だから、こちらが表なのである。

(9月14日掲示板)

□ヒーリング～機会

行かないと助からない人がいる。

その人は自らの身を挺して、わたしに来させる。

その人は命をかけている。

わたしは命をかけて気を送るのかどうか。
行くのか、行かないのか、ということである。
行けば、人であり、
行かなければ、人でなし、である。
行くのは義務だからではない。
人となることの機会であるから、行くのである。
そして、この機会はあらゆる瞬間にある。
(9月21日掲示板)

●ヒーリング～機会

ヒーリングをするのにベストの状態とは、常に今であり、それ以外の条件はない。
(9月17日掲示板)

●瞑想

ベランダの植木にどれほど多くの水をやっても、それが一ヶ月に一度であれば、枯れてしまう。
瞑想も同じである。
毎日やれば育つが、たまにやるのであれば、やらないことと同じである。
これが他の勉強とは異なることである。
(9月18日掲示板)

瞬間、瞬間、
自己想起

□連続量

これを連続量の法則という。
この逆はタナボタの幸運という。

●病気～機会

なぜ、わたしだけがこんな目に合うのか！
それは、その病気が他の人にとっては不幸でも、＜あなたにとっては不幸ではない＞からである。
(9月16日掲示板)

□

わたしは病気という機会に乗る。

なぜ乗るのか？

それは、病気をしている当人にとっても、わたしにとっても偉大な近道だからである。

(9月20日掲示板)

9月14日2005年

●考え

身体全体で考える、身体全体でエネルギーを出す。

ただし、あくまでも脳はセンターである。

●時

今はどのような時であるのか。

9月18日、19日、20日、21日2005年

●意識のある人生～所有

今日五千円をかせいだ。

今日五万円をかせいだ。

もしかせぎがわたしのものとなるなら、かせぎは多い方がいい。

だが、どちらをかせいだにしろ、

このお金はわたしのものではない。

このお金がわたしのものでないしるしに、わたしはこのお金を死んだあとを持っていくことができないし、使うこともできない。

また、ほかの人の手に渡れば、このお金はほかの人のものとなる。

今日五千円をかせいだ。

今日五万円をかせいだ。

どちらをかせいだにしろ、

かせいだ時間に何を考えていたか、何を感じていたか、

この考え、この感情がわたしのものである。

これがわたしのものであるしるしに、わたしはこの考え、この感情を生きているときだけでなく、死んだあとを持っていくことができるし、使うこともできる。

また、わたしのものであるので、ほかの人には与えることはできない。

ほかの人のものとなるときは、その人自身が自分で考え、感じたときだけである。

だから、今日どれだけかせいだかではなく、

今日、今この時間に、

何を考えているのか、何を感じているのか、
何を考えることを選ぶのか、何を感じることを選ぶのかが問われている。

今日五千円をかせいだ。
今日五万円をかせいだ。
どちらをかせいだにしろ、
これは人生ではない。
人生はわたしのものを得ることであるからだ。
今日、今この時間に、
どのような考え、どのような感情、そして、可能であれば、どのような言葉、どのような
行動を選び取るか、
このことが人生である。

今日は人生であっただろうか。
明日は人生であるだろうか。
今は人生であるだろうか。

(9月19日掲示板) (「草稿」要転記)

●意識のある人生～創造力（感情）

感情のレベルをダムの水位のようにつねに一定にしておくこと。

能力の出始めのときのように。

ヒーリングを再開し始めたときのように。

初心のときのように。

生まれる前に人生を決めたときのように。

そのような水位にいつも感情のレベルをあげておくこと。

この感情のレベルとは触感があるということである。

世界へ触れた感覚があるということである。

この世界は仮想であるので、いつも内側のわたしにふれていないと、世界に触れることは
できない。

(要加筆)

□

お金の勘定は人生ではない。

9月20日、21日2005年



過ぎ去った人としてのシュタイナー。

●豆腐の買い物

大学生のとき家庭教師をしていたが、あるとき教え子の生徒がわたくしの家で勉強した。

●創造力

「宇宙に告げる。これがわたしである。」

この「これ」を何にするかが一番の問題である。

●神殿

菩提樹がこの部屋であるなら、この神聖な場所をわたしはどのようにあつかうであろうか。

旅行で、菩提樹の樹の元で神聖な気持ちになるように、

今、この部屋で神聖な気持ちになることである。

菩提樹の樹にふれることができるなら、やさしく大切にふれるであろう、そのように、今、この部屋を大切にすることである。

(10月27日掲示板)

□ヨガナンダの屋根裏部屋

●事務所の整理

9月21日、22日、28日、12月1日 2005年

●羽生の指し手～自由

羽生の将棋

自由の二側面～不自由・自らが原因となる一

□羽生の休日

人生というのは不思議なもので、ちょっとした言葉が後押しとなる。その後押しは偶然ではない。

●こころ

バスの中で、女性が健康雑誌を広げて読んでいた。何気なく見ると「びっくりすると、レモン5個分のビタミンCが失われる」という見出しであった。結論は、「だからビタミンCをたくさん補充しなさい」ということなのか、「だからびっくりしないようにしなさい」ということなのかは定かではない。だが、黒住教の教祖黒住宗忠であれば、後者の結論に至

る。ただ、ビタミンCの欠乏を予防するためではない。

「宗忠自身は腹を立て物を苦にするという程度のところは無論卒業していたにちがいないが、それでもなお、心をいためぬという一事については、人知れぬ努力を絶えず積み重ねていたようである。或る時、河本村の森丈八郎の家へ宗忠が講釈に行く途中、雨あがりで濁流の渦巻いている川を眼下に見ながら橋を渡ったが、その時に

「はからずも胸元を驚かした。」

と言って、その日の講釈には、

「わが魂をいたましむることなかれとある天照大神の御神宣に背きたる段、取かえしもならぬ勿体なく恐れ多きことを仕れり。おのおの方にもどうぞ油断なく御神宣の御趣意をあつく御守りありたし。」

(時尾講録5)

と述べた。」「(黒住宗忠)51 ページ吉本弘文館)

こころを養うことが人生の一大事と考えていた黒住宗忠にとって濁流ごときにこころを痛めてしまったことは痛恨のきわみであったのかもしれない。

黒住宗忠が与えていた七か条の注意書き（家訓のようなもの）はなかなか興味深いですが、そのうちの二つはこころに関するもので、しかも誰もが陥りやすい話なので、あわせて載せておく。

「人の悪を見て己に悪心を増す事
誠の道に入りながら、心に誠なき事」

わたしにとっては、どちらも耳の痛い言葉である。

(掲示板記入済み)

□自分

足の痛みを怖れること。

●超能力

超能力を求めることは、子どもがお菓子を求めることのようなものかもしれない。

お菓子を求めても得ることはできないが、大人になるとお菓子はいくらでも買うことができるようになる。

だが、不思議なことにほしかったものが手に入るようになったときには、そのものは求めることはないのである。

●神聖なる二分法

あなたの病気を、
医者が治した。
妻が治した。
両親が治した。
あなた自身が治した。
神様が治した。
すべて真実である。
そして、高塚は高塚が治した、という。
これも真実である。

9月22日、23日、26日、28日 2005年

●看護人と病人

病人であるときから看護人を自由にさせてあげること。

ヒーリングの受益者とはヒーリングをする人のことであり、看護する人のことである。

□ヒーリング～高見順の地獄

「高見順は、死の床にあって、苦勞をかけた妻が疲れてベッドの下に眠っているのを見て、「私のようなものが地獄へゆかなかったら誰が地獄へゆくか。けれど、この妻は、地獄までもついて来て看病するであろう」という意味を書いています。このような字を読んで、誰が地獄があるかないかを問題にする人がありましようか。

聖人の「いづれの行もおよびがたき身なれば、とても地獄は一定のすみかぞかし」の語を聞いて地獄の有無を論じあう人がありましようか。もしあるならば、言のまことが聞えぬ無耳人とも名づけられる人でありましよう。」

(正親含英著「浄土真宗」19ページ)

こういう話しがある。この話しは完結している。これはこれでよい。とてもところが動かされる話しである。ヒーリングの奇跡的な治療などというのは、この看病の話の前では吹き飛んでしまう。だが、思うところ、完結していないところがある。それは、これは途中下車の話しであるからだ。人生はつねに途中下車であり、それはそれでよいのだが、この話しでの終着駅とは何かという問題がある。

(9月28日掲示板)

思うに浄土真宗は慢心のいさめの宗教ともいえるところがあり、それはそれでとても大切なところなのであるが、そこは常に通過点である。

高見順は地獄には落ちない。なぜなら、高見順の妻は看護によって失ったのではなく、得たからである。だが、この世での得ることはどこか「悲」と結びついているところがある。

□神聖なる二分法

妻を自由にさせてあげなくてはならない。

自由にならない妻の美談。

この世の矛盾に感動がある。

●悪心

黒住宗忠

己の悪心を起こすことにより、自分を知る。

●

他人に与えること～義務ではなく

教えられた次の一手

●陥穽

ヒーリングの最大の陥穽は慢心である。

ギブの最大の陥穽は慢心である。

私は<わたし>が分からないので、<それはわたしである>、と言うべきときに言えず、それはわたしではないときに、「それはわたしである」、と言う。

人生の最大の陥穽は慢心である。

大乘とはまさしくこの慢心への諫めなのかもしれない。

9月23日、27日2005年

●意識のある人生～最小値・ビッグバン

どれほどの短い時間も無駄にしない。

どれほどの些細なことも無駄にしない。

ともに、意味ある時、意味ある出来事とする。

(掲示板記入予定)

●偶然の意味

車中差し込んだお日様の光に気づきを見る。



AはBであり、つまらないと思うこと。

これらは通常、反応である。

AはBであっても、別のように感じるができる。

これは反応ではない。

新しい体験である。

●わたし～不安

わたしが間違えたとしても、天の評価が下がるわけではない。

もちろん、この世の評価は下がるかもしれない。

だが、

この世の評価はわたしではない。

わたしでないものにわたしをしばりつけないことだ。

いつも自由でありたい。

人の前に立つのでなく、天の前に立つ。

人の評価の前に立つのでなく、本心の前に立つ。

何を怖れるのでなく。

(9月23日掲示板)

□病気

この世の評価

●ヒーリング

病気を治すのでなく、全体としての心身を入れかえる。

●意識のある人生

病気を治し、健康であることが人生ではなく、

病気の中で<今の自分>をどのように表現するか、

健康の中で<今の自分>をどのように表現するか、

が人生である。

賃貸住居を脱して、持ち家を持つことが人生ではなく。

賃貸住居の中で<今の自分>をどのように表現するか、

持ち家の中で<今の自分>をどのように表現するか、
が人生である。

<今の自分>が体や家やモノに代わってしまっていないかどうか、時々確かめてみるこ
とが必要かもしれない。

(9月27日掲示板)

●神の実現

毎日教室を開きながら、時にヒーリングをする生活へのわたしの夢に対して、神の実現は
とことんのヒーリングの道であった。

そして、草稿か。

9月25日2005年

●浄土真宗

浄土真宗とは慢心の行かもしれない。

9月26日2005年

●成長

植物と宇宙飛行士

植物の癒し

シュタイナー～植物の成長のイメージ

●風景と一体であるわたし

●「目には目を」の医者の話

●嫌な人

嫌な人からは離れていく。

犬のように。

あとは神の仕事である。

9月27日2005年

●意識のある人生～マントラ

わたしにとっての今のマントラは、治癒のイメージを持ち続けることである。

(掲示板記入予定)

9月28日、29日、30日 2005年

● 一体

なぜイエスは地球を背負うことができたのか。

人類を背負ったのではなく、地球を背負ったのではなく、人類とともに、地球とともにいたからである。

□ ヒーリング

一体であること。

一体であるように、気を送る。

一体であるように、気を受ける。

一体であるように、息をはき、息をすう。

一体であれば、相手の行いたいようにさせてあげることができる。

●

掃除の神との対話の意味

● 過去へのヒーリング

過去のいちばん辛かった自分をただ見守っているだけ。

そばにいただけ。

一体であることだけ。

● わたし

この世界で見ることのできないものは何か？

まあ、いろいろあるが、見れそうで見れないもの、それはわたしである。

では、わたしの中で見ることのできないものは何であろうか？

(9月30日掲示板)

□ 慢心

いろいろな答えがあるかもしれない。

わたしの考えた答えは慢心である。

このような話がある。

「或る時、榊屋与平が宗忠に向って、

「私は今後心をさっぱり相止め、生涯慢心は致しません。」

と言ったところ、宗忠は、
「それは結構なることで感心のことなれども、それが則ち大慢心なり。
とさとしたという。(逸話77)」
（「黒住宗忠」56 ページ）

以前にも書いたが、全く同じ話しが大学のドイツ語の授業の例文でもあった。
「わたしは自慢しない」
という例文であり、先生がすかさず、これも自慢ですね、と言った。
ドイツ語はすっかり忘れてしまったが、こういうことはしっかり覚えている。
（10月1日掲示板）

