

## 高塚ノート 2009 年

### ★ 1 月 2009 年

1 月 1 日 2009 年

#### ● 神と世界

神が風を止めたのか

わたしが風を止めたのか

それとも、

風が風を止めたのか

#### ● 四方田さんへの返信

四方田さん、あけましておめでとうございます。

本年もよろしく願いいたします。

目標は滑っても転んでも変えない方がよいみたいですね。

私自身は正直なところヒーリングには当初ほど魅力は感じていないのですが、どうも魂はそのことを望んでいるようなので、だまされたと思って今年はとことんやろうと思っています。とことんというのは量ではなく質です（～希望）。

どんな時にでも一瞬一瞬きれいな気を送り続けるつもりです。

簡単そうですが、今の自分には難しい時もあります。挑戦し、自分のものとすればわたしの永遠の大目標である<すべてを知ること>に通じるのではないかと思っています。

四方田さんも、いつも志を持ち続け、大願を成就されんことをお祈り申し上げます。

（1 月 2 日 2009 年掲示板）

「神との対話」にこういう対話があります。

明けましておめでとうございます

今年も宜しく願いします

目標の設定と達成については  
滑ったり転んだりの自分ですが  
新しい環境にうつったことで  
自分を変化させる契機とできそうです。

本年が高塚さんにとって良い一年となりますように！

1月2日、6日、4月18日 2009年

●意識のある人生

静かで、深い呼吸をして世界を感じてみることに。

●条件

仏壇が手に入ったら毎日読経をあげようと思ったこと。

病気が治ったらいろいろなことをしようと思うこと。

仏壇が手に入ったらよい読経ができると思うこと。

病気が治ったらいろいろなことができると思うこと。

1月4日、5日、6日、14日、26日 2008年

●禍福・慢心・シンクロ

以前、鎌倉の一泊旅行の帰りがサマージャンボ宝くじの発売日にあたっていて、銀座の宝くじ売り場に1時間以上並んだことがある。そのときに並んでいる人におじいさんが新聞記事のコピーを見せている。どういう記事かという、「宝くじ一等に三度当たった人」という記事である。そう、その当たった人がそのおじいさんである。うらやましいというよりもほほえましい光景であった。

誰もが「宝くじに三度も当たれば幸運である。人とは違う」と思う。それはそうだ。では、三度も家が火事になった人といえどどうであろうか。これは誰もが不幸であるという。だが、火事だから不幸と分かるのである。

ところが火事でないような出来事に頻繁に出会い、それが普通の人には生じないことであれば、不幸と思わず、自分は特別であると思ったりする。これは悲しむべき勘違いである。だから、どのような出来事なのか、その内容をよく見るのが肝心である。

たとえば、幽霊をよく見る人がいる。これはすごいことでも何でもない。  
神様をよく見る人であれば、これはこれで宝くじに三度当たることに匹敵するか、それ以上であろう。しかし、幽霊など見てもそんなものは他人にいいふらすことでも何でもない。  
もしかしたら恥ずかしいことかもしれない。

禍福はその人自身とシンクロする。宝くじに三度も当たることが本当に幸運かどうかはさ  
ておき、人と違うことが生じたからといってむやみやたらに心を躍らせないことである。  
「うちはよく火事になるんですよ」とニコニコしながら言いふらせていることなのかもしれ  
ないからである。

(1月26日 2009年掲示板)



不幸に出会ったときの後処理の問題。  
後処理があつてこそ、不幸は不幸を超えて意味を持つ。

■ ころを向けるもの  
ハトホルに出会うこと。

支援者を求めること、向上心を持つこと。

1月4日、6日 2009年

● ヒーリング～遠隔・事実と自己規定

イエスは百人隊長が

「

と言った時に

だが、高塚は遠隔で送るよりも直接やる方が効果があるという。

これは事実である。

これは事実であり、そしてまた、高塚の今の限界を物語っている。つまり、事実を語りな  
がら自己規定をして自分自身をしばりつけているのである。

1月5日、6日、8日、14日、4月18日 2009年

● ヒーリング～心身

体が健康でなければ何も考えられない。

歯が一本痛いだけで、指が一本痛いだけで、イライラしてまともな考えは浮かばない。

これは事実である。他方、

心が健康でなければよいことに体を使えない。

心がひとつ病んでいるだけで、他人に当り散らすことに、他人を搾取することに体を使う。場合によっては暴飲暴食に体を使う。

だから、健康が一番であるというときには、体だけでなく、心のことも忘れてはならない。

だが、多くの人は自分自身に嘘をつくので、私の心は健康であると思い込んでいる。

だから、心が不健康なるがゆえに体が不健康に使われ、酷使され、こわれても、「やはり（体の）健康が一番だ」などとトンチンカンなことを言い放つ。

（1月7日 2009年掲示板）

#### ●皿洗い～教室質問 29

皿洗いも気功治療もある観点からは同価値である。

では、そのような観点とはどのような観点であろうか。

（4月18日 2009年掲示板）

<それをどのようにするか>という観点からは同じである。

答えが何となく分かることとはっきり分かることは異なる。

はっきり分かるようにすること。

#### ■グルジェフ

ひとつのことを上手にする人は他のことも上手にできる。

#### ●プロセス～意識のある人生

人は健康のプロセスに神を見ることはできない。

病のプロセスを通じて、健康のプロセスを知り、神を見る。

病のプロセス～ここにも神がいる

いつもプロセスを歩むこと。

#### ●なみこさんへの返信

なみこさん、こんばんは。  
書き込みいただき、ありがとうございます。  
重い話も軽い話も歓迎です。

詳細が分からないので、場違いな返信であればご容赦ください。

まず、この世界のあらゆる経験はなみこさんのために役立ちます。そして、つらければつらい体験ほどなみこさんのために役立ちます。なぜか。そのようにこの世界が創られているからです。どういうことかという、悪を通じて善（＝自分自身）を知る、苦しみを通じて喜び（＝自分自身）を知る、そのように創られているからです。ですから、オセロの一発逆転のような機会がいつ来るかは分からないのですが、必ず相手のコマすべてが、相手の為した悪すべてが自分のために役立つという時が必ず来ます。深い苦しみほど喜び（＝自分自身）もまた大きいのです。

もしこのことが信じられなくとも、高塚が言ったことを覚えておいてください。  
つらいことにより自分が大きくなったといえる時が必ずきます。  
前のわたしとは違うと感じられる時というのは最高の喜びです。そして、静かな深い喜びです。

あと許せないことというのは、ほとんどは相手のことを知らないことから生じてくるものです。相手を知ればほとんどのことは許すことができます。

ご両親はその時にはそうするしかなかったのです。  
他の選択肢はなかったのです。

なみこさんもつらかったのですが、ご両親はそのつらさも分からずにただそうするしかなかったのです。

このことを人は相手の死により本能的にというか、本質的にというか、言葉にもならずに分かることが多いのですが、おそらくは完全に分かるのはなみこさんが向こうの世界に旅立ち、過去をフラッシュバックしてご両親の気持ちを知った時でしょう。

「神との対話」で「攻撃は助けてくれという相手の叫びである」という記述があったように記憶していますが、もしかしたら、ご両親は「助けてくれ」となみこさん言いたかったのかもしれませんが。その言葉を知らずに、ただただ傷つけたのかもしれませんが。

今なみこさんは「助けてくれ」というご両親の言葉を聞こうとすることができるはずです。  
もし、無理なら急ぐことはありません。

「やはり、許せない」

でいいのです。必ず許せる時がきます。

なみこさんがこの掲示板に書かれたことは無駄にはなりません。

もちろん、私の返事も無駄にはなりません。

必ず許せる時がきて、このお互いの対話がお互いにとって役立つでしょう。

かげながら応援していますよ。(^^)/

(1月6日 2008年掲示板)

高塚さんの4日の日記の中にあったスリ・ユクテスワ師の言葉「お前の博愛主義をなぜ家族に向けないんだね」は私にもある程度当てはまります。ある程度というのは、私は博愛主義ではないからです。私の場合「家族だからこそ」愛せないし許せないという感情がウン十年続いています。赤の他人なら許せることでも家族だから許せない・・・は何故なんだろうなあ？と考える時があります。家族によって自分の行く道を遮られ続けてきた、精神的な虐待を受け続けてきたせいなのかもしれません。出来れば両親には私の知らない所でひっそりとこの世から消えてほしいと願っています。

新年から重苦しい話ですみません m(\_)\_m

#### ■わたし～器

器を自覚されているという方は少ないので、小さいと自覚されていることは大切ですね。

ただ、器はいくらも大きくなるものであり、死人を生き返らせたイエスが

「あなたがたもわたし同じである。いや、わたしがしたことよりももっと多くのことができる」

と語りかけたのは、今の人々でなく、将来の可能性の人々としてではありますが、その意味であったとしても、どのような人もイエスと同じであり、イエス以上なのです。

<現実の大きさ>と<未来の大きさ>、両方をいつも持ち続けることが大切だと思っています。

今日は亡き父と兄のお墓参りに行ってきました。お線香は5本でしたが～(^^;

なみこさんが1本のお線香をあげに行ける日を夢見ています。

行ったときにはご報告ください。

あっ、まだご存命だったのですね。失礼致しました。

(1月6日 2008年掲示板)

私は極めて「器の小さい」人間だと自覚しておりますので、今のところはとても両親が私に対してやったことや言った事をとても許せる心境にはなれません。が、高塚さんの仰るとおりこの先百万が一両親の本質的な部分わかる「たすけてくれ」という言葉を聴く機会が出来たなら・・・自分自身の認識も変わるのか？全く未知の世界ですが、自分が向こうの世界に旅立つ前にその機会があったら線香の1本でもあげに行くかもしれません。ただし、ただし、私のほうが両親よりも先に向こうの世界に行く可能性もあります。

■＜感情＞・＜知識＞・＜立場（視点）＞

以前にも書き込んだことがあります、どちらもノンフィクションです。

A子さんはB子さんが大嫌いである。なぜかという、A子さんが妊娠した時に、B子さん、

「あなた、すごっておなか大きくなったわね」

と言ったからである。これは「赤ちゃん大きくなってきてるわね」という好意にもとれるし、「あなたおなか大きくなってっみっともないわよ」という悪意にもとれるが、この場合、後者の意味でB子さんは話している。こういうニュアンスは書き言葉とは別に伝わるものである。

それからは、A子さんはB子さんを嫌いになり、遠ざけるようになった。A子さんはB子さんを意地悪な人であると思っている。おそらく死ぬまでそう思い続けるであろう。二人にはもう接点はないからである。

だが後日知ったことであるが、実はB子さんは子どもを産めない体であるのだ。もし、このことをA子さんが知っていれば、これほど怒ることもなかったのではないかと思っている。

もうひとつの話がある。これはあるワークショップでの体験である。講師を囲んで20人ぐらいの参加者があつたらうか。講師の方が

「最近、頭にきたことをひとりひとり話してみてください」

という。自分が何を話したかは忘れてしまったし、他の人が何を話したかも覚えていない。

だが、ほとんどの話しは話す当人は結構真面目に頭にきたと話しているのだが、みなクスクス笑うような話ばかりである。そういう意味で怒りと笑いは紙一重なのであろう。

だが、ある人の話しは深刻でしっかりと覚えている。どういことかという、年賀状に生まれたばかりの赤ちゃんの写真を載せたが、それを見た同居の祖父が息子である赤ちゃんの父親に

「何を考えているんだ。臭いものにはふたというだろう」

と言ったという。言われたは当人は、そのワークショップでも涙を流さんばかりに怒っていた。赤ちゃんは障害児だったのである。

その話しを聞いてわたしは胸が熱くなり、思わず涙が出てしまった。涙は怒りからではない。悲しいからである。誰に対する涙でもない。ただ悲しかっただけである。会場ではやはり何人かがすすり泣いていた。

怒りが笑いと同居することは知っていたが、怒りは悲しみとも紙一重のところにいるという、実に不思議な体験であった。

(1月8日 2009年掲示板)

1月8日、9日、15日、16日、4月18日 2009年

●映画・テレビ・漫画

映画を見ることに生きるのか。

映画を表現することに生きるのか。

ヒーリングを受ける人生なのか。

ヒーリングを行なう人生なのか。

同じ映画でも、同じヒーリングでも、それらは似て非なるものである。

わたしは表現することに生きる。

(加筆して掲示板記入予定)