□

黒住宗忠にはこういう話しもある。

018～暁の修行

そのような外部からの相次ぐ中傷の中にあつて宗忠は、
「その本(もと)は小子(しょうし)心の内に御座候。只今までとても、皆人見られ候ところは余透も御座なく候えども、今考え見候えば執行甚だたるくお座候。」
と、きびしくおのれをかえりみ、決然として
「毎朝七ツ過ぎ(四時過ぎ)には起き、水を浴び、それより中仙道の宮(白鬚宮のこと)・今村宮へ参詣仕り、それより罷り帰り、小子神前にて執行仕り、日の出待ち、御拝仕り候。」
というような、暁の修業を開始するのである。そして、
「これも先達でも申上げ候通りの悪人出で、色々の噂仕り候間、これ天の我に執行仕るべしともうすこと御教えと存じ奉り候ゆえ、かように相始め候。かの流言もそのままに消え候やと相聞え候。たとえ人は何と申し候とも、我をすてて本をよくつとめ候えば、心いよいよすずしく御座候。」(書簡336)
と覚悟のほどを示している。

慢心があれば、人の事実と相違する非難中傷にも腹が立つが、「我(が)」がなくなれば、我を捨てれば

□機会

表面的に悪しきと思える機会～自分に責任がある場合と自分を活かすためにある場合とがある。どちらにしろ、他人に転嫁するのは筋違いというものかもしれない。

前者の場合は自分は知らないが、後者の場合は自分は知っているかもしれない。

●必要性・期待⇔自己充足・自己創造

9月29日、30日2005年

●ヒーリング

ヒーリングは万華鏡のように千変万化する。

ヒーリングはアドリブである。

ヒーリングの源の声をよく聞いてみることである。

(加筆して掲示板記入予定)

□自他～究極のロボット

感情を持ったロボットA. I. はロボット製造工場にまぎれこみ、自分とまったく同じロボットを見つけ、不気味に思う。だが、もしかしてわれわれ人間は自分と同じロボットに他人を造り替えようとしているのではないだろうか。もしそんなことになったらどれほど気味の悪いことになるかには思い至らない。

(掲示板記入予定)

□

わたしはロボットのように生きているので、他の人が自分と同じロボットでもかまわないと思っているのかもしれない。ロボットならその方が都合がよい。いつも同じ反応をするのならその方が合理的である。だが、今日のロボット高塚と明日のロボット高塚が異なるのであれば、話しは違ってくる。

□天気

今日の秋晴れと昨日の秋晴れはちがう。

だから、毎日空を見上げてみれば、新しい発見があるかもしれない。

運がよければ、UFOが見れるかもしれないし、

もっと運がよければ、本当のわたしと出会えるかもしれない。

(掲示板記入予定)

□

基本的にこの世は手作りの世界である。

ひとつひとつの関わりが異なる。マニュアルは最低限必要なことだけでよい。だが、お礼の言い方、アタマの下げ方までがロボットにされる。そして、それがよいとされる。

●わたし

いつもわたしのためのわたしがいて、いつも相手のためのわたしがいる。

9月30日、10月7日 2005年

●透明人間

死者のように生きてみることである。

身体を持たない存在のように生きてみる。

身体を持っているが、他人から自分と思われない存在のように生きてみる。

いつも他人の目から自分を見ているからである。

●ヒーリング

言葉でなく、

<体験（実感）（ヒーリングのすべて）、感情、思考（イメージ）>

を入れた気を送る。

□ヒーリング～病気

●地上の愛

どのようにして相手を自分にひきつけるか。

どのようにして相手を呪縛するか。

ひきつけた相手を愛しているとよぶ。

呪縛した相手を好きだという。

相手を愛そうとするのでなく、自分を愛そうとすればいい。

問題は自分と違うと思われる相手をどれほど

●シンプルライフ

木を切り倒して私の家を建てるのでなく、木とともに暮らす生活をする事。

人を切り倒して私の生活をつくるのでなく、人とともに暮らす生活をする事。

切り倒さなくてよいものをよく見てみる事。

2 ネットで世界が結ばれていること。

●意識のある人生

不安を愛に変える。

困ることはあるのかをチェックする。

★10月 2005年

10月1日 2005年

●食事

不安という食事と現実の食事

こころが病をかかえると少食になるというのは、現実の食事では不安という過食をカバーしようとしているのかもしれない。

10月3日、7日 2005年

●意識のある人生～一体

違いを誇示する思い、言葉、行動、ではなく、一体に至る思い、言葉、行為をつねに範とする。

■一体

入院してときの便秘の話し。

母親は自分以上に子どもを自分と思う。

■ヒーリング

一体としてのヒーリング

■

おもぎしとまなざし、ケア

■時空

物質的に触ることはできない。

この地球上の出来事も100光年先の星の出来事も同じである。

ふれることができるものは何か。

この瞬間の宇宙の気であろうか。

参考～ユーザーイリュージョン

時空のあるフィルムから別のフィルムへと動かせる力となるもの。

～思い、存在

■わたし～樹木

「ロッテリア」の窓から樹木が風にたなびいているのを見ていると、えもいわれぬこちよい気持ちになった。

これはわたしがその風景を見たからではなく、わたしがその風景であったからだ。

きっとそうに違いない。

わたしをわたしと思うように。

わたしも時に風景となる。

(10月7日掲示板) (加筆して草稿要転記)

10月4日、5日、7日、11日 2005年

●エネルギー変換

相手を痛めつけるのを目的としているような苦情電話のエネルギーを受けて、どのようにして活動的なエネルギーに変換するかを考えてみる。

微生物の活動

■

ありがた迷惑というエネルギーの変換

■

あらゆるエネルギーの変換

10月5日、7日、11日、13日 2005年

●神・自由・喜び・愛

神などはない、
という。

神は絶対にいる、
という。

どちらが正しいのか。

まずいえることは、いるにしろ、いないにしろ、
「わたしが思っている神」を神と想定していることである。
だから、
わたしが思っている神はいない。
わたしが思っている神はいる。
このような言いかえが可能であるということが大前提である。
そして、
わたしが思っている神をいないということが<できる>。
わたしが思っている神をいるということが<できる>。
このことが<わたしが自由である>しるしである。
もし自由であることを神であるというなら、
このことが<わたしが神である>しるしである。
もし自由であることが喜びであるなら、
このことが<わたしが喜びである>しるしである。
そして、自由であることが愛であるなら、
このことが<わたしが愛である>しるしである。

(10月5日掲示板) (草稿要転記)

● 著作権

神は自分を使われると喜ばれる。
人は自分を使われると著作権の侵害だと訴える。

使われると喜ぶのが神であり、
使われると著作権の侵害だと怒るのが人間である。

人は時に神になり、時に人間となる。
いつも神のように喜んで使われるとよいのだが。
(掲示板記入予定)

■ 著作権・所有権

使われると喜ぶのが神であり、
使われると怒るのが人間である。

わたしの内に使われると喜ぶような何かがあるだろうか。
(10月13日掲示板) (教室資料) (草稿所有要転記)

●洋服

●ロボット

人間とロボットはどこが同じで、どこが違うのだろうか。

人間と動物はどこが同じで、どこが違うのだろうか。

ろうそく

壁は人間にもある

ただし、壁は変わっていく。それは、病気を治すのでなく、身体を入れ替えるように、改心という心を改めるのでなく、こころを入れ替えるようにしてである。

■人間とロボット

人間とロボットとはどこが同じでどこが違うのであろうか。

神は人間にいった。

あなたは贈り物である。

人間はロボットにいった。

あなたは召使いである。

(10月14日掲示板)

これが人間とロボットの違いである。

すなわち、

人間とは神のことであり、

ロボットとは人間のことである。

人間を見れば、神のことがよくわかり、

ロボットを見れば、人間のことがよくわかる。

(加筆して掲示板記入予定)(草稿要転記)

■慢心～丸い石

ヨガナンダ

慢心を捨てるための掃除～その掃除でさえ慢心のもととなる。

慢心を捨て去るためのヒーリング

□ヒーリング～慢心

慢心がとれるには、床をみがきつづけることである。

いつまでみがきつづけるかという、ぞうきんがすり切れるまでである。
ぞうきんがすり切れてなくなってしまっても、まだ慢心はあるかもしれない。
そうしたら、
わたしの手でみがきつづけることである。
いつまでか。
そう手がなくなるまでである。

だが、いまはそんな話しではない。
わたしのそばにはぞうきんがある。
これをわたしが手にとるかどうかという話しである。
(10月6日掲示板)

●ヒーリング～自他

一マイル一緒に行って欲しいと頼まれる。
頼んだ人は、断られるか、一緒に一マイル行ってくれるかのどちらかだと思っている。
だが、
頼まれたくあなただけ>は一緒に二マイル行ってあげようと思いつことができる。
これはあなたしかできない機会である。
不思議としか言いようのない機会である。

不思議というのは、
頼まれなければあなたには思いつかない機会であり、
頼んだ相手でなく、頼まれたあなただけしか思いつかない機会だからである。

<世界>は、自他を通じて大きくなる。
<世界>は、親切を通じて大きくなる。
<世界>は、選択を通じて大きくなる。
(10月11日掲示板)

■「神との対話」の神の愛の定義

「愛とは何なのですか？」
「愛とは、無条件、無際限で、何も必要としない。
無条件だから、表現するために何も求めない。何の見返りも要求しない。仕返しに出し惜しみすることもない。
無際限だから、他人に何の制約も与えない。終わりがなく、いつまでも続く。愛の経験には、境界も障壁もない。」

何も必要としないから、自由に与えられるもの以外は何もとらない。もってほしいと思われ
れるもの以外は、何ももたない。喜んで歓迎されるもの以外は何も与えない。

そして、愛は自由だ。愛とは自由であるものだ。自由こそ神のエッセンスであり、愛とは
表現された神だから。」

(「神との友情」上巻 186 ページ)

●雨

雨の日はぬれた衣服になるのではなく、濡れた土のようになって雨を感じてみよう。

10月7日、13日 2005年

●意識のある人生

いつも身体中に気を流していること。

●ヒーリング

よい瞑想というのは心身を微細に振動させる。

ここちよい気というのは微細な感触がある。

少食という全体。～ヒーリング能力出始めたころの食事、飲酒

身体を微細に振動させること。

身体をやすめること。

●意識のある人生

争う人がいると、争いたくなる。

人を押しのける人がいると、押しのけたくなる。

文句をいう人がいると、文句をいいたくなる。

争う人、押しのける人、文句をいう人を常なる師とすること。

10月8日、13日 2005年

●意識のある人生～選択

常に選択すること。

残りの人生が一時間であるかのように。

常に選択すること。

次の一瞬に人生が終わりになってもよいように。

常に選択すること。

今の考えをはかりにかけて、よりよい人生を。

●ヒーリング～アーティスト

アーティストとしてのヒーリング

アーティストとしての宇宙

残るアートと残らないアート（本質的には残らないアート、行為はない）

掃除・ロダン・ヒーリング・宇宙

10月9日、10日、11日 2005年

●祈り

祈りには二つの道がある。ひとつは大乘的手法とでもいえる道であり、願いがかなったことを<知り>、そこに<いて（存在）>、<感謝する>ことである。これは他力という道であり、易行の道である。易しい道であるが、現代の日本人にとっては難しい道であるかもしれない。本当に困るという状況にはなかなか遭遇しないからである。この道は親鸞という極悪人にこそ開かれた道であり、神も仏もないという絶望的な状況の者に開かれた道であるからだ。

ただ、祈りにはもうひとつ道があり、こちらは難行の道ではあるが、現代人にふさわしい道かもしれない。それは意識のコントロールという道である。創造の源である<意識をつねに一方向に向けつづける>という方法である。ピノキオの主題歌の歌詞「星に祈れば願いはかなう」の替え歌で、「自己意識を一方向に向ければ願いはかなう」のである。この話しは「神との対話」に何度も出てくるし、グルジェフの人生のメインテーマでもある。

（10月10日掲示板）

■願い

大きな願いはなぜ叶いやすいか。

人が思う小さな願いというのは人という器には入らない大きさであり、

人が思う大きな願いというのは人という器に入る大きさであるからだ。

わたしは子供の頃の洋服を持つことはできるが、着ることはできない。

わたしが着ることができるのは大人の洋服である。

10月11日、12日 2005年

●意識のある人生

異なるように考えない、異なるように思考の方向を定めない。

一体であるように、
相手になったように、
思考の方向を定める。

■意識のある人生～アーティスト

いつも、いつも、気づく。
今の考え、今の言葉、今の行為に気づく。
気づいたあとに、
今の考え、それ以上の考えはいただけないだろうか、
今の言葉、それ以上こころを表した言葉は話せないだろうか、
今の行為、それ以上大きな行為はできないだろうか、
いつも、いつも描きなおしてみる。
大きく描きなおしてみる。
わたしの考え、わたしの言葉、わたしの行為を。

(10月12日掲示板) (加筆して草稿要転記)

●自己想起・自己観察

自動的に入るモノ～映画・小説・過去の悔恨・未来の不安・他人の眼・内的考慮
意識的に入るモノ～選択・外的考慮・大きくなること・

意識的になって初めて入ることができるモノ

10月14日、18日 2005年

●願いの実現

願いは大きいほど実現しやすい。

小さな洋服と大きな洋服

着ることと持つこと

使うことと持つこと

小さな洋服とは使うことはできないが持つことのできる洋服のことである。

人を自由にする(操る)～小さな願い

わたしを自由にする～大きな願い

(加筆して草稿要転記・所有)

わたしは子供の頃に着た小さい洋服を持つことはできるが着ることはできない。

わたしは自分に合った大きな洋服しか着ることはできない。

10月15日2005年

●アタマとカラダ

重い病気は「長期間にわたる誤った食事の取り方」と「長期間にわたる誤った考え方」の蓄積によって生じる。ここでは、後者について考えてみる。

口より先の手が出るという人はそうそう多くいるものではない。だが、そのような迷惑な御仁も腕力が幼児のようであれば、かわいいものである。ちょうどわれわれの考え方の腕力、精神の筋力というのもこのような幼児の力のようなものであり、一回の行使でさほどの影響力があるものではない。まあ、そうでなければ、この世には「短命の死人」が続出するであろう。だが、幼児の腕力も四六時中休みなくその思いを行使し続けるのであれば、何年後か何十年後かにはかならずその結果というものが生じてくる。われわれは口より先にそのような誤った考え（主に不安）を常に行使しているので、いつかはその結果を体験する。手を出すのは見ることができるが、こころのなかの思いは見るできないので（正しくは、見ようとしないので）、口より先に出ているものについてなかなか気づくことはない。多くの人の人生はこのような闇の中で終焉する。

だが、スピリチュアルな道を歩み始めると事情は異なってくる。精神の力がついてくるので、一回の思いが影響力を与えることになる。だから、何を考えているか、どのような思いでいるかということがとても重要なことになる。俗に言う「きちがいに刃物」のたとえがあてはまる。刃物はよく切れるので、自分がどのような思いでいるかを見ずにやたら切りまくることに終始すると、これまた闇雲の人生となる。このような世界に陥ってしまう「精神世界に興味を持つ住人」はけっこういるものである（この場合の誤った考えは主に慢心がしめる）。ただ、刃物ほど切れる精神力をもった人間はめったにいないのでさほど心配することはない。

この意味で、精神の筋力をつけるにあたって、もっとも求められるものは<良心>とか<善意>とか呼ばれるものである。思いは人切り包丁にもなるし、世界をつくり変えることにもなる。このことをシュタイナーは次のように美しい言葉で語っている。

「神秘修行の第三の条件はこのことと直接関係している。修行者は自分の思考と感情が世界に対して自分の行為と同じ意味を持つ、という立場に立てなければならない。誰かを憎むなら、すでにそれだけで、なぐるのと同じ被害をその人に与えている。

このことが認識できるなら、<私が自分自身を完成させようという努力が、私ひとりのためではなく、世界のためでもある>、という認識に到るであろう。世界は私の純粋な感情や思考から、私の善行からと同じ利益を受けとるだろう。個人の内面世界の、この世界的意味を信じることができぬ間は、神秘修行者となる資格がない。」

(シュタイナー著「いかにして超感覚的世界の認識を得るか」 114 ページ)

(掲示板記入予定)

グルジェフの言葉でいうなら<良心>である。このことをシュタイナーは次のように語っている。

10月16日、19日 2005年

●旅人

毎年、毎日、毎分を過ぎ去っていく旅とする。

なぎなら、人はみな旅人であるのだから。

●くびき

くびきはひとつでよい。

今は自己観察をいつも離さずにいること。

■くびき

モノというくびきにひきづられないこと。

過食というくびきにひきづられないこと。

時間というくびきにひきづられないこと。

あるのは、<今>で、<今どこにいるのか>だけに意識を向ける。

●遭遇

職場でたまたま同じ学校の出身の人とあい、どこか親近感を感じることに。

外国で同じ日本人と出会い、どこかほっとすること。

どこか他の星で地球人と出会い、思わず握手をすること。

善は悪とされているものとどこかで出会うのかもしれない。

そのとき、悪といわれているものの別の姿を感じ取ることができるかもしれない。

●異種 (似て非なるもの)

ひとつも同じものがない落ち葉

すべて同じ姿のロボット

昔の手作りの品物

今の工場製品

柳宗悦のいう茶碗 (繰り返し) と繰り返しを超えるもの

●知識

即座に実行に移すべき「知識」というものを、ひとりひとりがヤマほど持っている。このような「知識」をアタマのなかにいくら増やしたとて、そのような知識は死後それこそ灰となって消えてしまう。「知識」は身体を通じて実行したもののみが死後もこの世界にも、あの世界にも残る。

●死

これができれば、死んでもいい、ということはあるだろうか。

これができなければ、死ねない、ということはあるだろうか。

あるなら、してみることである。

なければ、なければ…

なければ、見つけてみることである。

(10月16日掲示板)

10月17日 2005年

●アタマとカラダ

人はいろいろなことを知っている。ただ大部分はアタマの中にだけある。たとえば、

「人を殺してはならない」

という倫理がある。これはアタマの中にだけあるので、この倫理を行使し守っているかどうかは別である。

「人を殺してはならない」

ということをおアタマの中にしまっておくこと（これを人は知っているというが）と

「わたしは人を殺さない」

ということとは全く違うことである。このことに気づいている人は少ない。知っているからといって現実にするかしないかは別問題であるということに気づいている人は少数である。だから、「人を殺してはならない」ということを知っているのに「わたしは人を殺さない」と思いこんでしまう。本当は一生の間数え切れないほどその思いをいただいたことがあるのにである。この陥穽に陥る原因のひとつは

自分を見ることができない、自分にうそをつく、自分に不誠実である

という点にある。

もうひとつの原因は

アタマの中にあるものはわたしである

と思っている点にある。

アタマの外にあるものが本当はわたしである。外にあるもの、それはわたしのカラダ（心身）である。

「人を殺してはならない」

という倫理がわたしのカラダになるときに、それはわたしである、ということができる。だから、アタマの中に書き込んだだけの知識をカラダにする必要がある。ただ、一生にひとつをカラダにするだけでもなかなか大変なことである。ひとつでも大変であるが、わたしはぜいたくなので、いくつものものをカラダにしようと思っている。

「あるヨギの自叙伝」(パラマンハサ・ヨガナンダ著 森北出版)は高価な本であるが、値段以上の内容のある本であると自信を持ってお勧めできる。同書から引用させていただく。

「古代の聖哲パタンジャリは、ヨガを、
“意識の中に生ずる動揺を静止させること”
と定義している。

パタンジャリのヨガ体系

1 ヤマ (倫理的戒律) (害意をいだかぬこと、他人をも自分をも偽らぬこと、他人の所有物を見て欲心をいだかぬこと、節制を失わぬこと、必要以上のものを求めぬこと)
(233 ページ)

パタンジャリのヨガの定義はシンプルで分かりやすい。こういう言葉を読むと、やり遂げた人の言葉であると実感できる。ヤマ (倫理的戒律) はどこにでも出ている戒律で、それゆえ精神世界の本では逆に見向きもされなくなっている、片隅に追いやられているような言葉である。「害意をいだかぬこと」など当たり前すぎて話しにならないとも思えるぐらいである。だが、よくよくわが身を鑑みるに、この五つのヤマを持つことはそれこそヒマラヤを持ち上げるよりも困難なことのよう思えてくる。

(10月17日掲示板)

10月18日2005年

●ヒーリング～自他

治癒を願うことができるのは、患者自身ではなく、他人であるという人である。
わたしは人であるか、人でないか。

こういう関係はゴマンとある。

病気になる。

これは自業自得である。

そして、もし相手に自業自得というなら、それはそう言ったわたしの言のことである。

(10月18日掲示板) (加筆して草稿要転記)

●意識のある人生

仕事と仕事以外の時間がすべて一本に線になること。

10月20日、21日、23日、24日、25日 2005年

●意識のある人生～時

今、時がある。

今、何の時であるかを意識している。

そして、その今の時に、

わたしがいる、

エネルギーがいる、

身体がいる。

(10月21日掲示板)

そして、その今の時のことを思う、話す、行為する。

10月21日、22日、25日、28日、11月6日、11月9日、28日、29日、30日、12月1日、5日、6日、12日、19日 2005年

●わたし

ババジが薦めている人としての修養に次の六つがある(引用は「ババジと18人のシッダ」)。どれもが多くの書で取り上げられている事柄である。ただし、2だけがちょっと変わっている。〇〇に入る二文字を考えていただきたい。ババジは人類の精神の指導者を指導する者といわれている。彼が何を研究することを大切かといったのか、しばし考えていただきたい。

- 1 継続的实践 (特に無執着を養うこと)
- 2 〇〇研究
- 3 神への献身
- 4 呼吸法
- 5 マントラ
- 6 献身的实践

ババジについては最近知ったのであり、詳細については不明である。

昔知り合った人から「ヒマラヤには霞ヶ関ビルを瞬時に物質化するような聖者がいるんだぞ」と聞いたことがあったが、どうやらそれはババジを指してのことのようだ。その話しは「あるヨギの自叙伝」に出てくる。ババジは前世で弟子であった者のモノへの執着を取り除くために宮殿を瞬時に物質化する。知人は執着を取り除く話しはまるでしないで、この奇蹟の話しに酔っていた。悲しいことではあるが、本論よりも余談だけをおぼえているというのが人間である。

まあ、イエスの山をも動かすことができるという信仰の話しぐらいであれば、それほどびっくりしないが、ひとつひとつの装飾までこの世のものとは思えないほどの宮殿を物質化するというのは、さすがにイメージしづらい。まあ、ひとをだまくらかすならば、もっと気の利いたうそが言えそうなものであるから、その意味では本当の話しかもしれない。ただ、いつも言うように、その話しが真実か否かはわたくしにはどちらでもよい。わたしにとっては、上記の六つの修養は意味があると思っているので、それを使うだけである。

ちなみに、「神との対話」にもババジのことが出てくる。

「…だけど、イエスのように、自分の力で死からよみがえったひとは誰もいないでしょう！ そんなふうに「死」から戻ったひとはいませんよ。」

「ほんとうにそうかな？」

「ええ……たぶん……。」

「インドのキリストと言われているマハバタール・ババジのことを聞いたことがあるかね？」

「東洋の神秘をもち出すのはやめましょうよ。その手の話は信用しかねるというひが多いですよ。…」

（「神との対話」第3巻文庫版 158 ページ）

う～ん、これでババジの話しは終わってしまった。惜しい！ 神様から直々にババジの話しが聞けるチャンスであったのに！ まあ、平気で神様の話しの腰を折るようなところがニールのよいところであるので仕方がないのだが。

（10月22日掲示板）

■わたし

答えは「自己」である。ババジは「自己研究」が大切であるといっている。具体的にどのようなことを言っているのかは分からない。ババジは謎の存在で、著書があるわけではない。「自己研究」が大切であると弟子に語っていると、ババジの弟子（と称する人）が紹介しているにすぎないからである。

わたくしが思うに、なぜ自己研究が必要であるかというと、

第一に、他人のことはよく研究するが自己のことは研究しないからである。

第二に、他人には厳しいが自分には甘いからしっかり自分のことを研究する必要があるということである。

第三に、自己についてはあまりに小さく見積もりすぎているので、しっかりと知る必要があるということである。

まあ、いま思いついて書き記したことなので、もっと他にも理由があるかもしれない。いきなり第三にとりかかる無謀な人もいるが、まずは、第一と第二に取り組むことが肝要である。

(10月23日掲示板)

■第一と第二～グルジェフの「利己主義」

「自己研究」の第一と第二との重要性について語っているのは、わたしが知っている限り、グルジェフがその筆頭である。グルジェフは集団生活を通じて人間の向上を図るために「プリーオーレ」という生活空間をつくる。