1月9日、4月16日、17日、18日 2009年

●法則

ロト6だろうが何だろうが、法則がある、道がある。

法則に生きること、道をたどること。

●意識のある人生～機会・知識・拡大



すべてに理由があり、すべてに意味がある。

すべてに＜なぜそうなったのか＞の理由があり、すべてに＜その出来事から気づくことができる＞意味がある。

生じたすべて、生じているすべてから、この理由と意味とを知ることである。

知れば、わたしは拡大する。

そして、この拡大すること、これが人である。

(掲示板記入予定)

1月11日、12日、14日、15日、29日、4月18日、20日 2009年

● 悲しみ～わたし・うそ・内と外

相手のことを思って悲しんでいるのか。

自分のことを思って悲しんでいるのか。

Aさんが死ぬのは悲しむが、

Bさんが死ぬのは悲しまない。

Aさんが死ぬときにあなたは愛する人の顔をする。

Bさんが死ぬときには無関心であるから、あなたは悲しまないということさえ気づくことはない。

Aさんのことは思うが、Bさんのことは思わない。

このことは、Aさんのことを思っているのではなく、あなた自身のことを思っているのではないだろうか。

あなたが愛しているのはあなたである。

これは悪いことではない。非難されることでもない。

ただ知らないで解決のない道を歩かざるをえない。

(4月18日 2009年掲示板)

縁のある人だけを死ぬほど愛し、縁のない人は死ぬまで愛さないという法はない。

■

私の大切な人、私の大切なものが無くなると、私は悲しむ。

だが、私は忘れて元気になる。

そして、私の大切な人、私の大切なものもまた変わる。

そのように流れて生きることできる。だが、大切なものが変わるのではなく、

<大切なものを変えて>

生きる、そのような生き方もできる。

私が大切な人という時、私が大切なものという時、その人、そのものは外のものである。その外なるものを作り上げている内なる大切な人、内なる大切なものにふれているなら、私は決して悲しまないであろう。

(加筆して掲示板記入予定)

不倫の男女の別れ

病死による男女の別れ

■わたし・自他

> あなたが愛しているのはあなたである。

ところで、自分自身を愛するとはどういうことであろうか。  
あなたは自分自身を愛しているだろうか。

愛しているとしたら、どのように愛しているだろうか。  
それは本当に自分自身を愛しているのだろうか。  
ほかの仕方で自分自身を愛することはできないだろうか。

愛していないとしたら、どのように愛していないだろうか。  
自分自身を愛するようには変えることはできるだろうか。  
できるとしたら、どのようにすればよいだろうか。

(加筆して掲示板記入予定)

●教室★★★

1 大きなこと

2 小さなこと

片付け

少食～食事の負担というものがある。

## ■実践・ワーク

将棋や囲碁の戦術書ばかりを読んで実際に対局をしなければ、そのような本を読む意味はほとんどない。だが、精神世界の本を読んで実践しない人は多い。「神との対話」シリーズ、グルジェフ、シュタイナー、ヨガナンダの本、「ヒマラヤ聖者の生活探求」等々はみな戦術書なのである。

だが、多くの人と同様にわたしも本ばかりを読んで実践する時間はとても短い。と「グルジェフ伝」(ジェイムズ・ムア著 平河出版社 212 ページ)を読んでいるうちに出てきた手痛い言葉——貴族出身の若き母親であり、舞踏家を志していたオルギヴァンナとグルジェフとの会話である。

オベリンスキー王女からアベン・セアマン・チェコヴィッチにいたるまで、あらゆる種類の人々がやってきた。その中の二人、外交官夫人のエリザベータ・ガルムニアンと「オルギヴァンナ」は才能ある舞踏家だった。

有望そうな弟子たちを前にしたグルジェフは、お決まりの質問をした。君たちがこれまで送ってきたお仕着せの生活は本当に耐えがたいものだったのか？ 君たちは真の欲求をもっているのか？ (オルギヴァンナの正式な名前である) オルガ・イオヴォノヴナ・ラゾヴィッチ・ミラノフ・ヒンツェンベルクとの対話は典型的なものであった。

G 君は何を望んでいるのか？

O 不死です。

G 今は何をしているのかね？

O 家と召使いの管理をしています。

G 自分で家事労働をしているのかね？ 料理や子供の世話は？

O 召使いにやらせています。

G 君は何もしないで、それで不死を得たいと望んでいるんだね！ 不死は望めば得られるというものではない。特殊な労働によってのみ獲得できるのだ。働き、努力しなければならない。どうすればいいか教えよう。まず召使いをすべて解雇し、家事を全部自分でやることから始めなさい。

家事は全部やっていると答える人がいるかもしれない。

だが、どのような人も<していない家事>というものがある。

<していない日常>というものがある。

(9月21日2006年掲示板)

1月12日、13日、19日、4月17日2009年

●ヒーリング～自由（チューブ治療の是非）

チューブ治療の是非は問われる。助からない命であれば、苦痛と朦朧とともに患者さんをベッドにしばりつけておくことの是非が問われる。

だが、心を手放してあげることの是非は問われない。患者さんの離れたいところをチューブでしばりつけておくことの是非は問われない。

本当はそれこそが命であるのに。

（掲示板記入予定）

1月13日、16日、17日、19日、24日 2009年

●ヒーリング～意識のある人生

元気な間に手を尽くすこと。

人生もまた同じである。

地球もまた同じであり、

プロセスもまた同じである。

（1月24日 2009年掲示板）

1月14日、15日、24日、2月1日、4月17日 2009年

●身体～感知器としての人

人が感じ取っている血液型と性格の関連は心理学では認めない。

だからといって、人が愚かしいということとはならない。

なぜなら、人は心理学が判定する情報量よりももっと多くの情報、そして、質的に異なる情報をもたらるからである。そのように人の身体はできているからである。

愚かしいのは心理学の方なのかもしれない。

では、もしかしたら心理学よりも科学よりも賢いかもしれない＜わたしの身体＞を使うためにはどうしたらよいであろうか。

ひとつには、＜感じる＞ということをお大切にすることである。

もうひとつは、感じたことを無視しないということである。感じた自分にうそをつかないことである。

（1月16日 2009年掲示板）（加筆して再掲）

このことを生かすためには、感じるということをお大切にすることである。

自分自身にうそをつかない。

同じく、肉が毒であるか否かの科学的判断を超えて、肉というものは体にとっていいものかどうかは科学的に判断できず、人だけがそれを感知するのである。

#### ●意識のある人生

ふと自己を観察することができるころの状態になった時、

立ち止まっていること。

立ち止まり、ゆったりとした呼吸をしてみること。

そして、その時から、いつも立ち止まっていること、いつもゆったりとした呼吸をしていること。

(掲示板記入予定)

#### ●意識のある人生～仕事

<動かし手>は表面的な条件を変化させることではない。

<プロセス>の動かし手をよくみること。

#### ●病院

砂浜の砂に水を注ぎ続けることができるか。

ひとりひとりにとってのゴルゴダの丘がある。

そして、ひとりひとりに復活への道がある。

(1月16日 2009年掲示板)

#### ■私のゴルゴダ

イエスはゴルゴダの丘で磔刑に処せられる。人類を救うためである。だが、同時に、

「わが神、わが神、なぜわたしをお見捨てになったのですか」(マタイ福音書 27-46)

と大声をあげ、疑う。地球を背負う覚悟のあるイエスでさえ、自分の道を疑う。地球の重みに押しつぶされそうになる。

もちろん、人類を背負って生きる道を選んだ人はそうそうはいないであろう。

だが、ひとりひとりにとってもゴルゴダの丘がある。

ひとりひとりの善と悪がある。

ひとりひとりに進む道とその道への迷いがある。

その躊躇は、わたしより紙一枚の厚さほど大きなわたしになるための躊躇である。

躊躇を認め、躊躇から踏み出すことを怖れないことである。

(1月17日 2009年掲示板)

#### ▲グルジェフの良心

■ヒーリング～報酬 (9月16日、17日、18日 2006年 NOTE)

一回は無償でできる。

百回無償ですることは難しい。

一回はゆるせる。

百回ゆるすことは難しい。

#### ▲イエスの言葉

七度の七十倍ゆるしなさい。

1月15日、18日 2009年

#### ●感情

コミュニケーションは感情のこもったコミュニケーションとする。

グルジェフの人への関心。

#### ●意識のある人生～自己観察・自己想起

日記は自己想起に用いる。

一日を省みること。

瞬間の今を省みること。

(意識表裏面要転記)

1月17日、18日、19日、20日、24日、29日、30日、31日、2月1日、4月19日、11月8日、10日 2009年

#### ●マーフィーの法則・行為への愛 (加筆して再掲)

マーフィーの法則の本は昔読んだきりなので以下に書くことと違っているかもしれないが、そういう類の本に関するコメントとしてお読みいただきたい。その手の望みをかなえる本

は巷にあふれている。まあ、単純にいえば、「思えば望みはかなう」という法則である。その法則自体に異をとらえるわけではないが、どうもしっくりこない話なのである。先日も妻から勧められ、しっかりその手の本の一節を読まされたが、まあ、その通りであろう。

わたしがしっくりこないのは、

「××を得るために△△する」

という、その「××を得るために」というところが嫌なのである。現実には私もお金を得るために夜勤の仕事に働きに出る。お金が出なければ決して夜勤の仕事には働きに行かない。だから、

「××を得るために△△している」

だが、人間の行為というのはそういうものではないのではないだろうか。

本当は行為そのものが先立つのではないだろうか。後先が逆ではないだろうか。

「△△している。結果として、××を得たり、〇〇を得たりする」

ということこそ、人間の行為の基本ではないだろうか。

行為そのものを愛している、好きだからする、したいからする。そして、その結果は求めるのではなく、ただある、そういう人生がわたしの理想である。

(11月10日 2009年掲示板・仕事に関する返信)

貧乏を怖がり、不足を怖がり、喪失を怖がり、すなわち、生を怖がり、その生をまた別の生で置き換えようとする。だが、得るための法則からは、怖れ、不安から逃れることは決してできない。

(1月28日 2009年掲示板)

#### ■リサイクル・行為への愛

このままでは資源が枯渇し、ゴミだらけになるからリサイクルするのではない。

<モノは大切にしたい>というその思いだけからリサイクルするのである。

(1月31日 2009年掲示板)

では、なぜ<モノを大切にしたい>と思うのであろうか。

それはモノが<生きている>ように感じるからである。

(掲示板記入予定)

<一体>

モノへの愛と行為への愛

●わたしの救済・自他

もう何年も前であるが、「一緒に人類を救いましょう」という年賀状をもらったことがある。思わず背筋がぞわぞわとした。こういうお話しをされる方は時々いらっしゃるのだが、こちらとしては、

「どう考えても人類を救う前にあなたご自身を救われた方が賢明ではないでしょうか」

と言いたくなってしまう。

志は素晴らしいのであるが、この崇高な思いさえ慢心と結びついてしまうところが人間の性(さが)というものである。

どのような人も人類だけを救うなどということはできない。

誰もがまず自分を救い、そして、人類の救済に乗り出してからも、自分自身を救っているという側面が必ずあるのである。

だから、どのような行いもわたし自身のために行なっているのである。

だから、わたしは利己主義である。

だが、もちろん、この利己主義は他者をも救う利己主義となって初めて実現する利己主義である。

(1月20日 2009年掲示板)

●仕事～自他

ひとりひとりの電話に一体の意識を持ちながらコミュニケーションをとること。

一日に何人とコミュニケーションを持つことができるか。

一日に何人と一体になることができるだろうか。

(意識表裏面要転記)



1月18日2009年

●意識のある人生（1月18日2009年日記）

阿佐ヶ谷到着後は「デニーズ」で朝食をとりながらホームページの書き込み。30分の時間が黄金の時間のように感じられる。できれば全ての時間をこのように感じられるように過ごしたいものである。

どうすればよいか。人によって違うのであろうが、今の私の場合は、

好きなことをする（当たり前であるが、地球人は好きなことをしないし、好きなことが分からないし、好きでもないことを好きだというので、なかなかこれが難しい）。

エネルギーを完全燃焼させる。小さな炎でもいいし、大きな炎でもよい。要は完全燃焼させることである。具体的にはその時間だけで完結して、あとをひかないことである。もったいない時間であったと後悔しない「休みの取り方」、目覚め感のよい睡眠、時間内にぴったり収まるような仕事、等々である。

まあ、まだまだいろいろある。＜意識を用いて方向を明確にすること＞＜やわらかい集中力を発揮すること＞＜一体性を感じる＞＜時間が区切られていること＞などなど思い浮かぶが、実行が何よりなので、現実にもそのように生きながらまた書いてみたいと思っている。