「プリーオーレで意識した利己主義者になれる人は、人生において利己主義者でなくなる。ここで、利己主義者というのは、わたしを含め、誰のことも気にかけない、誰もかも、何もかも自分を助けると考えることである。何についても、誰についても、気にかける必要はない。誰かが気違いで、誰が利口であるかは問題ではない。狂人も、研究や仕事のためのよい題材であり、利口についても同様である。言いかえれば、狂人も利口も、どちらも必要である。下劣な人物も、高尚な人物も必要であり、利口者も馬鹿者も、高尚な人も下劣な人も、一様に自己を映す鏡であり、ショックであり、自己の仕事（ワーク）における観察や研究に有用である。

その上、ある特定な現象は、個人の指針として理解すべきである。」

(「グルジェフ・弟子たちに語る」158ページ めるくまーる社)

グルジェフは「利己主義」であることをすすめる。ただし、プリーオーレから社会に出たときに「利他主義」となれるような「利己主義」のことである。これは偏狭な利己主義のことではなく、＜自己に関心を持つ主義＞としての利己主義であり、＜自己が向上するためにすべてを利用する主義＞としての利己主義である。

なぜ利己主義であることが必要であるか。

「すべての人が同じなのだが、誰もが他人のちょっとした落ち度にすぐ目をつける。われわれはみな、自分自身の最大の欠点に盲目である。自分自身に誠実であれば、自分を他人の立場に置き、自分が相手よりもよくないことに気づく。向上したければ、他人を助ける

ように努力しなさい。ところが現状では、人々は互いに妨害し合い、けなし合っている。その上、人を助けたり高めたりすることができないのは、自分自身さえ助けることができないからである。

何よりもまず、自分自身について考え、自分自身を高める努力をしなければならない。利己主義者であらねばならない。利己主義が、利他主義、すなわち、キリストの教えにいたる道の最初の段階である。だが、この利己主義は、よい目的を持つ利己主義でなければならないが、これはむずかしい。」

(同書 179 ページ)

グルジェフは言う。

「われわれはみな、自分自身の最大の欠点に盲目である。」

そう、われわれは皆自分自身の現実の姿を知らない。他人のことはよく知っているが、よく観察できるが、自分のことはよく知らないし、よく観察できない。

では、どうすればよいか。どうすれば、自分を知ることができるか、自分を観察することができるか。

「自分自身に誠実であれば、自分を他人の立場に置き、自分が相手よりもよくないことに気づく。」

ここでは人間関係のことについて語っているが、これは人間関係だけでなく、すべてについていえる方法である。「自分を他人の立場に置く」とは、一般的には「自分を他人の立場で観察する」ことである。この観察をグルジェフは「自己観察」と言った。

人間は一日の大部分、自己観察は行わない。自己観察を行うときというのは、「わたしの服装が他人の目にどのようにうつるだろうか」とか「わたしの表情、わたしの言葉（それらはえてして、本心でない表情や言葉が多いのだが）が他人にどのように感じられるだろうか」ということであり、「わたしの本当の身体、本当の表情、本当の言葉は、客観的にどのように感じられるか」ということではない。この似非自己観察とでも呼ぶべきものに血道をあげる。実は、これらは「他人観察」であり、「他人想起」である。だから、必要なのはまずは「自己観察」であり、「自己想起」である。ただし、化粧の下の素顔を見るためには「自分自身に誠実でなければならない」し、また、そのような訓練も行わなければならない。両親も教師も友人も教えてくれなかったことであるからである。

(以下つづく)

(10月23日掲示板)

■何者

この掲示板の最初の書き込みは

「あなたは何者になりたいか」

である。そして、わたしの草稿の最初の質問も

「あなたは何者であるか。」

あなたは何者になりたいか」

である。グルジェフはこのように語っている。

「だが、自分自身についていかに誠実であるべきかを知っているならば、そしてこの言葉が普通に理解されるような誠実ではなく、容赦ない誠実さであるならば、「あなたは何であるか？」という質問に対して、心休まる回答は期待できない。そこで、私が話していることをあなた方自身が経験するようになるのを待たずに、私の意味することをもっとよく理解するために、あなた方一人一人が、「私は何であるか？」と、今自分自身に質問することを提案する。あなた方の95パーセントがこの質問に当惑し、「どういう意味ですか？」というもう一つの質問をもって応えるに違いない。

これは、人が自分自身にこの問いを発しないで一生を過ごしてきたこと、自分が「何か」であり、非常に大切な何かでさえあり、一度も問いただすことさえしなかった何かであることは、全く当然のことであるとしてきたことを証明する。それでいながら、他人に、この何かは何であるかを説明できないし、それについてどんな考えも伝えることができないのは、彼自身それが何であるかを知らないからである。彼が知らないという理由は、実はこの「何か」は存在せず、単に存在すると仮定しているからであろうか？ 人びとが、自己を知るという意味において、自分自身についてほんの少ししか注意を払わないのは、奇妙なことではなかろうか？ 愚かな自己満足につかり、真の自己に目をつぶり、自分が何か大切なものを表わしていると快く確信して一生を過ごすということは、奇妙なことではなかろうか？ 人々は、自己欺瞞によって分厚く塗られた表面の背後に、いまましい空虚が隠されていることを見落とし、表面の価値がまったく月並みであることを認識しない。」

（「グルジェフ・弟子たちに語る」71ページ めるくまー社）

グルジェフは言う。

「人びとが、自己を知るという意味において、自分自身についてほんの少ししか注意を払わないのは、奇妙なことではなかろうか？」

彼は辛らつで、

「愚かな自己満足につかり、真の自己に目をつぶり、自分が何か大切なものを表わしていると快く確信して一生を過ごすということは、奇妙なことではなかろうか？」

とつづける。これは他人のことではない。他人もそうではあるが、おそらくはグルジェフもそうであろう。だが、よく見るべきはわたし自身の自己満足、慢心、そして、自己欺瞞である。胸が痛まなければ、あなたは自己について何も知らない。

(以下つづく)

(10月25日掲示板)

■自由

自分は何者であるかを知っていること。

自分が何者になりたいかを知っていること。

なぜ、このことが必要であるかという、自由であるためにである。この場合の自由とは、<自らが原因(由)である><わたしが始まりである><わたしがアルファであり、オメガである>という意味での自由である。

グルジェフは、問う。

「誰かが叱ると、気分を害する。何か新しいものに関心をとらえると、即座に、一瞬前に興味をもったものを忘れる。あなたの関心は、次第にあなたをその新しいものに頭から足まで全身溺れるほど執着する。突然あなたは、それを所有せず、あなたは消え失せ、逆に、あなたはそれに縛られ、その中に消失してしまった。実のところ、それがあなたを所有し、とりこにしてしまう。夢中になる、心を奪われるという性質は、多くの異なる外観を装っているが、われわれ一人一人にみられる属性である。これがわれわれを繫縛(けいばく)し、自由であることを妨げる。同じ理由により、それは力と時間を奪い、その結果、自己を知る道を行くことを決意した人にとって、二つの不可欠な資質——客観的であること、自由であること——の可能性をなくしてしまう。

自己知識を追求するならば、自由を追求しなければならない。自己知識と、その先の自己発達の仕事は、他の方法、とりわけ従来の方で試みることは不可能なほど、重要で真剣な仕事であり、強烈な努力を必要とする。この仕事を決意するなら、それを人生の至上目的としなければならない。人生は些細なことに浪費できるほど長くはない。

あらゆる種類の執着から自由であることをおいて、探求のための時間を有益に使う方法があるか？

自由と真剣さ。唇を財布の口のように締め、しかめた眉の下からのぞき、注意深く、抑制した身振りとか、歯の間から濾過して出る言葉という類いの真剣さではない。探求における決意と粘り強さ、熱烈さと堅固さ——休息しているときでさえ、主要な仕事(ワーク)を続ける、といった種類の真剣さである。

自由であるかと自問しなさい。物質的な意味で比較的安定していて、明日について心配する必要がなく、誰の世話にもならず、生計を立て、あるいは生活を選ぶことができれば、

多くの人は「自由である」と答えるであろう。だが、それが自由な状態であろうか？ それとも、外的状態ついてだけの問題であろうか？」

(上述書 75 ページ)

「夢中になる、心を奪われるという性質は、多くの異なる外観を装っているが、われわれ一人一人にみられる属性である。」

この属性をグルジェフは忌み嫌っているが、多くの人は逆に「心を奪われるもの」を探し求める。それは、日々のテレビ番組であったり、ひいきのチームであったり、好きなタレントであったり、ゲームであったり、賭け事であったりする。夢のような人生であった、といえるような人生を求める。

それも、確かにおもしろい。おもしろいが、別の人生もあるように人は創られている。

別の人生とは<意識のある人生>のことである。グルジェフは無意識の人生を手厳しく糾弾する。無意識のロボットのような人生からいかに脱却するかは「アウトサイダー」の著者コリン・ウィルソンの主要テーマでもある。「神との対話」の神は確か次のようにいっている。

「無条件に愛すること、これがあなたがたの第一の天性である。

そして、それを意識的に表現すること、これがあなたがたの第二の天性である。」

ただし、神はロボットのような生き方も非難はしない。さすが人間の親というところであろうか。

「「潜在意識」の段階とは、自分の現実を知らないし、意識的に創造もしていない経験の場だ。つまり、自分が何をしているかほとんど気づいていないし、まして、なぜそうしているかわからない。べつに悪いレベルの経験だと言っているのではないから、批判しないように。これは贈り物だ。なぜなら、この段階ではものごとが自動的だ。髪の毛が伸びるとか、まばたきをする、心臓が鼓動するといったように、あるいは即座に問題の解決策が生まれる。しかし、自分の人生のどの部分を自動的に創造することを選んだのかに気づかないと、自分はものごとの原因ではなくて、「結果」だと思えるかもしれない。自分が犠牲者だとすら考えるかもしれない。だから、何を意識しないで選択したかを認識していることが重要だ。」

(ニール・ドナルド・ウォルシュ著「神との友情」上巻サンマーク出版)

無意識であっても生きていける。これは贈り物だという。まあ、意識的に生きることができるといふ天性も贈り物ではあるが、いつも車の後ろの席にいてはならず、前の席に移っ

て、自分で車を運転してみると全く別の世界が開けてくるかもしれない。

(以下、つづく)

(10月28日掲示板)

■自己観察～変容

自分は何者であるかを知っていること。

自分が何者になりたいかを知っていること。

この<知っている>ということほど困難なことはない。これは千人の人間を集めてもその中に<知っている>人間がひとり見つければ奇跡であろうようなことである。一万人集めても十万人集めても同じことである。

この知っていることをグルジェフは「自己意識」と呼び、次のように語っている。

「問い 高次の存在とは何ですか？」

「答え 意識にはいくつかの段階がある。

- 1 眠り。ここでもわれわれの機械は動いているが、極めて緩慢である。
- 2 覚醒状態。今、この瞬間におけるわれわれの状態である。普通の人を知っているのはこの二つだけである。
- 3 自己意識と呼ばれるもの。人が自己と自己の機械の両方に気づいている瞬間。閃きとして経験されるものであるが、あくまでも閃きの域を出ない。自分がしていることだけでなく、それをしている自分自身を意識する瞬間がある。「私はここにいる」、という場合の「私」と「ここ」との両方を、また怒りと怒れる「私」の両方を理解する。これを自己覚醒（セルフメンバリング）と呼んでもよい。

こうして、「私」と、**それが何をしているか、それがどの「私」**であるかに常にはっきりと気づいているとき、あなたは自分自身を意識するようになる。自己意識は第三の状態である。

……この自己観察の初歩は次の点である。

- 1 自己は一人ではない。
- 2 われわれは自己を制御できない。自分自身の機械を制御できない。
- 3 われわれは自己を覚えていない。「私は本を読んでいる」と言うものの、「私」が読んでいることを知らない状態と、「私」が読んでいることを意識している状態とは別である。後者が自己覚醒（セルフメンバリング）である。」

「問い 冷笑的になりませんか？」

「答え まったくそのとおり。自分も他人もみな機械である、ということをつただけならば、冷笑的になるだけである。しかし、仕事（ワーク）を続ければ冷笑的でなくなる。」

「問い なぜですか？」

「答え 二者択一をしなければならなくなるからである。まったく機械になりきってしまうか、完全に覚醒するか、どちらかを選ばねばならなくなる。これが、あらゆる神秘主義的（ミスティカル）教えが指摘している道の分かれ目である。」

（「グルジェフ・弟子たちに語る」121 ページ めるくまー社）

適切な説明であるかどうかは別として、自己意識というものについて考えたことのない人にとっては分かりやすい説明である。なぜ自己意識が必要であるかという、人間存在とは変容していく存在であり（どうも無限にということのようである）、その変容に関して意識を持っているということがとても大きな力となるからである。意識がなくとも人は変わっていくが、それは意識をもって変わっていくこととは雲泥の差があるからである。