黄金のときの条件～他の要素が入り込まないこと。

1月19日、4月19日2009年

●ヒーリング

手をかざす時、患者さんの100倍、私はワークしている。

だが、手をかざしても患者さんの100分の1の＜ところ＞しかない、そういう側面が他方またある。

（加筆して掲示板記入予定）

もしかして患者さん、家族の方のこのころの使い方は間違っているのでしょうか。

心配と過度な期待というこのころの方向

●自他～自己責任

それはお互い様であるというのは、相手のしたことに対して言うことであり、自分のしたことに対してではない。

（掲示板記入予定）

1月20日、21日、22日、24日、11月1日、2日、4日、5日2009年

●意識のある人生～骨壺

どのようなモノも、どのような出来事も大切にみつかること。

骨壺のように大切にみつかること。それは間違えなく、骨壺以下ということはないのだから。

(11月2日2009年掲示板)(意識表裏面転記済み)

●チェンジ(変容・霊性)

オバマ新大統領の演説のどこが素晴らしいかという、政治に関して画期的話しをしたからでなく、経済に対して画期的な話しをしたからでなく、ましてや軍事に関して画期的な話しをしたからではない。彼が人の内にある霊性が聴衆の霊性に訴える話しをするから、人は惹かれるのである。

政治も経済も軍事も世界を変えることはできない。60億の人が他人から財産を奪われないように身構え、1円でも多くの利益を得たいと考えているのであれば、どのような政治・経済・軍事システムを作っても全ての人が幸せになるシステムは作れない。

確かなことは今日この瞬間にマザーテレサやガンジーやイエスやブッダや、そして、ひとりひとりの内にある<本当のわたし>に従って生きていこうと決意すれば、難しいシステムなどは何もいらぬということである。

(1月22日2009年掲示板)

●光と闇(1月19日2009年日記)

先日亡くなられた患者さんのご自宅に弔問のためお伺いする。遺骨を前にすると鉄仮面高塚もさすが胸にこみあげてくるものがある。

ご遺族の方と1時間ほどお話しをする。あらゆることに光と闇の両面がある。どちらを見て、どちらを感じるかということである。その意味で、光も闇もない霧の中のような日常生活に、時として闇が時に射し込んでくることの意味があるのかもしれない。霧より闇の方が光に達しやすいからである。

●ヒーリング

1歳で亡くなった子どもは光を見つけられずに亡くなったのであろうか。

(1月20日2009年掲示板)

■光と闇

1歳で亡くなった子どもは光を見つけられずに亡くなったのであろうか。

20歳で自殺した青年は光を見つけられずに亡くなったのであろうか。

30歳で癌で亡くなった女性は光を見つけられずに亡くなったのであろうか。

40歳で交通事故で亡くなった中年男性は光を見つけられずに亡くなったのであろうか。

90歳で老衰で亡くなった老女は光を見つけて亡くなったのであろうか。

(1月24日 2009年掲示板)

われわれは長生きだけの判断基準しかもっていないことを知ること。

それ以外のことは、何も知らないということを知ること。

永遠の生命のことも、

私より大きなわたしのことも、

何千年、何万年、もしかしたら、もっと長く生きてきて、永遠に生きる私の命のことも、  
ひとりひとりのこの世での目的のことも、

何も知らない、

このことをしっかりと自分に焼きつけておくこと。

そして、どのような亡くなり方をした人にも、世間の価値観、これまでの私の価値観とは  
違った価値観、違った感じ方で見ようとする事。

(11月4日 2009年掲示板)

#### ▲知識・存在

知っているのではなく、存在すること、そうであること。

永遠の生命のことも、

私より大きなわたしのことも、

何千年、何万年、もしかしたら、もっと長く生きてきて、永遠に生きる私の命のことも、  
ひとりひとりのこの世での目的のことも、

頭で知っているのではなく、身体で知っていること、すなわち、そうであること、存在すること。

あらゆる頭で知っていることを、自分自身の存在とさせること。  
しかもそれは、一瞬の存在でなく、永遠の存在とさせること。

知識は主張となり、議論となり、争いとなり、固執するものであるが、  
存在はただただそうであるというだけである。

(11月5日 2009年掲示板)

1歳の子どもと違って20歳の青年は何を知っているのでしょうか。  
あるいは、何を同じように知らないのでしょうか。

#### ●感情・選択

悲しみは加速することができる。

悲しみに浸ることができ、そこから悲しみを増幅させることができる。

だが、悲しみはまた減速することもできる。浸らないこともできる。

これはどちらに向かうかという選択の問題である。

自由意志の問題である。

どちらを選ぶこともできる。

(11月5日 2009年掲示板)



悲しみの別の側面を知っていなければならない。

#### ●目覚めに悪さ～意識的に身体を変えること。

1月21日、24日 2009年

#### ●自他・慢心

<自由>について語りたい。<意識のある人生>について、<神>について、<行為への愛>について、<一体性>について、<わたし>について、語りたいこと、伝えたいことはやまほどある。

だが、私は3歳の子どもにこれらを語りはしない。80歳の老人にも語りはしない。

でも、20歳の若者には語ろうとする。

40歳、50歳の中年にも語ろうとする。

分かってもらいたいと思う。

だが、これこそ傲慢ではないだろうか。

3歳の子どもに対するのと同じように、まずは見守ってあげることが大切だということがある。

80歳の老人に対するのと同じように、まずはこれまでの人生を認めてあげることが大切だということがある。

どのような人に対しても、見守り、認めてあげるべき道というものがある。

だから、押しつけぬことである。

ふれるだけでよいということがある。

まなざしだけでよいということがある。

おもぎしだけでよいということがある。

(1月22日 2009年掲示板)

#### ●うそ・身体

熊谷さんにもらった本は早急に読み終えること。

読むといたら読むこと。

コメントの書評を添えること。

縁を大切にすること。

1月22日、23日、24日、26日、29日、4月19日、11月2日、5日、10日、16日、23日、12月4日、7日 2009年

#### ●T山さんのブレスレット～感じる事・身体

人間そのものがブレスレットである。

そして、そういうなら、

では、私がブレスレットになることである。

成長は自分自身で確認できる。

#### ●1円貯金

貯金、すなわち、奉仕は、

人に対してだけでなく、世界に対して行なうこと。

そしてまた、自分に対しても行なうこと。

これらはすべて等価である。

ただし、わたしが日記で 1 円貯金としているのは、自分に対する新たな奉仕である。自身に対する新たな奉仕とはできなかったことをすることである。できることをすることはわたしの場合、貯金ではないし、他人のためへの奉仕も貯金としていない。

(加筆して掲示板記入予定)

片付け。

世界のエントロピー減少、それは創造である。

では、エントロピー増大は破壊であるか。

創造、エントロピー減少、秩序化、表現の問題（紙に書きなぐった絵とピカソの抽象画～片方に含まれていて、他方に含まれていないもの～エネルギーか・写真の問題・鏡の問題）、

エントロピー減少に対して働くもの～プロセス～神

#### ●意識のある人生～時空

この人生が二度目、三度目の人生であるとしたら、それは、一度目とは違うようにこの人生を見て、この人生を表現するためにある。

もしかしたらこの人生は二度目、三度目かもしれない。

だから、よく見て、よく表現することである。

小さな私ではなく、大きな<わたし>から見て、大きな<わたし>が表現することである。

今日一日、そのように見て、そのように表現することである。

もし一度目であっても、二度目、三度目と生き直さずにすむように、<よく見て、よく表現する>ことである。

今日がわたしであるように。

(1月26日2009年掲示板)(旅人へ再掲)

二度目に映画を見る場合。

夢で夢であることに気づいて生きる場合。

●仕事

今の仕事を変えるのではなく、どのように生かせるかということ。

生きるの中で自然に変わっていくこと。

執筆から生じること。

夜勤の仕事をしていてこそ、価値があることがある。

ラヒリ・マハサヤがババジから言われたこと。

休みをとり、朝からの夜勤に行かずに自宅にいて過ごす場合のなせることの少なさに思い至ること。

仏壇購入前の手と購入後の手と。

条件を変えるのではなく、自分自身を変えること。

相手（お客様・職場の上司・同僚）のしたいことでなく、自分のしたいことをすること。

1月23日2009年

●身体～意識のある人生

三部先生の驚きとレントゲン写真の悲惨さを身体構築のためのエネルギーとする。

1月24日、4月21日、11月5日、11月28日2009年

●意識のある人生

次の瞬間の人生をあらかじめ設定すること。

あらかじめ、

わたしと世界と一体であるように生きること。

あらかじめ、

わたしと他者と一体であるように生きること。

あらかじめ、

呼吸をマントラとすること。

一回意識して息をはく。その息は吸うことにつながる。

次のはく息をあらかじめ決めておくこと。

●ヒーリング～わたし・行為への愛

手をかざしたくなるから手をかざすこと。

これが本来の手かざしである。

だが、この手かざしはややもすると、

自己満足のために手をかざしたくなることもあるし、

虚栄心を満足させるために手をかざしたくなることもある。

こんなことであれば、

金を得るために手をかざすことのほうがよっぽどよいとしたものである。

だから、自分自身をよく見ることである。

本当に行為そのものを愛しているのか見ることである。

よく見たなら、別の自身の姿が見えるかもしれない。

姿が見えれば新たなヒーリングへの道となるであろう。

(11月5日 2009年掲示板)

1月25日、30日、11月5日、7日、26日 2009年

●意識のある人生～わたし・選択・内なる神の否定 (加筆して再掲)

どうすれば相手が喜ぶのかはよく知っている。

そして、相手を喜ばす。

どうすれば小さな私が喜ぶのかもよく知っている。

そして、小さな私を喜ばす。

だが、どうすれば大きな<わたし>が喜ぶのかについては、心で感じ取れても無視される。

大きな<わたし>は喜ばされることはない。そして、大きな<わたし>は

「<あなた>のいうことはできない」

といつもいつも私にいわれている。

(11月16日 2009年掲示板)

「それはできない」



こういう時には、わたしの内にある神を殺している。

(1月30日 2009年掲示板)

#### ■内なる神の死

できないのなら、死んだほうがましである。

だからまた死ぬのである。

(11月23日 2009年掲示板)

正確には、生まれ変わるのである。

生まれ変わらないためには、<為す>ことである。

(掲示板記入予定)

#### ■変容～為すことの大小

わたしは大それたことを望んでいない。

小さなことを望んでいるだけである。

これまで一度もしたことがない小さなことをすることだけを望んでいるだけである。

今日は昨日と違っていただろうか。

(11月26日 2009年掲示板)

がんばらずに小さいもので十分である。

小さなものを変え続けること、これは実は大きなことである。

ひとまたぎして、大きなものを変えること、このことも時には生じることである。

そして、またいでみると、こちらはいくら大きくとも存外たいしたことではないものである。

(加筆して掲示板記入予定)

1月26日、29日、4月19日、11月23日 2009年

#### ●意識のある人生～生命のプロセス

これまでは無意識に使っていた内なる神を意識して使うようにすること。

#### ●わたし

カーネーションは見ることができるが、ゴミ箱に捨てられたゴミは見るできない。

カーネーションがきれいでゴミが汚いからではない。

それがわたしであるからだ。

(4月21日 2009年掲示板)

●意識のある人生～片付け・エントロピー・時空

モノだけでなく、出来事も片付けること。

このことを意識して行なうこと。

すなわち、意識してモノを片付け、意識して内なる行いを変えること。

今できることは今行い、

今できないことも今行うこと。

(11月28日 2009年掲示板)

1月27日、29日、30日、4月19日、20日、21日、11月5日 2009年

●必要性・モノ・所有～教室質問 31

今でも十分すぎるぐらいに自己中心的であるが、30年前は今よりはるかに自己中心的であった。ただふとある時、それこそ「たなぼた」のようなものが自分のところに落ちてきて、

<自分が今この世界にこうしているというのは、その前にすごい存在であったからだ>

という思い——まあ、その思いも自己中心的ととらえかねられないが、全く別様の天啓とも称したい思い——であった。まあ、この驚愕の感覚は何とも表しがたいのであるが、その思いから生じたことは、

<何か人のためになることをしたい（それまではそんなことを考えたことは皆無である）>

ということと

<わたしが存在することの感謝の気持ちを表したい>

ということであった（ただ、その時の実際の気づきの感じはこれらの言葉で尽くすことはできない）。まあ、実に単純というか、短絡的というか、純粹というか、まあそのあたりは微妙であるが、ともかくもその二点がそれ以降の人生の骨格となっている。

そして、後者の<感謝を表したい>ということ、考えたことが神仏に手を合わせるということであった。当時は神仏の区別はなく、仏壇を購入してお経を称えるということがまず思いついたことである。

ただ、給料はすべて酒代に消えていた身に仏壇購入の資金はなく、ボーナスが出るまでの我慢ということで、寝る前にただただ虚空を仰ぎ、手を合わせていた。

当時考えていたことは、仏壇を買ってその前で手を合わせればもっと厳粛な気持ちで手を合わせられるのであろうという思いであった。

だが、何ヶ月か経ち、ボーナスの支給日に仏壇を買いに行き、タンスの上に置く 10 万円ほどの小さな仏壇を手に入れ、入魂式をすませて、いざ手を合わせてみても何も変化はない。いや、むしろ何もなかった時の方が純粹に手を合わせられたという感じがするのである。

少なくとも自分にとっては神仏に対して感謝の気持ちを表すために神棚・仏壇は一切不要である。

このことが分かった。

では、もしかして、他の事に関して仏壇を（モノ）欲しがっていないだろうか。

あるいは、他のことに関して今もっている仏壇（モノ）がない方がよいということはないだろうか。

あなたの欲しがっている仏壇、あなたもっている仏壇とは何であろうか。

（4月20日 2009年掲示板）（教室質問要転記）

#### ■神と人間

神に手を合わすことで感謝を表すのではなく、創造することで感謝を表す。

（11月16日 2009年掲示板）

#### ▲アキレスとカメ

神が行っているエントロピー減少に少しでも近づくこと。

#### ●教室質問～ヘルボーイ

#### ■（参考）「ホワイトストーム」

■二者択一以外の選択があるということ。

#### ●意識のある人生～小さな声

変えることの要請がある。

それは世界からの要請である、プロセスからの要請である、

その声に耳を傾けること。

それは単に右のものを左に移すだけかもしれないし、飲みかけのお酒のグラスを炊事場に持っていく、すべて捨ててしまうことかもしれない。

確かなことは、これらの声はこれまでにしたことのないことに対しての働きかけである。

個人的なことに思えるかもしれないが、すべて世界と通じている、プロセスと通じている。

だから、今日、右のものを左に動かせば世界は変わり始める。

(11月8日 2009年掲示板)

#### ■シュタイナー

考えを変えることで世界に変化を及ぼす。

#### ●意識のある人生～選択

こころの内側でも、こころの外側でも、

生じていることに対し、行なっていることに対し、

そのことは未来永劫、生じることなのか、行なうことなのか、

あるいは、この人生の中だけで、生じていることなのか、行なうことなのか、

あるいは、ほんの一時（いつか）で、10年後には生じていないことなのか、行なっていないことなのか、

そのように、ひとつひとつの生じていること、行なっていることをよく見直してみることである。

(1月29日 2009年掲示板)

#### ■法然

(法然の話の引用)

ただ、一時のことだけでも永遠を見ることはできる。

だれの人生でもこんなことはしたくないということがあるはずだ。

二度とこんなことはしたくないということがあるはずだ。

だが、こんなことの中に永遠を見ることはできる、永遠を置くことはできる。

外側は何も変わっていないかもしれない。

だが、内側は一時の刹那の世界であったものが永遠の世界であるものに置き換えることはできる。

ハトホルの書の善と悪

■善悪・わたし

人を殺さずにいても、自分を殺してしまっただけでは仕方がない。

(11月19日 2009年掲示板)

1月28日、30日、11月7日 2009年

●なみこさんへの返信～風邪への対処

私の風邪の対処法をご紹介します。

風邪をひきそうになるという時にはだいたい分かるので、こういう時には、

「絶対に風邪をひかない」

とところに決めることです。これが私の対処法の原則です。これでだいたい大丈夫です。ですから、そばで「ごほん、ごほん」やられてもまるで平気です。

私の場合、風邪をひく時というのは必ずところにスキがある時なので、そのスキをうめてしまって風邪をひいたことはありません。

以前にも書き込みしましたが、大昔、ホント大昔ですね、自分の人生でないみたいな大昔ですが、大学受験の合格発表の日、母は風邪で寝込んでいましたが、合格発表を私が見に行き、公衆電話で母に合格を伝えると、飛び起きて

「本当！！ ツン（私の呼び名）、よかったね！！ 風邪も治ったよ！！」

とうそのように元気になってしまいました。

まあ、こういう体験があり、また、風邪をひくときのころのありようを観察して、現在の対処法に至ったわけです。

あと、体的には足が冷えることが風邪に結びつくので、これも注意しています。

ただ、いったんひいてしまうと、あとは悲惨ですね。結構丈夫なカラダに産んでいただいたと思うのですが、メチャクチャ打たれ弱いですね。少しの熱でまるで動けなくなりま  
す。まあ、そうなってしまったら、動物のようにじっとしているだけです。

自分自身には手かざしはしません。ただ、足に関してはちょっとやってみようと思ってい  
ます。進行性の病気はホントおっかないですよ。

(1月28日 2009年掲示板)

● 一体

ハトホルの書の四大元素の話し

小さい頃のアニミズム感

● 必要性・〈期待・行為への愛〉

● 抗菌ベルト

人の口の中

腸の中

皮膚の表面

私が見ているものがわたしである。

私が見ることができるものがわたしである。

このわたしを変えるためには、ただ〈為す〉しかない。

● モノとプロセスの両方を大切にすること

1月29日、30日、2月2日、11月5日 2009年

● 意識のある人生

寄付金

お金がない時にもある時にも変わらずにいること。

寸分の狂いもなく、同じでいること。

そして、ある時のように生きること。

わたしが変わるのは、内なる要請だけからであること。

(加筆して掲示板記入予定～仕事の項)

●片付け～エントロピー

部屋の片付け

身体の片付け ⇒ エントロピー減少 & 多様性 (=生命)

プロセスの片付け

(高塚の場合は、気功治療による) 内側の身体のエントロピー減少=<知識>

少食 → 不食

★2月2009年

2月1日、2日、6日、4月20、8月25日、11月5日、16日、17日、26日、28日、29日、30日、12月1日、2日、3日2009年

●あなたの神～教室質問30

わたし高塚は<言葉の表現>と<その身体の表現>を高塚の神とする。

では、あなたの神とは一体何であろうか。

(4月20日2009年掲示板)

高塚はネットに記した文章は死んだ後も残っていると安堵するが、一遍上人は臨終に際して自分の著作をすべて焼き捨てたという。よく引用する「弓と禅」の著者のオイゲン・ヘリゲル博士も晩年自身の草稿をすべて焼き捨てたという。

以下は、ヘリゲル婦人の回想である。

「…彼が七十一歳も生き延びることができたということはほとんど奇蹟のように思われます。これはおそらくただあの“わたし”のない態度、忍耐と自己放棄によってのみできたことなのでしょう。晩年にはある楽しげな平静がいやまに現れてきました。彼はこの質素な隠棲の家で、幾重もの悩みがあるにもかかわらず、しごく瞑想的にまた献身的に暮らしていました——まるで、私共の考え方によりますとただいわゆる賢者だけができるような仕方です。

彼は身をもってする事例を通じて、ひとり人間が与えうるすべてのものを与え続けてきました。それに反して、彼の書いたものは、彼にとってそんなに重要ではありませんでした。

た。多くの人々が期待していた著作を彼は後の世に残しませんでした。彼は草稿を焼き捨ててしまったのです。

おそらくこれは、窮極的なものの全汎性<sup>はん</sup>に対する畏敬の念からであったのでしょう。この全汎性は言葉の中に呪縛<sup>じゅばく</sup>されると体験の力を失うものなのです。またおそらくこれは言葉というものの一般が重要さのないためであったのでしょう。…」

(オイゲン・ヘリゲル著 稲富栄次郎・上田武訳「弓と禅」139 ページ 福村出版)

婦人の見方によれば、オイゲン・ヘリゲルにとって、〈わたしの神〉とは、窮極的なものの全汎性<sup>はん</sup>の体験ということなのであろう。

(11月26日2009年掲示板)

#### ■教信の最小値

一遍上人にとって著作を捨てたのは、慕っていた教信の

「賀古<sup>かこ</sup>の教信は、西には垣<sup>かき</sup>もせず、極楽とは中をあげあはせて、本尊<sup>あん</sup>をも安<sup>あ</sup>ぜず、聖教<sup>しょうきょう</sup>をも持<sup>も</sup>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<sup>よ</sup>は忘れたるがごとし」

という生き方を範としただけなのであろう。これは人生の最小値である。

南無阿弥陀仏という最小値だけで生きていくことである。

(11月28日2009年掲示板)

#### ▲意識のある人生～所有・変容・灰

今日バックパックに入れる荷物は最小限とする。

今日予定に入れたやるべきことは最小限とする。

そして、今日手に持ったものは必ず使い、今日しようと思ったことは必ず行なう。

最小限のすべてを使い、最小限のすべてを行なう。

一日の終わりには、ひとにぎりの灰だけが残っているように。

(11月29日2009年掲示板)

#### ■「神との対話」の最小値

教信の人生は「南無阿弥陀仏」という念仏とともにある人生で、ただただ、南無阿弥陀と称え、生きていく人生である。おそらくは、この世の人が歩む最小値の人生である。



ところで、いつもいつも引用して恐縮であるが、「神との対話」の神は何と言っているかという、

「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。」

<無条件だから、表現するために何も求めない。>

愛を表現するためには何も求めない。立派な事務所も、高いヒーリング能力も、深い知識も、愛を表現するための条件ではない。  
何もなくとも愛は表現できるからである。

<無条件であるから、何の見返りも要求しない。>

愛はただ表現するという行為そのものである。すなわち、行為への愛である。そこに見返りを求めるころは入りようがない。

<無条件であるから、仕返しに出し惜しみすることもない。>

愛は無条件に、ただわたしが表現するだけであるから、相手がどのようなものであるかということとは全く無関係である。

<無際限であるから、他人に何の制約も与えない。>

太陽の光は無際限であるから、誰かに届いて誰かに届かないということはない。わたしの光が無際限であれば、相手に何の制約も課しようがない。制約を課すとは、わたしの愛が無際限ではない、すなわち、愛ではないということである。

<無際限であるから、終わりがなく、いつまでも続く。>

亡くなったから終わりにはならないし、相手に嫌われたからといって終わりにはならないし、ひどいことをされたかといって終わりになることもありえない。無際限であるから、終わりになりようがないのである。

<無際限であるから、愛の経験には、境界も障壁もない。>

愛の経験は、我が家でないとできないとか、我が社でないとできないとか、我が国でないとできないとか、我が地球でないとできないとか、路上のホームレスにはできないとか、道端の石ころにはできないとか、私の最も苦手なものにはできないとか、そんなことは一切ない。愛の経験は、場所、時、人、モノを選ばない。無際限であるからだ。

<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。>

何も必要としないから、わたしが手にとったものは全て自由に与えることができるものだけである。どのようなものかというと、

<何も必要としないから、もってほしいと思われるもの以外は、何ももたない。>

だから、わたしが手にとったものは、相手にもってほしいと思ったものだけである。  
お金をもってほしいと思った時にだけお金をとる。  
信仰をもってほしいと思った時にだけ信仰をとる。  
愛をもってほしいと思った時にだけ愛をとる。。。これはいつでもである。。。だから、愛はいつでも手にとって、もっている。

<愛は何も必要としないから、喜んで歓迎されるもの以外は何も与えない。>

どのような人の人生、プロセス、道も愛である。愛は何も必要としない。だから、その時、その時の相手に喜んで歓迎されるもの以外は何も与えない。私の好みを与えるのではなく、私の賢しかな知識を与えるのではなく、どのようなものであれ、喜んで歓迎されるものを与える。

以上、「神との対話」の最小値はいわば無のような最小値である。しかし、相手に喜んで歓迎されるものは何でもとって与えるという意味では——まさしく創造主が人に対して行っていること——無限大の最大値である。

(12月1日 2009年掲示板)

### ▲無限小と無限大

「神との対話」をお読みいただいていない方には分かりづらい話しであるが、人が携えるべきものが無限小であるとは、

<人はもともと全てをもっているからである>

以前から不思議に思っていたことであるが、

「なぜ人は知るといえることができるのか」

というのは、大きななぞであり、また不可思議なことであった。この疑問は<もともと知っている>ということであれば、納得できる——ただし、納得できても、不可思議な感動は残る——。