たとえば、千人中千人が行っているものに連想がある。この連想はほとんどが「風が吹けば桶屋がもうかる」式の連想であり、全く無意味なこころの発動である（この連想は主に過去の悔恨、他人の思惑、未来への不安をめぐって行われる）。

この連想は個人的なことであれば、無意味とされるが、集団的であれば、有意味とされる。無意味であれば、社会に無視されるが、有意味であれば社会は受け入れる。だが、どちらも連想である限り、それはわたしではなく、ロボットである。目的地に着くにはカーナビは便利である。初めてのところにも連れて行ってくれる。だが、問題は目的地までカーナビに決めてもらっていないかどうかということだ。

このことはまず、

自分は何者であるかを知っていること

によって、可能となる。今はロボットであるかないかを知ることによって可能となる。そして、もちろん、目的地を知っていることによって可能となる。

自分が何者になりたいかを知っていること。

知っている人はいるのだろうか。

もちろん、ロボットの目的地でなく、あなたの目的地である。

（11月9日掲示板）（草稿要転記）

わたしのしたいことの思いが実現されることだけであり、それが相である、顔である。

■シュタイナーの自己研究

誰でもよくわきまえておかなければならぬ点がひとつある。今日の外面的な文明の中にひたって生きている人が超感覚的な諸世界を認識できるようになるのは非常に困難だということである。余程精力的に自己への働きかけを行うのでなければ、それはほとんど不可能である。物質生活が簡素だった時代には霊的高揚も容易に達成されえた。崇拜さるべき聖なる対象は世俗的環境の中で際立って存在していた。ところが批判の時代になると、理想的なものがひきずり下ろされ、人々の心の中で、別の感情が尊敬、畏敬、崇拜、讃仰の代わりを占めるようになった。その結果、現在畏敬の感情はますます背後においやられ、日常生活の中では非常にわずかな程度にしか働こうとしていない。だから超感覚的認識を求める人はこの感情を自分で自分の中に産み出す努力を重ねなければならない。

そして自分の魂をこの感情で充たさねばならない。

■自他（鏡）

自己研究には他人は不可欠である。他人を通じてわたしは自己を知ることができるからである。このことについては、この掲示板では「鏡」というテーマで時々書き込んできたことである。わたしはわたしを見ることができないので、他人という鏡に映った自分の姿を通じてわたしは自分を知ることができる。この鏡を見ることは簡単そうで簡単ではない。時たまできることがあっても、いつも見るということになると、これは至難のわざである。白雪姫ではないが、自分の都合のよい姿を映す鏡にはひとは寛大であるが、都合の悪い姿を映す鏡には狭量だからである。だからグルジェフはトラブルメーカーとなる人をもとても大切にした。プリアーレで唯一給料をもらって所属していたのは、いわゆる「やっかいな人物」であった。グルジェフはやっかいな人物ややっかいな出来事を意識的に好んだ。それは自己の最も研究しづらいところを見せてくれる人、出来事だからである。

（11月25日掲示板）

■自他（一体）

「すべての人が同じなのだが、誰もが他人のちょっとした落ち度にすぐ目をつける。われわれはみな、自分自身の最大の欠点に盲目である。自分自身に誠実であれば、自分を他人の立場に置き、自分が相手よりもよくないことに気づく。向上したければ、他人を助けるように努力しなさい。ところが現状では、人々は互いに妨害し合い、けなし合っている。その上、人を助けたり高めたりすることができないのは、自分自身さえ助けることができないからである。

何よりもまず、自分自身について考え、自分自身を高める努力をしなければならない。利己主義者であらねばならない。利己主義が、利他主義、すなわち、キリストの教えにいた

る道の最初の段階である。だが、この利己主義は、よい目的を持つ利己主義でなければならないが、これはむずかしい。」

(上述書再掲)

グルジェフは

「向上したければ、他人を助けるように努力しなさい。」

という。平凡すぎて読み飛ばしてしまいそうな言葉ではあるが、深い真理がふくまれている。

シュタイナーは瞑想の際に植物の成長をイメージするとよいと言っているが、人間の自己にはこの<成長という信じがたい本質>がついてまわる。エントロピーの観点からはエントロピーの減少、すなわち、秩序への方向性へ向かうという本質と言い換えられるかもしれない。愚鈍なるわたくしにはこの成長の行き着く先、秩序の行き着く先はとてでもないが、想像だにできない。

ただ、確かなことはこの<自己の成長>が<他人への手助け>と密接な関係にあるということである。このことは<われわれは一体である>という真理とも結びついているのであるが、このような考え方は今のわたしにとっては手に負えない大きさのことであるので、ただ単にその関係性にふれておくだけにする。

(11月28日掲示板)

■世界の文章

スティーブン・キングは

「文章とは何か。

もちろん、テレパシーである。」

(「小説作法」117ページ)

と語っている。なかなかの名言であると思っているが、実はテレパシーは文章だけではない。この世界のあらゆる出来事がテレパシーであるといえる。

わたしはこの掲示板に文章を書く。どのような文章を書くかという、意識を喚起させるような目的をもって書いている。ただ、この目的が成功するかどうかは分からない。

第一に、わたしが伝えるべき内容を持っているのかどうか、

第二に、伝えるべき方法の文章が内容に適った文章であるかどうか、

第三に、この文章を読む読者に理解する用意ができていくかどうか、

これらの条件によるからである。第一の要素が欠けている場合が悲劇であるが、テレパシーが成り立つためにはこの三要素が成立することが必須のこととなる。ただ、上述したように、この関係はこの世界でのあらゆる出来事に関していえることである。この場合、世

界は第一の要素であり、第一の要素が欠けているということはありません（この世界の第一の要素の膨大さ、完璧さに関しては驚愕としか表現のしようがない）。問題は、第三のわれわれの側に読み取る、感じ取る用意があるかどうかということである。

有名な「四門出遊」（しもんしゅつゆう）の話しを引用する。

「ある日遊園に赴くため王城の一門を出た釈迦は、まず老人に出会って老醜を知り、別の門から出て病人を、次に死者を見て、病苦や生命のはかなさを知り、最後に出家修行者の世俗の悩みや汚れ、苦しみを離れた姿を見て心うたれ、のちの出家の決意を固めたという。」

（安田治樹著 大村次郷写真「ブッダの生涯」30 ページ 河出文庫）

老人を見て、病人を見て、死者を見て、そして、出家修行者を見て、何を見ることができるといえるのはまさしく見る人の感性による（そして、この感性の道を通じて真の知識へと至る）。他者は自己の鏡であり、その鏡を見ることができかどうかがこの世界からのテレパシーを受け取ることへの条件となる。赤の他人の痛みをわが痛みとして感じることは難しい。釈迦の場合には当の老人、当の病人、当の死者以上の痛みを自らが感じたのであろう。このような他者への同化、世界への同化があって初めて世界とテレパシーで通じることとなる。

杖をついて歩く老人に出会ったこと、友人が重い病で入院したことを知ったこと、通りすがりに葬式があったこと、これらは偶然ではない。これらは必然である。これらは創造者からの文章である。この文章を読み解き、テレパシーを受け取れるかどうかは第三の要素であるわたし自身にかかっている。わたしがその文章を感じることであれば、わたしがその文章と同化することができれば、世界はわたしとともに動く。

（12月1日掲示板）

■第二の要素（神の声）

この世界は人と創造者との共同作業で創られていくが、創造者の文章を読み取ることがなければ、わたしが創り出した世界であると思うかもしれない。というのも、創造者の声は小さいので、慢心の騒音にかきけられてその声を聞き分けることはなかなかできないことだからである。だから誰もが腕を持ち上げたときに、わたしが動かしたと思うのであり、そこに神の表現を見ることは通常は死の床についたときでしかない。動かなくなったときに、動いたことのありがたさを知る。それは在り難いことであつた、存在し難いことであつたことを知る。当たり前でなかったこと、わたしが動かしていなかったことを知る。

腐乱した犬の死体のそばを通りかかったときに、イエスの弟子は目をそむけるが、イエスは犬の歯並びの美しさに神を見る。悪しきもの、不幸といわれること、穢れているという

われること、この内に神の声を聞くことは難しい。だが、もっと難しいことは身体を動かすというような日常性の中に神を見ることであろう。毎日 8 時間、腕の上げ下げをしていれば、もしかしたら腕の動きに神の声を聞くことができるかもしれない。そして、実際にそのような瞑想法もある。

だが、身体の動きを通じてでなくとも神はわれわれに語りかける。

朝、空を見上げて雲を見るとき、
昼、窓ガラスをつきぬけて入り込む光を見るとき、
夕、西の空に沈んでいく太陽を見るとき、
夜、わたしの宇宙空間で大きな夢を見るとき、

そしてまた、わたしのような凡夫には更なる語りかけをする。

わたしを肉体を空中に浮かべてみたり、
人間ナビゲーターのように知らない家にたどりつかせたり、
部屋一杯に光で満たしたり、
そして、
困っている人を紹介したりする。

ちょうど、イエスが蒙昧な人々に奇跡を示したようにである。

(12月5日掲示板)

■第三の要素～仮想世界における〈われ〉

話しが長くなってしまったので、確認の意味でふり返ると、いま自己研究をテーマにして考えている。自己研究というものは自己だけを研究することで知ることができるものではなく、他者という存在を通じて初めて知ることができるものであり、この自他の関係の根幹にあるものはスティーブン・キングがテレパシーと呼んだものである。このテレパシーは自他という人間関係だけでなく、わたしと世界との関係にも通じている。

このテレパシー能力に秀でている者は世界から真理や善や美を受け取る。真善美はもともこの世界にあるものであり——正確には、その設計図、その元型、ひねっていうと、神の知識——、その元にふれて、われわれはこの世界に望むものを形作る（体験にする、現実にする、ひねっていうと、それが神の身体である）。この元にふれることは誰にでもできる。小説を読んでその世界に入りこむことが誰にでもできるようにである。上手な小説は飽きさせずに一気に読ませる。この世界も同様である。あっという間に人生は過ぎる。誰

がこの世界が仮想世界であると気づくことができよう。立ち止まってわれに考えるものは少ない。小説のクライマックスで誰もわれにかえることができないようにである。まあ、ここでは仮想世界について考えることが主旨ではないのでこれ以上深入りはしないが、小説、映画と対比させてこの世界を見てみるとこの世界のからくりらしきものがほのかに見えてくる。

この世界と小説、映画との違いはいくつかあるが、そのうちのひとつは小説や映画はわれにかえると楽しめないが、この世界は違っていて、われにかえっても楽しむこともできるようになっていることである。いや逆に、われにかえってこそ楽しめるようになっていることである。なぜか、それは小説、映画は作家、監督によって作られるが、この世界は<われ>によって創られるからである。——正確には、<われ>と神によって創られる。では、この世界を創る上での<われ>の仕事は何か、神の仕事は何か、という疑問も生じるが、読み進まれるうちに明らかとなるであろう——。

わたしの世界観によれば、この世界のコミュニケーションはスティーブン・キングがテレパシーと呼んだものによって行われる。では、神とコミュニケーションをとるにはどうすればよいか、世界とコミュニケーションをとるにはどうすればよいかという問題がある。

(以下、つづく)

(12月6日掲示板)

■第二の要素～神の声

「神との対話」の冒頭場面で、神はニールにこう語る。

「わたしはすべての者に、つねに語りかけている。問題は、誰に語りかけるかではなく、誰が聞こうとするか、ではないか。」

(「神との対話」第1巻14ページ)

神の声を聞いたがる人は多いが、神の声を聞くことができる人は少ない。

なぜであろうか。

それは神は小さな声でしか語らないからである。

「助けがないわけではない。求めればいいのだ。わたしは、毎日、毎分、指針を与えている。どちらへ曲がればいいのか、どの道をとればいいのか、どんな行動をすればいいのか、何を言えばいいのか、それを知っている細い静かな声、それがわたしだ。ほんとうにわたしとひとつになることを、わたしとの魂の交流を望むなら、どんな現実を創造すればいいのか、細い静かな声は知っている。わたしの声に耳をすましなさい。」

(「神との対話」2巻45ページ)

>では、なぜ神の声は小さいのであろうか。

>これは、なぜ人の声は大きいのかを考えてみれば答えが出るかもしれない。

(以下、つづく)

(12月12日掲示板)

■自由

何度も引用しているグルジェフの名言がある。

「意識した信仰は自由である。感情的な信仰は隷属である。機械的な信仰は愚かさである。」
〔「グルジェフ弟子達に語る」389ページ めるくまー社〕

信仰を神と人間との関係と考えると、グルジェフはその関係は「自由であるか、隷属であるか、愚かさであるか」とみなす。どの関係がよいかというと、わたしにとってはもちろん自由であるが、なかには隷属や愚かさである方がよい、あるいは、それが本当の神と人間との関係であるという人は数多くいる。