なぜ知っていることに感動するのかというと、知識と体験は異なることだからだ。

もともと全てあるし、全て知っているのだが、それは思考の世界、頭の世界の話であり、体験として知っているのではない。この体験として知ることから、新たな喜びが生じてくる。そして、「神との対話」によれば、この体験は無限大なのである。愛と真理の感動、愛と真理の喜び、これはいつまでも続くということである。

### ■

かように、言葉は身体ではない。身体ではないが、

身体ではないとの自覚の元に、言葉をつづり続けていきたい。

言葉をいつか身体に昇華させるものとして、言葉をつづり続けていきたい。

言葉が慢心の出所としてでなく、ただただ出てきたものとして、言葉をつづり続けていきたい。

他者の言葉、自分自身の言葉にどれだけ救われたか分からないからである。

(掲示板記入予定)

マントラとしての言葉、波動

「神との対話」の創造としての言葉

自身のための言葉、

他者のための言葉、

言葉の表現～ネットや書籍で残そうとすることと一遍上人の焼き捨てることと

ふたつの焼き捨てる～1 言葉は身体ではないという意味で焼き捨てること

2 言葉が身体となったから焼き捨てること

言葉も身体も変容を目的とすること

慢心

#### ●所有・身体化

今の頭の知識を身体化し、この現世でいかなる死に方をして、次のこの世の生でしっかりと知識として持っていること。

#### ■読書～内と外

本を読むだけでは<外>のままである。万卷の書を読んでも<外>のままである。

だが、これをそらんじるぐらいに繰り返し読むと、これが<内>になる、<わたし>になる。

科学でいうところの「相転移」のようなものである。

科学と違うのは、水は氷になってもまた水に戻ることができるが、<外>の書は<内>になると、もう二度と<外>の書に戻ることはできないということである。

(8月25日 2009年掲示板)

#### ■これは今日一日の本についても同様である。

(11月16日 2009年掲示板) (意識表裏面要転記)

#### ■「手の妙用」引用

以下は、何度も引用している「手の妙用」の著者の話しである。

しかし、どうしても信仰を得たいと思ったが、相変わらず五里霧中で、さっぱりわからぬ。

そこで親鸞の著書「教行信証」を読んでみた。「教」の巻の最初に「教とは大無量寿経是れ也」(夫れ真実の教を顕さば則ち「大無量寿経」是れなり——本文)とあったので、今まで

も大無量寿経は読んでいたが、それは印度の歴史でもなし、架空の法蔵菩薩の伝記のようなもので、実際には何が何だかさっぱりわからない。

そこで考えた。親鸞はとにかく無数にある仏教経典の中で、唯一つ「教というのは大無量寿経だ」と断定してあるのだから、これを徹底的に読んでみようと決心した。

自分の頭にある科学的知識や、後天的の知識経験から生まれた既成観念の一切を捨てて、素直に、経文にあるそのままを、まったくウノミにし、それを事実、実際と信じ込むように努力して読むことにした。

なかなか現代人的な批判的頭を切りかえて、素直に読むことは、大変むずかしかった。しかし何度も何度も読んでいたうちに、次第に素直に読めるようになってきた。おそらくは何百回か読んだことと思う。

するとある日、忽然としてまったく別な世界が、眼前に開けてきた。眼に見るもの聞くものは依然として変わらないが、見る木も家も草も何もかもがすっかり変わって見える。いずれも何か光り輝いているようである。大無量寿経に極楽の相が書いてあるが、あたかもそれと同じように見える。木の幹や葉が、金銀、ルリ、ハリ、シャコ、メノーでできているように見え、鳥の声も何か微妙な音楽に聞こえ、池の水は八功德水のような感じがし、人はみな菩薩のような感じがする。

気が狂ったのではないかと思い、世間の人と話してみるが、別段変わったこともない、ただ明るい光に満ちた世界が眼前に開けてきたのである。

(吉田弘著「手の妙用」42 ページ)

ただし、領収書は何万ページ読んでも領収書のままである。

間違えても領収書を読まないこと。

間違えても領収書を書き続ける愚を行わないこと。

今日一日は「大無量寿経」であろうか、「領収書」であろうか。

大無量寿経にみえる「領収書」もあれば、領収書にみえる「大無量寿経」もあるから、よくよくこころすることである。

(11月19日 2009年掲示板)

2月2日、11月17日 2009年

●個別性と全体性

車内で化粧をしていた女性を見て。

神聖なる矛盾

個別性と全体性のバランス

●人

未成熟な存在ということは成熟する存在である。

しかも成熟して終わりかという、そこがまた未成熟な存在である。

この永遠性。

知っているということと知らないこと、あと、知りえないことというこの問題。

●機会

間違えとか偶然があるのでなく、その時にその場で見べきものがあるということである。

間違えの結果は生き直す機会であり、偶然にみえる結果は自由意志への機会である。

2月3日、5日、6日、4月19日、11月16日、12月3日 2009年

●質問 22～わたしの人生

あなたが自分の人生を生きるということは、( ) することである。

(2月5日 2009年掲示板)

明日238～このことをつねに忘れないように。あなたが自分の人生を生きることは、自分にとっていちばん聖なる真実の書を記し、その証拠を差し出すことなのだ。

●意識のある人生～モノ (質問 21)

昭和30年代はモノも喜んでいて時代だったのではないだろうか。

今はそれから半世紀後の平成19年であるが、モノに喜んでもらえるようなモノのおつきあいをあらためてしていきたいと思っている。

では、それはどのようなおつきあいであるのだろうか。

(2月5日 2009年掲示板)

昔していて、今していないこととは何だろうか。

あるいは、昔してなくて、今していることとは何だろうか。



「逝きし世の面影」～江戸時代の方がもっとすごいという話し。

●わたし・変容

自分でない似非の光に浮かれているよりも、  
自分である闇を見て苦しんでいる方がよい。

(11月23日 2009年掲示板)

■道

肩書きや他人の毀誉褒貶などの虚栄の光に自分を見ることはできない。  
自分自身の闇を通じてのみ光に通じる自分を見ることができる。

闇を見ることの尊さは、

<それがわたしである>

とすることができるのである。そしてまた、その闇を転じて、

<それはわたしである>

とすることができるということにある。

(加筆して掲示板記入予定)

闇は体験であるが、虚栄の光は頭の中の世界のことである。

2月4日、5日、7日、11月16日、12月3日 2009年

●エネルギー

区切るべき時間と

区切ってはいけない時間とがある。

使い方を間違えると、エネルギーが漏出する。

使い方が正しければ、ある意味、エネルギーが蓄積される。

(加筆して掲示板記入予定)

■グルジェフの一日のエネルギー量が限られているという話し。

●意識のある人生～神と人間

過ごす時間を「ついている時のマージャンパイのようなやわらかさ」の感触を感じられるようにする。

勝負する時の、いい意味での緊張感。

麻雀での流れで、人生のツキ、創造の現実化を考えてみる。

●善と悪・気づき・わたし

他人が苦しんでいるのを見て喜んでいる人を見ても、「人でなし」とはわたしはいわない。人間とはそういう存在だからである。

だが、いつまでもいつまでも自分が喜んでいることに気づいていない人を見ると、人でなしといいたくなる。

人間とは気づくことができる存在だからである。

(加筆して掲示板記入予定)

2月5日、6日、7日、8日、8月25日2009年

●ヒーリング

ヒーリングをしていると後悔先に立たずというようなことを行なってしまう。そのうちのワースト3に入るような話である。ヒーリングの甲斐なく亡くなられた方のお通夜の席での言である。正確には覚えていないが、ご遺族の前に

「助けることができずに申し訳ありませんでした」

言ったとたんにしまったと思ったが、これは今でも後悔している。もちろん、それ以降は二度と言わない。

(2月5日2009年掲示板)

■仕事(質問22)

助けることは神の仕事である。

助かることを選ぶのはその人自身の仕事である。

では、手をかざす人の仕事とは、一体何であろうか。

では、家族として、友人として死を宣告された人に対してする仕事とは、一体何であろうか。過去の体験と今ならこうするという反省と具体的な話で語ってみてください。

(2月8日2009年掲示板)

自由の問題・わたしの持ち物と相手の持ち物



●意識のある人生～条件・ワーク

今日一日のすべてを使い尽くすこと。

与えられていることのすべてを使い尽くすこと。

今日一日は

わたしに与えられているし、

わたしがそれを使い尽くすこととして与えられているからである。

もちろん、どのように使うかはわたしの自由である。

何をしてよい。

だが、わたしが上手に使えば、一日のどの瞬間からでもわたしは変容し、成長できる。

一日だけのなぐさめの楽しみでなく、永遠のもちもの、すなわち、<わたし>を手に入れることができる。

(2月8日 2009年掲示板)

夜勤の仕事においても。

一日をリアルにすること。

●神と人間

社会と個人

個であり、同時に全体性として動いていること。

●瞑想

内側に外側がない特殊な状況

●意識のある人生

呼吸をマントラとすること。

●わたし

高塚を完成する。

1 身体性

2 意識のある人生

夜勤の仕事 1 自己ヒーリング

2 一体性

2月6日、11月16日 2009年

●シンクロ

身代わりになって死んでくれること。

ある意味ですべてがそうである。

一なるわたしの内で、私がしないことをあなたがしてくれている。

父の鯉の話

ユングの主治医の話

■シンクロニシティ

身代わりでなく、ただシンクロであること、このただシンクロであることというのは一体  
どういうことだろうか。

2月8日 2009年

●あるイメージ

<高塚>を創り出すこと。

(8月25日 2009年掲示板)

2月10日、19日、3月17日、8月25日、12月10日 2009年

●身体・ワーク（・仕事～イベント情報）

私にとって労力を費やそうとしないことがある。

その一見むだに見えるものにこそ労力を費やしてみることに。

労力を費やしてみればむだにみえなくなるかもしれないからである。

他方、そうやっても、どうしても労力を費やせないことというものがある。

どうしても労力を費やせないことは行なわないこと。

それは私の人生のむだであるからである。

世間の基準でなく、私にとって労をいとわないことと労をいとうべきことがある。

両者をはっきりと区別することである。

なお、私が個人的に悩んでいるのは仕事と気功体操である。

(12月10日 2009年掲示板) (身体論要転記)

2月12日、13日、19日 2009年

## ●ヒーリング

病気が治るチャンスは全ての人に与えられている。

そのチャンスは、どのような時にでもある。

そのチャンスは、家族や、医師や、手をかざす人が病人に与えるのではなく、この世界のプロセスとして病人に与えられている。

このプロセスは人知を超えて、断固たるものとして屹立している。

(掲示板記入予定)

## ■自他・一体

だが、そのプロセスはまた実に柔軟性に富んでいる。

家族や、医師や、手をかざす人が関わるができる。

治癒を与えるのではなく、関わるができる。

だが、いつもそのプロセスを曲げずに使うか否かは本人自身にまかされている。

2月13日、14日、17日、18日、19日、20日、21日、22日、23日、4月16日、8月2日、3日、5日、6日、7日、8日、12月12日、16日 2009年

## ●聖なる元素 (加筆して再掲)

2月13日の日記に書いた話しである。

「足ががんばってくれているのだから感謝の気持ちを忘れないようにとのこと。こういうのは苦手であるが、感謝する気持ちをもつのにやぶさかではないので、ここに置いておきます。」

スピリチュアル・カウンセラー氏のアドバイスである。足ががんばってくれているという物言いは正直こそばゆい感じがする。ただ、その意図するところが分からないでもない。たとえばこういう話しがあるからである。

宇宙人「ハトホル」からのアドバイスである——スピリチュアルも宇宙人もたまらんといい方もいらっしゃると思うが——。

## 人間存在の四つの礎石

「1 あなたと、あなたの肉体および「カー」を含む精妙なエネルギー諸体との関係。

2 あなたと、あなた自身または他者との関係。

3 あなたと、あなたの宇宙や世の中や地域社会に対する奉仕との関係。これは仕事という形をとる場合が多いが、かならずしもそうでないこともあり、職業だけに限るわけではない。

4 あなたと、あなたの暮らす世界を構成する聖なる元素との意識的な関係。地上に暮らす人類にとっての「聖なる元素」とは、土、火、水、気（空間）である。」

（「ハトホルの書」122 ページ）

——どれもそれぞれ意味深い指摘であるが——、そのうちの4番目の礎石に関する記述が以下の文である。長文となるが、参考になる方もあると思い、引用させていただく。

「ピラミッドの底面の四つの基点の最後、四番目は、「聖なる四大元素」といわれる諸元素とあなたとの意識的な関係です。この関係についてはのちほどもっと詳しくお話するつもりなので、ここでは、地球を構成する四大元素とは、土、火、水、気（空間）であることを述べるにとどめたいと思います。ここでいう元素は、化学で学ぶ元素ではなく、元素の精妙な状態を比喩的に指したものです。これらの「聖なる元素」とは実のところ、大いなる目覚めた存在たちにほかならないのですが、読者のみなさんのなかにはこの事実を初めて耳にする人もおられるでしょう。

あなたの周辺や体内を流れる気の元素には意識があり、あなたが呼吸する空気（あなたが生きて活動する空間）は意識を有した存在です。また、あなたを支えている土の元素は実際あなたの体を構成しており、やはり意識があります。地球上の水、雲の形をとって空を浮遊する水、さらにあなたの体の水分にも意識があります。火の元素についてもまた同様です。

実在するこの空間の広がりにおいて起こったことは、まさに奇跡としか言いようがありません。土、火、水、気（空間）という四つの途方もなく大きな存在たちが互いに協力しあうことにより、人の肉体の形成が可能になったのですから、これはもともと存在していた場所よりも密度の濃い世界を体験するという恩恵にあずかれるよう、あなたがた人類に惜しみなく与えられた贈り物なのです。この世界に人類を生存させるという創造的な願いのもと、そうした意識のある存在たちの努力や共同作業がなければ、この三次元空間の広がりにおける進化は望めなかったでしょう。事実、物質界の存在さえあり得なかったはずで

そうした「聖なる元素」の存在たちとのあいだに、感謝にもとづいた関係を築いていくことで、創造主のエネルギーに関する宇宙的で普遍的な解釈が局地的に形成されはじめます。あなたがたの世界を存在させているそうしたものたちの神聖さを認識すれば、だれも自分たちが住まう世界を粗末に扱いはしないでしょう。「聖なる元素」の思いやりや愛や奉仕があつてこそ、あなたがたは進化できるのです。「聖なる元素」たちも例外ではなく、やはり底面に四つの基点をもつ均衡のピラミッドを内包しています。かれらの仕事および奉仕と

は、この領域での存在を継続させることで、それによって諸元素のバランスが保たれ、物質界が存続します。それがかれらの仕事であり奉仕であり献身なのです。「聖なる元素」たちは、この次元のこの領域に存在するあなたがたと諸界への奉仕をとおして進化します。あなたがたはその受益者です。しかし概して近代において、人類は地球や諸元素の神聖さを説く古代の智慧と切り離されてしまいました。」

（「ハトホルの書」125 ページ）

地球を構成する四大元素である「土、火、水、気（空間）」に意識があるなどとは、現代人には思いもよらないことかもしれない。鍼灸学校でこれに類する勉強をした時も教える先生も意識のことなど言わなかったし、聞く方の生徒もそんなことは思いもよらなかったことである。

ただ、私自身は小さい頃は万物が生きているというのは直感的に感じていたことであり（物心ついてからはすっかり忘れていたが）、また＜気＞に触れるようになってから、自分の意識とは無関係に働く＜気＞の力をみて、——意識があると思わなかったが——、今風の言葉での「情報」というものが＜気＞にあるとは思っていた。また、気を送るときに手を水にぬらすと気がきれいに送れるので、＜水＞にはこれまた何かしらの特殊な「情報」が含まれているのではないかとずっと思っていたので、上記のハトホルの指摘はわりあいすんなりと受け入れられたのである。

（以下、続く）

（2月18日 2009年掲示板）

## ■生命体

宇宙人ハトホルと同じような指摘は「神との対話」の神もしている。以下、引用ばかりで恐縮ですが。

「神はプロセスなんですか？」

「そのとおり」

「それはたしかに、いままでとは違う定義ですね。」

「「明日の神」については、いままでと違うことがたくさんあるよ。」

「そういう神を人びとが受け入れるとお考えになりますか？」

「今日は受け入れないかもしれない。だが明日は、そう明日は受け入れるだろう。明日と言う近い未来には、受け入れるだろうね。」

「神はどんなプロセスなんですか？」

「生命だ。」

「これじゃ堂々めぐりですよ。」

「そうだよ。それが「昨日の神」と「明日の神」の重要な違いの五番目だ。

5 「明日の神」とは、単一の超弩級（どきゅう）の存在ではなく、「生命」というとてつもないプロセスである。」

「それは簡単なことじゃあないですね。神学で簡単に扱える変化じゃないです。あるひとたちにとってはとても大きな存在だし、あるひとたちにとってはやはり冒瀆だな。」

「そう、神の見方、理解の仕方についてのこの変化は世界を救うことができる。あなたがたの生命のあり方を維持することができる。

人類の昨日においては、神を信じるひとたちのほとんどが神を超弩級の存在だと信じて、人間に似た神を心のなかに創り出した。言い換えれば、自分たちの拡大ヴァージョンだね。神についてそんなふう考えた人びとは、人間をかたどって人間に似せた神を生み出した——彼らが神の行いと言うもののちょうど正反対だ。

多くの人間たちは、神が神をかたどって神に似せた人間を創り出したと世界に語った、と言う。もちろん神が人間と同じで、ただもっと大きく、もっと壮大で、もっと強力なヴァージョンだと想像するなら、あなたがたがいまのようであるのも——不完全だが——当然であり、神は超弩級の存在、あるいは超弩級のヴァージョンのあなたがただというのは筋が通っている。

だが、神は超弩級の存在などではなく、生命と呼ばれるプロセスだとわたしが言ったら、あなたがたの神学はひっくり返ってしまう。神をかたどって神に似せて創られたのは人間だけではなく、万物すべてだということになる。

<すると、あなたがたとすべてのものとの関係が変化する。すべてが一体であり、神と呼ばれるひとつのものだからだ。>

これは新しい考え方ではない。「新しい考え（ニューソート）」でも「ニューエイジ」でもない。あなたがたの仲間の科学者や哲学者は、何世紀も前から同じことを言ってきた。それどころか、こここそ科学と哲学と宗教が会う十字路だ。それぞれはこの十字路を越えて、またそれぞれの道を進んで行くだろうが、ここで交差したという事実を忘れて、無視したりすれば、その影響は自分たちに跳ね返ってくるだろう。それぞれの専門分野が不完全になり、役に立たなくなる。

「新しい霊性（スピリチュアリティ）」はこの十字路を無視するどころか、その真ん中に堂々と立っている。

この「新しい霊性」がひろく採用されれば世界が変わることは疑いない。世界を自滅から救うことができるだろう。」

（「明日の神」86 ページ ニール・ドナルド・ウォルシュ著 サンマーク出版）

ここでいう<すべてのもの>というのは文字通りすべてのものである。

「ほとんどの人間は、地球や太陽や太陽系などの宇宙の物質を「死んだ」ものとして想像

している。無生物が——要するに「岩」だ——最初の爆発……いわゆるビッグ・バンで始まったパターンどおりに時空のなかを動いていると思っている。」

「ええ、そうですね。少なくともそういうことを考えているひとたちのほとんどは、そう信じているでしょうね。」

「それは幻想だよ。そして、その幻想を生きているあいだは、その「死んだ」物質をできるだけたくさん搾取して「良い暮らし」をしようとする。それ以外の行動をとる理由がないからね。

しかし宇宙の物質が「生きたシステム」の一部だと考えて、そう体験するようになれば——実際にそれが現実だから——その「システム」とあなたがた「自身」との関係に対する考え方は変わる。

いまあなたがたは自分が生きていることを知っているが、ほかの万物も生きていると考えようになれば、自分を「もっと大きな全体」の一部として、大きなエネルギー・パッケージのなかのひとつのエネルギー・パッケージ、大きな「生命体」のなかのひとつの「生命体」、「大きな自分」の一部である「小さな自分」として体験するだろう。」

(上掲書 118 ページ)

ハトホルのいう聖なる四大元素「土、火、水、気（空間）」というのは、ハトホルから見ることでできる（感覚することのできる）生命体なのである。それは「神との対話」の神からすれば、大きな「生命体」のなかのひとつの「生命体」なのである。

私は人を人とも思わぬようにして生きてきた。

だが、次第に人もまた人であると気づき、他の生物もまた人である（生きているという意味での）と気づくようになり、地球もまた人ではないか、そしてまた、この部屋にあるすべてが人ではないかと感じ始めるようになってきている。

(以下、続く)

(2月20日 2009年掲示板)

#### ■聖なる元素～感謝

妻は長年使ってきたモノを捨てるときに「ありがとうね」と言って捨てる。殊勝な心がけであると思っている。ただ最近思うに、こういう心がけを取るに足らないモノを捨てるときにも広げるようになれば妻の世界もまた変わるのではないかと思っている（あるいは、妻の世界が変わらないと言えないことかもしれないが）。

以前ある本で、浄土真宗の僧侶が自分の乗った自転車におじぎをする話しが載っていて、感心したことがあった。もう30年近く前のことである。ただ、けちをつけるわけではない

が、この僧侶もまたおじぎをしないモノがあるのではないかと邪推し、本当はそのおじぎをしないモノにこそ感謝を注ぐべきなのではないかと思ったりもする。高塚が股関節におじぎをしたことがないようにである。

出典が明らかでないので正確な話しではないが、以下は何度も引用している話しである。

イエスが弟子と歩いていたときに、腐敗した犬の死骸があった。弟子たちが汚いと言って目をそむけたときに、イエスは

「何と美しいのだろう。あの犬の歯並びはまさしく神ではないか」

と言ったという。

そう、弟子には汚く見えるものがイエスには美しく見える。なぜ美しく見えるかという、そこに神が見えるからである。ハトホルに腐敗した犬がどのように見えるかは分からない。ただ確かなことは彼らにとってはそこに<聖なる四大元素である、土、火、水、気>の働きが見えることである。もちろん、それらは意識のある存在である。

長く使ってきたものには<愛着>があり、手放すときにはひと言声をかけたくなる。

いつも何気なく使っている自転車に、ある時<気づき>が生じて、頭を下げたくなる。

それはそれで素晴らしいことであるが、それらの愛着、それらの気づきをもっと広げることとはできないだろうか。

高塚はなぜ股関節に感謝しなかったかという、股関節の働きは私が無意識のうちに行なっている「私のもの」だと思ってきたからである。だが、実はそれは「私のもの」ではなく、実は「私のために」働いてくれていた存在であったのだ。

(12月12日 2009年掲示板)

感謝から使用へ

所有の問題

「一体・大きな生命体」と<所有>の問題～所有でなく、どのように共に生きるかという問題

掃除のこと

右足の股関節をよくすること～四大元素のコントロール、神のコントロール（神を使うこと）～身体のコントロール～感謝すること（創造は感謝が基本であるということ）



## ■ グルジェフ

弟子というか、生徒というか、フリッツ・ピーターズがグルジェフに命を救ってもらい、礼を言った時のグルジェフの言葉である。

「生命に対して感謝することはできない、十分に感謝することは不可能である。」

我々は人に感謝することはあっても、生命に対して感謝することはない。

(12月16日 2009年掲示板)

(参考)

### 151～幸福と苦悩

私は、そのことを理解すると言い、彼がしてくれたことに感謝した。グルジェフは優しく笑い、私にしてくれたことに対して感謝するには不可能だと言った。

「生命に対して感謝することはできない、十分に感謝することは不可能である。私が命を救わないことを願う時が来ることもあろう。フリッツはまだ若い、死ななかつたことを喜ぶ——こういう病気はとても危険であり、死にさえする。だが、大人になると、生きていくことをいつも喜ぶわけではない、たぶん私に感謝しない、死なせないで私を憎むかもしれない。だから、今感謝するのはよしなさい。」

グルジェフは続けて、人生は両刃の刃であると言った。あなた方の国では、人生はただ楽しみのためにあると考える。あなた方の国には、「幸福の追求」という言葉があり、この言葉は、人々が人生を理解していないことを物語っている。幸福はとるに足りない、不幸の半面にすぎない。だが、あなた方の国でも、世界のほとんどどこでも、今、人々は幸福だけを求める。他のことも重要である。苦悩も重要である。苦悩も人生の一部であり、必要な一部である。苦しまないと、人は成長することができないが、苦しむとき、自身のことだけを考え、自身を哀れみ、苦悩することを願わない。居心地が悪くいやなことから逃れたいと願う。人は苦しむとき、自己だけを哀れむ。ほんとうの人間だったら、そうしない。ほんとうの人間もときには幸福、ほんとうの幸福を感じるが、ほんとうの苦しみも感じ、自身の中にあるこの感じを止めようとはしない。ほんとうの人間は、苦悩が人間にとって正常なことであるのを知っているから、苦悩を受け入れる。人間は、自身について真実を知るために苦しまなければならない、意志をもって苦しむことを学ばなければならない。苦悩が来るとき、意図して苦しまなければならない、存在全部で感じなければならない、そういう苦しみ、意識を持つことや理解することを助けるということを願わなければならない。