だからまた、小さな声で静かに語る神の声を人は聞くことができずに、声高にわたしこそ神の代弁者であるという人間の声を聞く人がどれほど多いことか。人は大きな声で語る。なぜか、自分自身も自由でなく、他者をも自由でなくさせようとするからである。声だけでは他人の自由を奪うことはできないので、時には神の名をかりて暴力をふるったり、命をうばったりもする。

だが、自由である者の声は小さい。もちろん、暴力はふるわないし、命を奪われることはあっても奪ったりはしない。最も声の小さい者は神である。だから、その小さな声を聞く者は少ない。いつもこころの中で他人にも自分にもがなりたてていては、神の小さな声は聞くことができない。だから、神の声は瞑想中やこころの騒音のちょっとした隙間に聞くことができる。それは、シャワーを浴びているある一瞬、バイクをまたごうとしたある一瞬、鳩が舞い降りたある一瞬にである。

このような僥倖にめぐりあえれば人生は変わりそうなものであるが、人間の生活は変わらない。そのような僥倖は空耳といわれたり、偶然だといわれたりして無視されるからである。そして、いつものような鉛色の人生が続いていく。

人に欠けているものは何であらうか。グルジェフはそれは<意識>であるという。グルジェフという名前を持った存在の人生の課題はこの意識の獲得にあったのではないかとおも

われるほど、彼はこのことを何度も何度も繰り返す。また、実際にこれは人類が生まれ変わるために身につけなければならない根本の能力である。一日 8 時間身体が同じ仕事をできるように、一日 8 時間こころもまた同じ仕事ができるようであればならない。それであってこそ、自由になれる。こどもは 2 時間遊ぶことはできるが、2 時間勉強することはできない。おとなもまた 2 時間映画を見ることはできるが、2 時間瞑想することはできない。この射影能力とでもよぶべきものを自由自在に使えてこそ、自分の生きたいように生きることができる。そこでこそ、信仰——神と人間の関係——において、神の小さな声を生かす自由が成り立つ。

(以下、つづく)

(12 月 19 日掲示板)

■自己と世界

映画にもなった小説「リング」は「同時に 4 人が死んだ」というアイデアがふと浮かび、それからあの三部作が生まれた。このように作者の鈴木光司は語っている。あとは必然的に導き出されたものであると。小説家スティーブン・キングも次のようにいっている。

「ある時〈ニューヨーカー〉のインタビューに答えて、作品を書くのは地中に埋もれた化石を発掘するのと同じだと話すと、聞き手のマーク・シンガーは、信じられない、と眉を寄せた。私自身がそう考えていることさえ知られてもらえれば、向こうが信じようと信じまいと構ったことではない。実際、私はそう考えている。作品は観光土産の T シャツや、ゲームボーイとはわけが違う。作品は以前から存在する知られざる遺物である。作家は手持ちの工具箱から目的にかなった用具を選んで、その遺物をできる限り完全な姿で発掘することに努めなくてはならない。貝殻のように小さい化石もあれば、見事な肋骨と恐ろしげな歯をしたティラノザウルス・レックスのように巨大なものもある。しかし、短編小説も、千ページを超える長編も、発掘の技術は基本的に変わらない。」

(「小説作法」188 ページ)

「作品は以前から存在する知られざる遺物である」という。「リング」の作者鈴木光司も「同時に 4 人が死んだ」というアイデアがスコップが化石に突き当たった瞬間であったのだろう。あとは、掘り出す苦労はあっても創り出す苦労は全く存在しない。もともとあるものだからである。

小説のみならず、人のあらゆる営みはこの化石発掘作業性をともなう。

「ないものを創り出すことはできないからである」

「知らないことを知ることはできないからである」

この世界にいるかぎりはそうである。この世界からいなくなったときには分からないが。この実感に何か根拠があるわけではない。またこの実感を証明できるわけでもない。だから、実感のない「ニューヨーカー」のインタビュアーは絶句したのであろう。わたしにとっては、アインシュタインの相対性理論の発見のみならず、小説の創作から個人の日常生活、社会的活動、戦争、殺人にいたるまで、あらゆることがもともと存在しているものである。

そして、

その存在しているものにわれわれひとりひとりはいりこむことができる、あるいは、一体となることができる

その存在しているものがわれわれひとりひとりに入りこむことができる、あるいは、一体となることができる

その存在しているものにわれわれひとりひとりはずでに入りこんでいる、あるいは、一体となっている

そのような関係が世界とわたしとの間にある。あるいは、そのようなわたしがある。

では、

わたしがすべてのなかに入りこむことができるとしたら、
すべてがわたしのなかに入りこむことができるとしたら、
わたしのなかですべてがあるのだとしたら、
この世界があることの意味などあるのだろうか。

(以下、つづく)

(12月22日掲示板)

■創造

世界1への書き込み～身体性、スポーツ、舞踊 (⇔世界3)

世界2への書き込み～個人史における成長 (⇔世界3)

世界3への書き込み～

創造というのは実は世界への同化がその下にある。

では、この世界への同化というのはいかなることであろうか。

同化すること (グルジェフのいう為すこと) と同化されること (為されたこと)

創造を自分が為したことと思い、所有に執着すること。

世界地平線上にわたしとあなたとその他モノがある。これらは地平線上に共有されている。
～所有以前の身体というモノ

ヨガナンダの神の知識と体験

グルジェフの知識

「いわゆる「知識」で紙が汚れるほど、その人は利口者と考えられる。「義務」と呼ばれる場所に文字が多く書かれているほど、その所有者はいつそう正直であると言われる。」(弟子 72 ページ)

同化されることにおいてはいつも何にふれているか。

同化することにおいてはいつも何を創り出しているか。

両者はとても異なることのように思えるが、似ているところもある。(わたしと世界が一体であるという点において)

双方向性

★★

リングの発端

■テレパシーと一体

ひとりひとりに語りかけている。

■行為への愛

第一、第二の要素を愛すること

仏陀の同化

キングのテレパシー

様々な創造は同化が基本となっている。

～わたしの場合の創造的同化はヒーリングである

スペースの内的同化と外的同化

●他者を非難できる状況とは、
実は他者を助けることができる状況のことであり、
自己が助け出される状況のことである。

(10月5日 2001年掲示板)

(参考) 179ページ<利己主義>

(参考) 「神との友情」上巻200～真の愛のなかでは、部屋にいるのはあなたひとりだ。

(参考) 「真理の山」

神との対話～

「これが本当のわたしだろうか。今愛ならなにをするだろうか。」

■わたし～三つのわたし (魂・精神・身体)

魂～

精神～エネルギー

エネルギーを使わないというエネルギーの使い方もある。

身体～

10月24日、25日、11月2日、9日、10日 2005年

●魂

魂とは何であるか。

それにふれると涙が出てくるものである。

ときに、わたしの口から魂が語りだす。

私がどのように感じようと感じまいと関係なく、私の体から涙が出てくる。

(掲示板記入予定) (「草稿」要転記「体・魂・霊」)

●意識のある人生

今の自己想起すべきことは、

今が何かをするためのベストの状態か否かということではなく、

今というこの時にわたしにとってのベストのことをするのかしないのかということである。
(加筆して掲示板記入予定)

●ヒーリング～病気

深夜熟睡している。

消防自動車のサイレンの音がする。

その音は遠ざかっていくので、わたしはまた眠る。

深夜熟睡している。

消防自動車のサイレンの音がする。

その音がわが家の隣で止まったので、わたしは飛び起きる。

病気も訃報もサイレンの音とにている。

わたしでなければ、わたしの隣でなければ、

瞬間目を覚ますが、また寝入る。

結局は、自分がどこにいるかの問題である。

いつもここにいるのであれば、それが自分であり、

いつかほかに出かけていくことができれば、それも自分である。

(加筆して掲示板記入予定)

火の見櫓の鐘の音

鐘楼の音

●身体

身体をつくることに何も貢献していないし、

身体を維持することに関しても何も貢献していない。

10月25日、27日、11月2日 2005年

●瞑想

瞑想の要諦は三つある。

ひとつ目は、真剣であること。

ふたつ目は、深い静かな呼吸をすること。ときに、呼吸を止めてみることに。

みっつ目は、成果を期待しないでいること。

ただし、これらは瞑想以外にもあてはまることかもしれない。

(10月25日掲示板)

■意識のある人生

今は何の時であるか。
その時のことを今行う。
そして、その時において、
真剣である、
深い静かな呼吸をする、
期待せずに、行為そのものを愛する。

(掲示板記入予定)

●意識のある人生～シンプルライフ

エネルギーを使わないという使い方もある。
食べないという食べ方もある。
持たないという持ち方もある。

●あそび

コーヒー豆
建物

●歩行

急ぐけど急がない歩き方。

10月26日、11月5日2005年

●意識のある人生を「体・魂・霊」に分けてみる。

たとえば、

「真剣であること、呼吸に注意すること、期待せずにいること」
これは精神の問題である。

●意識のある人生～時

今は何の時であるのか、

財布にお金を入れる時か、財布からお金を出す時か、
仕事をする時か、ワークをする時か、

手をかざす時か、手をかざされる時か、
外なる変化の時か、内なる変容の時か、
人を傷つける時か、わたしを助ける時か、

その時にあたって、

真剣であること、
深い静かな呼吸とともにいること、
そして、期待しないこと。

そうすれば、こころが奪われる時からこころがある時へとなる。

(11月5日掲示板)

10月28日 2005年

病気は患者さんも治療家も自己を実現する機会である。

10月29日、11月4日、6日 2005年

●発声

A U M

これらの言葉が含まれる言葉を話す。

あるいは、これらの音の振動と同じ振動を身体と宇宙に響かせる。

■動き

能の舞いのような動き。

玉三郎のような動き。

それらは舞台の上だけであるが、日常生活で行うこと。

日常の言葉の色、動き、に注意する。

注意すれば、深い呼吸とともにあるかもしれない。

(加筆して掲示板記入予定)

●ヒーリング～釈迦に説法

あなたは有能なヒーラーである。

どのような病気も一回手をかざすだけで治してしまう。

治療費は30万円である、とあなたはいう。

では、もし、イエスがヒーリングを受けにきたら、30万円とるであろうか。
仏陀なら、ババジならどうであろうか。
あなたが30万円を受け取った相手にイエスや仏陀やババジはいないであろうか。
(11月4日掲示板)

ビート板になる話し

10月30日2005年

●ヒーリング～本当

本当の言葉

「治れ」

信仰心

「弓と禅」の<それ>

★11月2005年

11月1日、2日、3日、9日2005年

●意識のある人生

一日の始まりに一番大切なことをおこなう。

だが、その一日の始まりが家族への八つ当たりで始まったりするところが人の悲しさである。

そのような時には、どうするか。

方法はただひとつである。

そのことを知ること。

気づいたら変える意志を持ち、変えること。

このことだけである。

簡単であるが、難しい。

難しいが、できる。

(11月2日掲示板)

■意識のある人生

起きた瞬間に、最高のわたしを思う。

寝ていた瞬間にそうであったように。

●意識のある人生～睡眠

短時間睡眠のために「体・魂・霊」の一致した行動をこころがける。

■瞬間睡眠

身体をゆるめる睡眠

●わたし～自他

自分が親切でないのに、他人に「親切でありなさい」と言っても、それは聞き入れられないし、言うほうがおかしいということになる。

わたしであること、
このことだけが他人に伝えることができるものである。

ところで、わたしであること、というものをわたしは持っているのでしょうか。

(11月8日掲示板) (加筆して「草稿」要転記)

11月2日、3日 2005年

●ヒーリング～一体

一体のヒーリングを

気による一体化

自分の時間を費やすという意味での一体化

区別をなくすという意味での一体化

わたしが治すと思うのではなく、気の光の内にもにいるという考え方

●散歩

ふらふら歩くとところが鎮まる。

その意味では散歩は瞑想のようである。

瞑想のようではあるが、いつも同じ方向を向いているかどうかは瞑想との大きな違いである。

11月3日、6日。9日、11日 2005年

●シンプルライフ

何も持たない主義

本を片づける。

■シンプル～旅行

今日は旅行である。

バックパックひとつである。

一日であるからひとつですんでいるのか。

でも、

一日も、一年も、五十年も、同じかもしれない。

あるいは、

五十年も、一年も、一日も、同じかもしれない。

(11月11日掲示板)

■ シンプルライフ

何も持たない主義。

世界を信頼して何も必要としないこと。

(加筆して掲示板記入予定)