「フリッツは脚が痛むので、肉体の苦悩、身体の苦悩だけをもつ。この苦悩も、いかに自身に役立てるかを知っていれば、助けとなる。だがこれは、動物のような苦しみであり、重要な苦しみではない。他の苦悩、自身全体で感じる苦悩によって、すべての人々がこの

ように苦しむということを理解する可能性が与えられる。生命は、自然や、他の人々や、すべてに助けられるということを理解する可能性が与えられる。人は一人では生きられない。一人であること——孤独であることではない、孤独であることはよくない——一人であることは人間にとってよいことであるが、一人だけで生きないことを学ぶのも必要である、ほんとうの生命は、他の人間にも依存していて、自身だけに依存するものではないからである。今、フリーツはほんの少年にすぎず、私の言っていることが理解できない——だが、今言ったことを思い出さない、私が命を救ったことに感謝しないときに思い出さない。」

●日記（2月13日2009年）より

昼食時になり、混んできたので、今度は図書館に移動して館内にあった「一遍上人絵伝」を読むというか、見るというか。ところが熱くなっていきたく所を引用。

熊野権現の化身に遊行中の一遍上人が無理やりお札を渡すが、そのあと、熊野権現に諭される話しである。

（人はあなたがお札を渡されるから救われるのではないと言い、）

「阿弥陀仏の十劫正覚に一切の衆生の往生は南無阿弥陀仏と決定（けつじょう）するところ也。

信不信をえらばず、

浄不浄をきはらず、

その札をくばるべし。」

（実はその前の熊野権現との対話も興味深いのであるが）およそ精神世界に足を踏み入れる全ての人がおちいるであろう陥穽について語られている。要は、慢心による親切の押し売りはするのでないよ、ということである。この愛の陥穽はあらゆるところにあり、人が知れずしておちいってしまう穴である。

●意識のある人生～身体・所有

体をいつでも手放すことができる覚悟でいること。

この覚悟のもとでおよそ怖れることというのは存在するのであろうか。

——だから、死のシミュレーションを反復してみることである——

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)

(8月2日 2009年掲示板)

#### ■愛と不安～デミアン

早熟で、どこか悪魔的な雰囲気漂わす少年デミアンはおどおどした親友シン・クレールに言う。

「人間に対してはけっして恐れをいだいちゃならないよ。きみはまさかぼくに対して恐れをいだいちゃいまいね？」

(ヘルマン・ヘッセ著「デミアン」52ページ 新潮社)

そう、そのまさかの人生を誰もが送っている。

「私は、自分の中からひとりで出てこようとしたところのものを生きてみようと欲したにすぎない。なぜそれがそんなに困難だったのか。」

(6ページ)

いつもいつも大きくいること。

大きくいるのでなく、小さくいると、

小さな権威や小さな怖れや不真実、不誠実なものに押しつぶされてしまい、

自分を生きることができなくなってしまう。

(8月5日 2009年掲示板)

#### ■愛と不安～シルバーバーチ

怖れ、怖気、不安を排することがいかに大切かについては、「シルバーバーチ今日の言葉」に何度も何度も出てくる。それほど我々人類の深部に巣くっているところの暗部なのであろう。

しかも不安は自分自身が通常その中で暮らしている連想世界を怖れ、怖気、不安の終わりのなき連鎖で一杯にしてしまうことである。この連鎖は早々に断ち切ることである。不安の連鎖の渦中には、確かな視点を失うのみならず、本当のわたしのこころの声もまた届かなくなるからである。

「シルバーバーチ今日の言葉」(ハート出版)からいくつか引用させていただきます。

「絶対に許してはならないことは、不安の念を心に居座らせることです。取り越し苦労は

魂を朽ちらせ、弱らせ、蝕みます。判断力を曇らせませす。事態を明確に見きわめることをさまたげます。」

(70 ページ)

「人間がインスピレーションにあずかるチャンスはいくらでもあります。ところが、取り越し苦勞・疑念・不安、こうした邪念が障害となっているのです。ですから、こういう念が心に宿る隙を与えてはなりません。」

(37 ページ)

「元気を出してください。くよくよしてはいけません。取り越し苦勞はやめてください。心配しても何にもなりません。心配の念は霊界から届けられる援助の通路を塞ぎます。自信を持つのです。道はきっと開けるとい確信を持つのです。いつの日か、それが苦い体験だったおかげで精神的にも霊的にも成長したのだから悔いはない、と言える日が来ることでしょう。」

(94 ページ)

「いつも、明るく楽天的で愉快的な気分を忘れないようにしてください。うなだれてはいけません。守護霊にとって最も働きかけやすい雰囲気は、陰鬱さや落胆や絶望感の無い状態です。そうした陰湿な感情はあなたのオーラを包み込み、守護霊にとって厄介な障害になります。」

(108 ページ)

「取り越し苦勞は最悪の敵です。精神を蝕みます。霊界から送られてくるはずの援助の通路を塞いでしまいます。あなたを包んでいる物的・精神的・霊的雰囲気乱します。理性の敵でもあります。透徹した人生観と決断力という人生で最も大切な要素のさまたげになります。」

(112 ページ)

こういう話し方が嫌いな方がいらっしやるかもしれませんが、私も得意ではないですが、このシルバーバーチの言葉は偏屈高塚にもストレートに届いてきます。1 ページ 1 テーマなので、寝る前に読むのによい本だと思います。

(8月6日 2009年掲示板)

#### ■愛と不安～高塚

昔なくて、今あること。

それは仕事で電話を取る時に「苦情電話ではないか」と躊躇することがあることである。

30年前はそのような躊躇は皆無であったが、今は時々ある。  
理由はいろいろあるが、それは問わない。

問題は、今。  
電話を取る時に一瞬たりとも臆さないこと。

これは小さな変容であるが、大きな変容となる。

では、どのようにして、このような恐れ、怖気、不安を排することができるだろうか。  
(8月7日 2009年掲示板)

#### ■「愛と不安」対策～選択

> では、どのようにして、このような恐れ、怖気、不安を排することができるだろうか。

性善説「悪をなすのが人ではなく、善をなすのが人である」  
のでなく、  
性悪説「善をなすのが人ではなく、悪をなすのが人である」  
のでもなく、  
善か悪かを選ぶことが人間である。  
人の<性>とは「善」でも「悪」でもなく、<選択>である。

だから、善をなした人を褒めたたえ、悪をなした人を貶めるのは真に人間を評価することにはならない。  
人の評価は、

<それを私がどのようにして選んだのか>

というただ一点によって決まる。  
だから、時に、人間らしくない善行もあり、人間らしい悪行もある。  
だから、今、この瞬間に、どのような選択をしているのかを省みて、この瞬間の選択に命をかけることである。

すなわち、恐れ、怖気を感じた時、不安に取り込まれてしまっている時には、その時を変えて、別の時間にするここにこそを尽くすことである。  
今がどのような時であれ、その時を変容させ、別の時を選び取る、別の時を作り出すのが人であると知ることである。

(8月8日 2009年掲示板)

シンクロ～自宅の窓から見える地平線に平行に走る青空

■「神との対話」

「神との対話」1巻34ページからの引用である。

「<人間の行動のすべては、愛か不安に根ざしている。>人間関係だけではない。ビジネスや産業、政治、宗教、子供たちの教育、国家の社会問題、社会の経済的目標、戦争や平和、襲撃、防衛、攻撃、降伏に影響を及ぼす決断、欲しがったり与えたり、ためこんだり分けあったり、団結したり分裂したりという意味決定、自由な選択のすべてが、存在するただ二つの考えから発している。愛という考えか、不安という考えか。

不安はちぢこまり、閉ざし、引きこもり、走り、隠れ、蓄え、傷つけるエネルギーである。愛は広がり、解放し、送り出し、とどまり、明るみに出し、分け合い、癒すエネルギーである。

不安だから身体を衣服で包むのであって、愛があれば裸で立つことができる。不安があるから、もっているものすべてにしがみつ、かじりつくが、愛があれば、もっているものすべてをあたえることができる。不安はしっかりと抱えこみ、愛は優しく抱きとる。不安はつかみ、愛は解放する。不安はいらだたせ、愛はなだめる。不安は攻撃し、愛は育む。<人間の考え、言葉、行為のすべては、どちらかの感情がもとになっている。ほかに選択の余地はない。>

<これ以外の選択肢はないからだ。><だが、どちらを選ぶかは自由に決められる。>」

この話しのすばらしいところは、もちろん、人生は愛か不安かが基盤となっているという知見であるが、その構造の明かしよりも、はるかにすばらしいことは、

<どちらを選ぶかは自由に決められる>

と言っているところである。「私にはできない」というのでなく、それは

<自由に決められる>

と言っていることである。

今、愛を取るのか、不安を取るのかは、ブッダやイエスやクリシュナだけにしかできない決定でなく、誰にでも決められる、と言っていることである。

(8月9日 2009年掲示板)



ただ、不安でなく愛を取るためには視点の変換が必要になってくる。この世界では、親も友人も会社の同僚もテレビも映画も活字も不安を増幅させる話ばかりで、時に出てくる愛を感じさせる話しもこれら不安の嵐の中に埋没してしまっている。

だから、今日奇跡的に愛でいることができても、明日には不安の世界に舞い戻ってしまう。だから、今、何かの拍子で子供のような愉快的気持ちでいても、次の瞬間の出来事で大人の鎧（よろい）のような気持ちに固まってしまう。

人間世界の外は怖れ、怖気、不安を誘発するものだらけであるから、どうしても内なる視点の変換、そして、外がいかなる状況にあろうとも、動かぬ確固たる視点が必要になってくるのである。

そのような確固たる視点を持ち続けるというのは容易なことではない。

世界は不安に満ちているということを実感すること。

その反映として生きる個人個人もまた不安で一杯であるということを実感すること。

あらかじめ愛でいること。

これが本当のわたしだろうか。

不安でいることの気づき。

意識のある人生

(参考) [112](#)～<愛と不安>

「取り越し苦労は最悪の敵です。精神を蝕みます。霊界から送られてくるはずの援助の通路を塞いでしまいます。あなたを包んでいる物的・精神的・霊的雰囲気乱します。理性の敵でもあります。透徹した人生観と決断力という人生で最も大切な要素のさまたげになります。」

シルバーバーチのいう＜透徹した人生観＞が必要となるのである。

ただ、不安にどっぷり浸かったような状態の時、何か分からぬが世界が自分を押しつぶしてしまいそうな感じの時には、このような命をかけた選択、命を張った選択をすることはできない。

そこにはどうしても

#### ■ 対策

体を大切にすること。

＜透徹した人生観と決断力という人生で最も大切な要素＞

これを駆使すること。

自分自身の連想の中にある——連想は一日のほとんどのところの働きだが——あらゆる怖れを排し、一本の光の道を意志すること。

#### ■

1 現在から過去を振り返れば、すなわち視点を変えることができればもっとその時を楽しむことができる。

2 精神世界の本にふれること。

3 視野を広げること

■ 全地球を背負ったこどもであるイエスの話し。

■ ゴルゴダの丘でのイエス

愛に見合う不安の大きさ。

地球人の置かれた立場。

■ 愛の姿

「愛か不安か」から見え出される愛のすがた



愛は愛情の要素だけでなく、クリアな明晰さ、曇りでない晴れの明晰さがある。

● 乞食～所有

ひもじいと思えば施物の多寡で争う。

行と思えば、わずかな施物をも感謝し、それをさらに他者に施すことができる。

この世界ではいろいろな喜び方、悲しみ方がある。

所有することの喜びもあれば、それをまた失うことの悲しみ、与えることの喜びもまたある。

2月17日、4月16日、8月2日 2009年

● 因果と布置～ヒーリング・時空

ヒーリングに因果を見てはならない。

布置を見て、布置に生きるようにすること。

縁として生じているもの全てを見るようにすること。

2月18日、19日、4月16日、8月5日 2009年

● 変容

変容とは、飛び越して変わるということではなく、一瞬一瞬の変容の試みの末にあることである。一瞬一瞬の変容は、<存在>から<存在>への変容である。

すなわち、小さなことを変えるようにすること。

● 答え

1 自分自身の中に探す

2 鏡としての他者の内に探す

3 カウンセリング

● ヒーリング

支点の変換となるようなビジュアル化

ピンポン玉が跳ね返るようにして起きること

光さんのビジュアル化

佐川幸義師の鍛錬

報われる努力と報われない努力とがある。

反復の意義。

#### ■ビジュアル化

期待しないこと、ひとかけらの疑いもなく、存在すること

2月19日、4月16日、8月25日 2009年

#### ●身体・言明・沈黙

べらべらしゃべった分だけ体を動かさなくてはならない。

何をしゃべったのか、何をしゃべっているのか、何をしゃべろうとしているのか。  
それらはすべて体が引き受けることであることを知っていること。

だから、できることだけを話すこと。

今はできないが、これからしようと思ったことだけを話すこと。

(2月19日 2009年掲示板)