● 瞑想

1時間目を閉じて座っていることはできても、1分間目を閉じて意識を保持することはできない。

前者はロボットであるが、後者は人だからである。

このことはまた、瞑想にとって一番大切なものは何かということ語っている。

(11月11日掲示板)

11月4日 2005年

● 意識のある人生

未来の自分から今の自分へ

11月5日、6日 2005年

● とげぬき

痛いところをつく人間

痛いところをつく神

かみつく犬

かみつく人間

11月6日 2005年

● 意識のある人生～創造

必ず実現することを知っていること。

病気の脱却と自由な生活の実現

11月7日、8日 2005年

●創造力～不安への対処

ストローで人間の感情を吸う話し

人間牧場

変える力

11月8日、9日 2005年

●降霊会

降霊会は霊媒師が行う。

意識のある人生は日常を降霊会とすることである。

違いは、意識のある人生の方は、

おどろおどろしくないこと。

主体はわたしであること。

他人の霊でなく、わたしの霊との交わりであること。

■

魂～1喜び 2涙

●

プロセスを楽しむこと。

●ヒーリング～99パーセントの神と1パーセントの私

●ヒーリング～5月7日

●慢心

自分が満ち足りていること、

そこのとどまろうとすること、

新しい道を歩むことができないこと、

シュタイナー

026～<真理と認識への畏敬、礼讃の小道>

「われわれよりももっと高次の存在があるという深い感情を自分の中に生み出すのでなければ、われわれ自身が高次の存在へ高まる力を内部に見出すことはできないであろう。導師は自分の心を畏敬の深みに誘うことによってのみ、自分の精神を認識の高みへ引き上げ

る力を獲得することができた。恭順の門を通ることによってのみ、霊の高みへの登攀が可能となる。

正しい知識は、それを敬うことを学んだときのみ、自分のものにすることができる。

人間は確かに眼を光の方へ向ける権利がある。けれどもこの権利は他人が与えてくれるのではなく、自分が自力でそれを獲得しなければならない。霊的生活においても物質生活におけるように種々の法則が存在する。ガラス棒は、それをしかるべき布でこすると、帯電する。換言すれば微細な物体をひきつける力を獲得する。このことは自然の法則に適っている。物理学を少しでも学んだ人は、誰でもこのことを知っている。同様に神秘学の基礎を知っている人は、魂の中に育てられたすべての真の畏敬が遅かれ早かれ認識の道を遠く歩む力を育ててくれるということを知っている。

(シュタイナー「超感覚的世界の認識」26 ページ)

11月9日 2005年

●ノート

神の小さな声にいつもふれていること。

それは現れた時ではなく、
わたしがそうであること。

11月15日、16日 2005年

●エネルギー

水の表面だけのエネルギーを使用しているにすぎない。

もっと深いところにあるエネルギー用いるには

意識のあるエネルギーの使用

一線を越えること

グルジェフの芝刈り

11月16日、17日、18日 2005年

●言葉

「意識のある人生」の言葉を何度も何度も読み返し、反芻し、肉化する。

その肉体はエネルギーである。

●印象～太陽凝視による食料

食べ物・空気・印象

クリーンな印象

瞑想による印象

やけどの処置水の印象
グルジェフのやけどの処置
(ババジのやけど)

意識をもつこと。

■エネルギー～触感

今わたしの目の前にイエスがいたとしたら、
あるいは、ブッダがいたとしたら、
あるいは、ババジがいたとしたら、
わたしは彼らの存在から発するクリーンなエネルギーに大きな影響を受けるであろう。

だがこの世界には更なる偉大な存在者がいる。

それは、

「西方浄土とはどこにあるか」というときのこの場所であり、
「あなたたちはわたしの身体である」というときの神の身体としてのあなたたちであり、
「宇宙はわたしの呼吸である」というときの宇宙である。

今という、この時、この場所で、この存在で、
イエスがいるときのように、西方浄土に触れることができるだろうか。
ブッダがいるときのように、神の身体を感じるができるだろうか。
ババジがいるときのように、宇宙の呼吸を呼吸することができるだろうか。

(11月17日掲示板)

■意識のある人生

つらい気持ちのときほど神の身体にふれてみることである。

そのためには、深い呼吸を試してみることである。

深い呼吸は宇宙の呼吸に通じる。

深い呼吸は緊張をゆるめる。

緊張とは不安である。

不安をゆるめれば、愛に近づく。

宇宙、この世界とは愛であるのだから、

深い呼吸は宇宙の呼吸に通じる。

(加筆して掲示板記入予定)

11月17日、19日、23日 2005年

●ヒーリング

もしもイエスからヒーリングを受けたら、わたしの古傷の右足は完治するであろう。場合によったら、虫歯も新しい歯にしてくれるかもしれない。

わたしはイエスから多くのものを得る。

では、イエスはわたしから何も受け取らないであろうか。

この世界で生きている限り、人は必ず何かを受け取る。しかも、他者のために行ったことで何も受け取らないということはあるにない。一方的な奉仕に思えても、奉仕した者が何も受け取らないということはあるにない。

わたしが治療を受けて、99のものを得たとしたら、イエスも1ぐらいは受け取るであろう。それが何であるかはわたしには分からないが、もちろん目に見える形のものではないが、何かを得る。

では、高塚のヒーリングはどうであろうか。重い病気であれば即効で効くというわけでもないで、高塚は頻繁に気を送らなくてはならない。

だから、

高塚はイエスよりも多くのものをこの世界から受け取るのである。

どのくらいのものを受け取るであろうか。

やはり、99受け取るような気がしてならない。いや、もっと多くかもしれない。

では、患者さんは1であるのか。

これは難しい問題である。

ただ、確かなことは患者さんからみれば、「わたしは99で、高塚さんは1である」ということになるであろう。

まあ、霊学の数字とはこうしたものである。

(加筆して掲示板記入予定)

■ヒーリング

重い病気というのは周りの多くの人をまきこむ台風のようなものである。

遠くの台風であれば、わたしには関係ないという。

十人の死者が出れば、大変なことだと口先でいうだけである。

一万人の死者が出れば、少しはところが動かされるかもしれない。

十万人の死者が出れば、義捐金を送るかもしれない。

どちらにしろ、ひと月もすれば遠い世界の話しとなる

だが、わたしの家族が亡くなれば、わたしは一生忘れないし、災害の理不尽さに一生をささげるかもしれない。

重い病気も台風のようなもので、渦中にある本人が一番苦しむ。それと同様に、あるいは、それ以上に家族が苦しむ。そして、友人、知人、第三者と呼ばれる人が関わっていく。

高塚の禁酒が完全であれば、患者さんの病気はわたしにとっては不要。

そして、そのことは患者さんにとっても高塚と関係する部分については不要となる。

治らないことの意味のひとつはわたしがわたしを変えていないことによるのではないだろうか。

11月18日、19日、20日 2005年

●ヒーリング～自他・自己意識

グルジェフの弟子であるフリッツ・ピーターズはグルジェフの稀有な特質に関して次のように書いているが、このような対人への姿勢はヒーリングの際の最重要事項といえるかもしれない。

「…私は本能的に、そうした配慮が、ありきたりの習慣的儀礼ではないことを知っていた。そして、おそらくこれが手がかりだったと思われるが、彼はいつも関心をもっていた。彼に会っていたときはどんなときでも、私に用事を言いつけたときはいつでも、グルジェフは完全に私を意識し、私に話す言葉に完全に集中していた。私が彼と話していたとき、彼の集中が一度として私からそれたことはなかった。わたしがすませてしまったことも、いつも正確に知っていた。思うにわれわれはみな、わたしは確かにそう感じていたのだが、グルジェフがだれかと一緒にいたとき、その人は、グルジェフの全注意力が彼に向けられていたのを感じていたに違いない。人間関係において、これ以上の敬意は考えられない。」

(フリッツ・ピーターズ著「魁偉の残像」54ページ めるくまーる社)

(11月18日掲示板)

●意識のある人生

一日の最初の時間に自分にとって最も大切なことを行う。

わたしの場合は、

一 片づけ

二 瞑想

三 ノート

である。あなたの最も大切なこととは何であろうか。

(11月18日掲示板)

●緩急定

緩と急と定まった位置により変化していく。

図大中小の波線

●ヒーリング～わたし

わたしが癌になったので、わたしは酒とたばこをやめた。

あなたが癌になったので、わたしは酒とたばこをやめた。

前者は因果関係がある、論理的である。

後者は因果関係がない、非論理的である。

本当にそうだろうか。

(11月20日掲示板)

あなたがいて、わたしがいて、癌がいて、そこですることがある。あるいは、しないことがある。

星空を見上げると、数秒前にあった月 20 分前にあった火星と 1 億円前に会った銀河が見える。

■しるし

どちらの癌もしるしである。

●静かな声

ノートの言葉が生まれてくること。

ロトの数字が周りの風景にある数字と一致すること。

●意識のある人生

一秒たりとも無駄にしないこと。

意識を常にひとつのことに集中しておくこと。

11月20日、22日 2005年

●わたし

できないことを素直にできないといえること。

できないことに恐れをなさない。

自分を大きく見せようとしない。

(七冠王のときの羽生のテレビ番組)

●縁

万分の一の確率でも縁があれば会う。

10の10乗の123乗分の1の確率であっても縁があれば会う。

縁と縁でないものをしっかりと見極めることが肝要である。

もしかして、縁あるものをしりぞけようとしてはいないだろうか。

必然性の出来事を、必然性の出会いをさけようとしてはいないだろうか。

(11月22日掲示板)

<布置の理論>

●自己想起

グルジェフの自己想起に関してフリッツ・ピーターズは次のように言っている。

「彼の仕事の非常に重要な側面である「自己想起」(セルフ・リメンバリング)と関係のある、さまざまな、重要な訓練があるとグルジェフは言った。それらの一つは、自己の全集中力をもって、真剣に、その日一日中にしたことを全部、一つ一つ、映画の画面を見るように想起することであった。この訓練は、毎晩、寝る前にされることになっていたが、この訓練で最も重要なことは、連想によって注意をそらさないことであった。自己の映像に当てた焦点から注意がそれたら、それた度に、初めからやり直さなければならない——やり直しが避けられないということも警告された。」

(フリッツ・ピーターズ著「魁偉の残像」255ページ めるくまー社)

このことを行う意義はいろいろある。ひとつは、

「何時間後になってもう一度人生を生きてみると、別の生き方ができる」ということである。

そのことは、時間が経ってということよりも、「客観的に自己を見ることができると、別の生き方ができる」という意味である。

(11月21日掲示板)

●異なって生きる

明日は将棋社会人リーグの大会の打ち合わせである。飲み会があるが、少々気が重い。だが、いつでも違うように生きることはできる。

お酒を飲んでも飲まないようにして飲めるということもできる。

このことは、仕事に関しても同じである。

いつも、どの瞬間も、これまでとは異なって生きることができる。

●自他

わたしと相容れない人がいるのでなく、わたしの持っていないものを持っている人がいるだけである。

そして、その持っているものがわたしの役に立つものとするか、考えないかということだけである。

そして、それはわたしにとっても同様である。

●自己研究

「人間とは何か」と「自己研究」をからめる
三つの世界、三つの身体

(草稿)

11月21日、22日、12月8日 2005年

●父のこと

ネクタイ

スティーブン・キング「グリーン・マイル」

(12月11日掲示板記入予定)

●ヒーリング～世界

病気が良くなるという世界へのふれ方でなく、()。このような世界へのふれ方をしてみる。

(教室資料転記予定)

●ヒーリング

不安が癌細胞を作り出すとして、

不安が身体を腐らすのでなく、癌細胞という細胞を作り出すことの不思議さ。

これもエントロピー減少である。

役者の死体の演技

ヨガナンダの死体

兄の湯灌 (ゆかん)

風の谷のナウシカのオーム

■ 気の出し方

病気と対話できるような気を出すこと。



自己想起の瞬間、瞬間に深い呼吸を試みる

11月22日、30日 2005年

● 意識のある人生～不安

明日のことを思い煩うのではなく、

今日のことを心配するのではなく、

今のこの瞬間の自分に心を配ってみる。

今どのようなところにいるか、別のところの在りようはとれないのか。

あるいは、いっそうのこと、

百年後の自分に心を配ってみる。

千年後、万年後の自分に心を配ってみる。

カラスは明日の心配はしないが、百年後に心を配ることもまたできない。

これは人だけにできることである。

(11月30日掲示板)

● ヒーリング

夜間の身体反応に関して、意識を持つこと。

足りないものは何か。

身体に対して手助けできることは何か。

魂に関してフィットできることは何か。

■ グルジェフ～意識とエネルギー

● 意識のある人生～残るヒーリング

一万年後にも残るヒーリング、

一万年後のわたしに引き継がれているヒーリングの仕方、

そのようなヒーリングを常にこころがける。

11月30日、12月8日、10日 2005年

● 共同意識

悲劇を好むこと。このことは地球人の特質としてあることかもしれない。そして、この世界に悲劇を反映されているのかもしれない。

● 病気

重い病気にかかることは滝行のような修行を行うことと似ているかもしれない。意識的に病にいれば、修行となるかもしれない、行を修められるかもしれない。

● 意識のある人生

ヴィッパーサナ瞑想～スローモーション→ゆるめること

(スローモーション、自己観察、感じること)

● 意識のある人生

朝、太陽にあたる、

昼、太陽にあたる、

夕、太陽にあたる、

意識的に。

朝、神性の美しさにあたる、

昼、神性の慈しみにあたる、

夕、神性の真理にあたる、

意識的に。

意識があれば、出来事の意味が変わる。

(12月10日掲示板)

● 意識のある人生～睡眠

意識のある睡眠

起床時間のある睡眠

目覚まし時計のない睡眠～別の自動人形を動かせるようにする。

多重性としての人間 (世界 1、2、3)

身体の多重性

● 行為への愛

勝ち目のないマラソンを優勝を目指して走ること。
マラソンを愛すること。

★12月 2005年

12月1日、2日 2005年

●自戒～千羽鶴

治療に伺ったら、千羽鶴が飾られていた。お見舞いいただいたとのことである。
この千羽鶴に勝るヒーリングというのははたして存在するのだろうか。

(12月2日掲示板)

12月3日、5日、8日 2005年

●意識のある人生～ゆるめる

瞑想の前、瞑想中、ヒーリングの前、ヒーリング中、会話の前、会話中、思案中、あらゆる瞬間に、

顔面と肩の筋肉をゆるめる。

ゆるんだとおもうところで、更にゆるめる。

これ以上ゆるまないとこをさぐってみる。

(掲示板記入予定)

●観察者

観察者とは自動人形でないわたしのことである。

●不可解な死

星野道夫の死

タイトロープを渡っていくような人生、そのような人生には気をつけなければ、どこかに
陥穽が待ち受けている。

ただし、陥穽であったのかどうか、その死で完結する人生であったというべきものかもしれない。

●影絵

昔、雲の世界に動物の姿を見たが、

今は、この世界に人間の姿を見ている。

● 自他～親切

あなたが相手に親切にしてあげれば、あなたが亡くなったあとに相手は後悔するであろう。多くの方は親切にしてもらったことに応えられることをしていないからである。もっとあなたにしてあげればよかったと思うであろう。だからあなたが亡くなったあとに、相手は生きている人に親切にしてあげるようになる。だから、生きている間にできるだけ親切にしてあげることである。
(要加筆)

12月6日、8日 2005年

● ヒーリング～自戒

ヒーリングを終え、家族の方がお礼をいいながら、深々と頭を下げてくださる。わたしのヒーリングはその頭の深さほど深かったヒーリングであったらうか。

ありがとうと頭を下げるのが少なくなってしまった。
また、頭を下げられるほど親身になってすることもまた少なくなってしまった。
これこそが末法の世というべきことなのかもしれない。
(12月8日掲示板)

生命線の話

12月10日 2005年

● 神

自分が何者かであると思うことは正しい。しかし、そこで傲慢が生じることは問題である。「何者かである」というのは、「神である」ということであるが、自分が「何者かであれば」、すなわち、自分が「神であれば」、少なくとも「神性とむすびついていれば」、傲慢に陥ることはないであろう。

● 果て

宇宙の果てと映画の果て

● 自己実現

300年後ぐらいのレンジでの目標
フランスの自己に従うときに生じる葛藤の話し

● 死

ヨガナンダのように知って死ぬこと。知らずに死ぬこと。

12月11日、12日 2005年

●ヒーリング～感情移入

お釈迦様のように、どれだけ感情移入ができるかがひとつのキーワードであるような気がする。

感情移入とは一体としての感情移入である。

12月12日、16日 2005年

●ヒーリング

なぜこんな病気になったのか

このように自問自答することはあるが、

なぜこんなに健康であるのか

このように自問自答することは少ない。

仏陀でさえ、生老病死を目のあたりにするまで、出家の決心はつかずにいた。

病気は知らずに通り過ぎていた世界を見ることが出来る偉大な機会であるのかもしれない。

(12月16日掲示板)

●意識のある人生～弛緩

緊張する必要がないときには、身体をゆるめておくこと。

●創造

強く願い、いつも願い、すべてを受け容れること。

前者はわたしであり、後者は神である。

いつもわたしであり、神を受け容れること。

12月15日、18日 2005年

●世界～感謝

自分が作り出せないものを見る。

自分が作り出せないものをよく見てみる。

自分が作り出せないものがそこにある。

自分が知っていると思ったものが、実は知らないものであることに気づくかもしれない。

なじみのあるものがなじみのないものになるかもしれない。

12月16日、19日 2005年

●滅私奉公

清水幾多郎氏が「日本の百年」という書名（？）の写真集に短文を載せていて、関東大震災のことについて書かれている。その中で「家はぺしゃんこにへしゃげ、屋根を突き破って外へ出たが、持って出たものは枕と鉢、これをもって町を徘徊した。でも、当時はまだ滅私奉公という言葉が生きている時代であった。現代のように自分のことしか考えない時代に震災が起きたらどうなるのであろうか」というようなことを書かれている。

滅私奉公という言葉はわたしにとっては複雑なニュアンスを含んでいて説明しづらいが、この小文を読むまではアナクロ的な言葉であった。しかし、よくよく考えてみると、「私を滅して公を奉る」というのは、かなりスピリチュアルな言葉である。

問題は何が「公」とみるかという問題がある。天皇を公とみたり、国を公とみたり、家を公とみたりする。

●創造～呼吸とことば

…宇宙に告げる。

…これがわたしである。

…わたしは、

…×××××の

…癌を治す。

…… 頭での吸気、透明性、神と通じる？

言葉 全身での呼気、

12月18日、19日 2005年

●魂

動物にも魂はあるという。

では、その魂は動物の人生の中で何を望んでいるのであろうか。

何を楽しんでいるのであろうか。

動物をよく見てみよう。

人間にも魂はあるという。

では、その魂はその人の人生の中で何を望んでいるのであろうか。

何が楽しんでいるのであろうか。

自分をよく見てみよう。

そしてまた、動物の魂とわたしの魂はどこが違うのであろうか、どこが同じなのであろう

か。

(12月19日掲示板)

12月20日、24日 2005年

●自己想起

これから5時間、

すべての時間を()に費やす。

あるいは、これから一年、

すべての時間を()に費やす。

何か入れるものがあるだろうか、ないだろうか。

思いつくだろうか、思いつかないだろうか。

●大掃除

大掃除しながら思ったこと。

今日のことは今日終える。

やり終えなかったことで重要なことは何もない。

ふたつの矛盾する事実。

12月21日 2005年

●意識のある人生～存在と知識

今日確信をもっていえたことは、明日も確信をもっていえるであろうか。

あるいは、十年後はどうであろうか。

また、五十年後はどうであろうか。

千年後はどうであろうか。

今という一瞬に埋没するのでなく、

明日の自分をイメージできる人生、

十年後、五十年後、千年後を意識し、イメージできる人生、

千年間の人生のなかである今日、

今日確信をもっていうことは千年というレンジに適応されうること、

そのような人生を送っていきたいと思う。

無謀だろうか、無謀であろう。

間違えるであろうか、間違えるであろう。

だが、むやみやたらに進むのでなく、目標のある闇の生活である。

(12月21日掲示板)

12月22日、23日、24日 2005年

●教室

ひとりひとりにとって大切なことを見つけられるようにする。
そして、ひとりひとり見つけたことを大切にする。
間違えても私を大切にしないようにする。

■教室

弟子158～真なる利己主義者

「プリアーレで意識した利己主義者になれる人は、人生において利己主義者でなくなる。
ここで、利己主義者というのは、わたしを含め、誰のことも気にかけない、誰もかも、何もかも自分を助けると考えることである。何についても、誰についても、気にかける必要はない。誰かが気違いで、誰が利口であるかは問題ではない。狂人も、研究や仕事のためのよい題材であり、利口についても同様である。言いかえれば、狂人も利口も、どちらも必要である。下劣な人物も、高尚な人物も必要であり、利口者も馬鹿者も、高尚な人も下劣な人も、一様に自己を映す鏡であり、ショックであり、自己の^{ワーク}仕事における観察や研究に有用である。
その上、ある特定な現象は、個人の指針として理解すべきである。」

(参考) 179 ページ<利己主義>

(参考)「神との友情」上巻200～真の愛のなかでは、部屋にいるのはあなたひとりだ。

(参考)「真理の山」

●自己想起の前段階

本を読むときには、完全にではなくとも、どこか冷静さを保っている部分をこころ全体に持つ。

●リトマス試験紙～自己観察

自己を知るには、脳で呼吸してみる。
スムーズに呼吸できるかどうか。
そして、どのように感じるか。

●外観

持ち家という外観、あるいは、自室という外観、
服装という外観、化粧という外観、
そして、

こころの内という外観

12月23日、24日 2005年

●年末

生まれる前から持っていたもの、あるいは生まれてから獲得したもの、
能力、

年初に何を持っていたのか、

年初にわたしはどのような固有な能力を持っていたのか、

能力とはくできる>ということである、

その持っていたもの、そのできることをこの一年間使用しただろうか。

(12月23日掲示板)

この一年間、何を得ることができただろうか。

12月24日 2005年

●種子

どのような年齢であっても、種子のようなわたしが出てくること。

こどものように。

種子とは可能性と喜びのことである。

●慢心

あまりに重い病気であると、誰も本人にはそのことを告げることはない。

特に慢心という病に関しては。

12月25日 2005年

●印象

グルジェフの言葉と記憶しているのだが、

一瞬でも印象が途切れては人は生きていけない。

印象を出すこと。

どのような印象を出すのか。

印象を出すことが、印象を入れることに影響する。

同じ印象を異なって受け取る。

●今日の予定

無用な緊張を取ること

ある意味で常に緊張していること、これはベクトルの方向がずれないということ、意志を持ち続けているということである

自己想起→遠隔治療のベクトル→自己観察

「宇宙の呼吸」と「内なる呼吸」

因果の種子としての「最高の考え・言葉・行動」

「判断停止」としての行動しながらの瞑想、自己観察

リアルを創り出す日常

「神との対話」熟読「意識のある人生」熟読

「あるヨギの自叙伝」「神との対話」「シュタイナー」「グルジェフ」書き写し

原稿熟読・原稿書き

質素・少食

■ババジ

継続的实践（特に無執着を養うこと）

自己研究

神への献身

呼吸法

マントラ

献身的实践

「この「純粋な意識」そのものが、本来の自分を光り輝かせてくれるようになります。今までにも存在していて、これからも存在し続けるものは、すべての次元も宇宙も超越しています。時間を超えた無限です。

「どのようにしてそんな意識に到達できるのか？」と、きっと不思議に思われるでしょう。私ができることは、自分の体験を皆さんと分かち合うことしかないのですが、<ほんのわずかな人間しか、そのようなステップを歩まないのは、それが**至ってシンプルな道であるから**ということをお覚えておいてください。>

私は、なによりもその状態に達したいという願いが強かったのです。それから例外をつくらず、<**すべてに対して普遍的な許しと優しさをもって接するように訓練し始めました。**自分自身にも、また自分の思考も含めて、>人間はすべてに対して慈愛を持たなければなりません。そして欲望にすぎることをやめて、この一瞬一瞬の個人的な意志を手放すことです。各々の思考、フィーリング、切望や行為が神に委ねられるとき、心はより静寂さを

増してきます。

私はまず、心や思考、概念といった、自分に語りかけてくる対話をすべて放棄しました。

＜思考そのものから解放されると、その思考はもはや自分の奥深くまで到達することはなく、＞半分は思考の形とならずに断片化し始めました。最終的には思考となる前に、思考そのものの背後にあるエネルギーを手放すことができるようになりました。

＜瞑想状態からほんの一瞬も気をそらさずに、厳しいフォーカスをし続けることを絶えず行ないました。これを日常の普通の行為の中で続けました。＞最初は非常に難しく思えましたが、時間が経つにつれてそれは習慣となり、努力なしにできるようになると、楽になりました。

そのプロセスは、地球を飛び立つロケットに似ています。最初は莫大なパワーを必要としますが、重力のフィールドをどんどん去っていくと、それ自身の勢いによって空間を移動できるようになります。」

(デヴィッド・R・ホーキンス著「パワーか、フォースか」44 ページ 三五館 2800 円)