だから、話したことは行うこと。

そして、まだ行うことができないことは沈黙のるつぼの中で錬っていること。

沈黙の力というものがある。

話したことは行うこと。

話したことには、いつもそこにいること。

あるいは、べらべらしゃべった分だけ気を送ること。

気を動かすこと。

#### ■気のエントロピー

気のエントロピー減少ということはあるのだろうか。

2月20日、21日、4月16日、7月22日、8月5日 2009年

#### ●ポアンカレ

松岡正剛

さて、ぼくが『科学と方法』で感服したところを思い出しておきたい。

ポアンカレは自分でフックス関数と名付けたものをいじくっていた。この関数に類似なものはないことを証明しようとしていた。ところがいくらやっても証明の糸口がない。だいたいの予見はあるのに証明に進めない。ミルクを入れないコーヒーばかり飲む15日ほどがたって、ある夜、超幾何級数から誘導されるフックス関数の一部類の存在を証明すればいいのだと気がついた。そこでデータフックス級数というものを“創造”してみた。

けれどもそれをどう動かすかというところで、多忙に紛れはじめた。アタマの中からも数学的課題が消えていた。それなのに旅先で乗合馬車に乗ろうとしてステップに足をかけた瞬間に、フックス関数を定義するために用いた変換は非ユークリッド幾何学の変換とまったく同じであるという、なんら推理のプロセスに保証もない考えが浮かんだのだ。馬車の中に入ると乗り合い客と別の会話がはずんで、そのことを考えてみる余裕はなかった。

しばらくたって、これらのことを振り返る機会がやってきた。ポアンカレは猛然とすべての難関を攻略するための作業にとりかかる。あやしい問題を次々に片付け、あと一つの難関を攻め落としすればすべてが解決というところにさしかかったとき、今度はまったく予期せぬ座礁にのりあげた。それとともに、ポアンカレは兵役に従事せざるをえなくなり、ここでふたたびアタマの中からこの問題は去ってしまった。

それがある日、ある大通りを横断しているときにすべてが蘇り、最後の困難を突破する解法がひらめいたのだ。

ポアンカレは書いている、「突如として啓示を受けることはある。しかしそれは無意識下で思索的研究がずっと継続していたことを示していることなので」。ポアンカレはこのことを「数学的発見における精神活動の関与」と呼んだ。ぼくがポアンカレに参りはじめたのは、ここからだったのだ。

#### ●自己ヒーリング（身体のコントロール）

- 1 一日中（佐藤幹夫先生）
- 2 ありがとう・ハトホルの詠唱
- 3 極限の集中力
- 4 思いの重視
- 5 動かせるところから始める。動かせるところから動かすようにする。
- 6 ストレッチ

全く別個の自己ヒーリングとして、他者に気を送ることによる、結果としての自己ヒーリング。

#### ■必ず達成できるという確信。

その感触。

雲消し。

▲同時にまた、行為への愛について鑑みること。

●エネルギー

囲碁の強い人は徹夜にも強い。

数学をする体力（「合気修得への道」）

ハトホルのカー増強のすすめ

2月21日、22日、23日、26日、27日、3月2日、3日、5日、7日、8日、15日、7月  
23日 2009年

●質問23～命を削ること

2月19日 2009年の日記の再掲

12時半「合気修得への道」（木村達雄著 合気ニュース刊）を読みながら就寝。以下は同書  
から、

「佐藤先生が、「数学というものは考え続けて考え続けてやっても、それでもできるかどうか  
かわからない。自分の命を削ってやるものだ」「朝起きて今日一日、さあ数学をやるぞなん  
て思っているようじゃとてもものにならない」と言われたのです。」（79ページ）

何度読んだか分からない箇所である。

ところで、あなたの命を削るようなこととは何であろうか。

もしかして、命を削ることがあるのに命を削らずにはしないだろうか。

（2月21日 2009年掲示板）

■真逆

日記に何度も書いたように母は

「恒夫君は命を削りながら（ヒーリングを）やっているのを見ているから、頼めないよ」  
とよく言う。

だが、私としては、気を出した方がかえって体の調子はよくなるということはある。

このことはもちろん真実である。

だが、だがである。気を出すと出した方も元気になるということとは別に、

<命を削って気を送らなければ意味はない>

という側面もまたある。すっかり忘れていたが、そういう側面がまたあるのである。

私は母に

「命を削って送っていないから大丈夫だよ」

と言ったが、これは

母親に対しては大丈夫でも、  
自分自身に対しては決して大丈夫ではなかった。

まったくもって愚かな話しであった。

(2月22日 2009年掲示板)

#### ■補足 (気の送り方)

「命を削って気を送る」

というのは、誤解を生みやすい表現かもしれない。また、ご心配いただいてメールをくださった方もいらっしゃったので、若干補足しておく。

気はどのようにして送るかというと、

<手をかざすだけである>

これがわたしの気の送り方の始まりであり、今も原則として同じである。ただ、

その送り方を高めるために、  
当初のような純粋な形で送るために、  
雑念をはぶくために、  
よりステージの高い段階で気を送るために、

——そしてまた、もしかしたら自身のよこしまな思いからかもしれないが——

今ではいろいろ工夫しながら気を送っている。

ただ、原則は手をかざすだけである。

これは「命を削る」やり方を試みても変わりはない。

命を削るといっても、私にある気をへとへとになるまで送り続けるということではない。気は出すと自然に入ってくるので、自分自身の気を送るのは最初のほんの一瞬だけである。わたしはあくまでも媒介である。とはいっても、

<この媒介というところが実に複雑怪奇なところであり、これこそが人生ではないかという側面もある>

「媒介だから手をかざすだけですよ」などという単純なものではない。ここでひとつの側面としての「命を削って気を送る」ということがある。

(以下、続く)

(2月26日 2009年掲示板)

では一体どこで命を削るのかということになる。それは佐藤幹夫先生のおっしゃられるように、

「朝起きて今日一日、さあ数学をやるぞなんて思っているようじゃとてもものにならない」  
「数学をやりながらいつの間にか眠り、朝起きた時に自然に数学の世界にひたっている。どのくらいひたれるかが勝負の分かれ目だ」

こういう側面である。実際に手をかざす時以外にも「一日のすべてが手かざしに通じている」そのような時間の過ごし方をするのである。これは結果的にそうであったというように話してでなく、意識的にであり、意志的にである。この意識的というか、意志的というか、ここが命を削ることになるゆえんである。

「手かざし」のステージもいろいろあるが、私のいるステージでの「手かざし」は今の私には簡単なことである。ほぼどんな条件であっても今の私の「手かざし」はできる。だが、イエスの「手かざし」は今の私にはできない。

もし私がイエスの手かざし、イエスのヒーリングを望むのであれば——わたしは自分自身をコントロールしたいという意味で、そして他者をコントロールせずに自由に生きてもらいたいという意味で望むが——、ある時期、命を削るような仕方でヒーリングに入り込むことなしにイエスのヒーリングにふれることはできないのである。そう、

<どのくらいひたれるかが勝負の分かれ目だ>

なのである。

(以下、続く)

(2月27日 2009年掲示板)

▲発田さんへの返信

発田さん、おはようございます。

書き込みいただき、ありがとうございます。

デモンストレーションとして一日に20人ぐらい手をかざしたことがあります、施術として2日間で70人以上というのは今の私としては厳しいものがありますね。まあ、そんなに人が集まらないので余計な心配ですが。。。(^o^;

今はぼつぼつと手をかざすだけですが、おひとりおひとりに——そして、そのご家族に——深いご縁を感じつつも、そのご縁を私が生かしきっているのかどうか、あとで忸怩たる思いに浸ることもあります。

遠隔に関しては、私の場合、昔の方が上手に送れていたと思います。最近はいまひとつ、いまふたつ、不完全燃焼です。年齢のせいなのか、高塚のトータルなパーソナリティのゆえかははっきり分かりませんが、イメージが以前と比べて鮮明でないですね。

ヒーリングを行なうことにより<仮に>自分自身の寿命を縮めたとした場合、わたしとしてはその善悪にはわかには判然としないところがあります。

まあ、そのあたりもやがてふれるつもりです。

貴重なご示唆いただき、ありがとうございました。

(3月3日 2009年掲示板)

宮崎の発田です

命を削る氣の送り方の件で、ホントだなあ〜とおもいながら、興味深く読ませていただきました

私も手かざしヒーラーの一人で、直接ヒーリングでは媒介の法則と周りの氣の集まり易い体質なのか、ヒーリング会などでは2日間で70人位施術することがあるのに、あんまり疲れませんが、電話ヒーリングでは1日3人位で疲れてしまいます。おそらく、知らない間に氣を出しているのだと思います。こんな時には、自分の寿命の内の1秒を使ってしまったんだと、反省しますが、後の祭りです...

遠隔ヒーリングの難しさを痛感する毎日です

携帯長文失礼いたしました  
お身体ご自愛くださいませ

#### ■命

かなり前の話しであるが、韓国の方が大久保駅で線路に落ちた人を救おうとして命を落とされたことがあった。

ゴータマ・シッダールタは前世において飢えた虎の親子のためにわが身を投げ出したという。

イエスは人類救世のために預言書通りに十字架の前にわが身を投げ出した。

三人とも命を落とした。

だが、本当に命を落としたのであろうか。  
もしかして、本当は逆なのではないだろうか。

命を落とすことを嫌がると同時に、このような思いが湧き上がってはこないだろうか。  
(3月5日 2009年掲示板)

熊に襲われた探険家 (このような出来事が偶然であるはずがない)

イエスの復活

漫画「天元坊」の姉の水垢離

#### ▲韓国人、シッダールタ、イエスの三者の違い～意識的行為であるか否か

#### ■エネルギー

> 「数学というものは考え続けて考え続けてやっても、それでもできるかどうかわからない。自分の命を削ってやるものだ」

> 「朝起きて今日一日、さあ数学をやるぞなんて思っているようじゃとてもものにならない」

> 「数学をやりながらいつの間にか眠り、朝起きた時に自然に数学の世界にひたっている。どのくらいひたれるかが勝負の分かれ目だ」



こういうエネルギーの使い方は果たして命を削っているのだろうかという問題がある。命を削っているようでいて実は命を創り出しているのではないかという思いがある。そして逆に、通常の人生というのは、命を削っていなくとも、命を殺しているのではないか、という思いがある。

われわれは命を削るような仕方では、命を創り出すことができないのではないだろうか。

(以下、続く)

(3月8日 2009年掲示板)

▲エネルギーを産出する行為。

■日常というイニシエーション (ハトホル・グルジェフ)

(件名に Re: の表示のある書き込みは [Tree] 表示で見えていただくと、関連する前の書き込みが表示されます)

ただ、多くの人は数学者でもないし、手をかざす人でもない。あるいは、何か特定の命を削る仕事を持っているわけでもないであろう。そのような人には、昨日生きた道、十年、二十年生きた道、もしかして、百年、二百年生きた同じ道をただ歩むしかないのであろうか。

人生の目的が数学であり、病気を治すことであり、特定の仕事を貫徹することであれば、命を削る対象を持っていない人はたくさんいるであろう。だが、人間の生 (= 生命の進化のプロセス、すなわち、= 神)、これが成長にあるのであれば、全体性を大きくすることにあるのであれば、事情は異なる。

宇宙人ハトホルの言葉である——何度も何度も言うが、ハトホルが賢い宇宙人であるかどうか、ハトホルがイカレポンチの地球人であるかはどちらでもよい。要はハトホルの言葉がわたしにとって役に立つ言葉であるか否か、ただそれだけである——。

アセンション、すなわち、成長を意識的に成し遂げようと思った人への言葉である。

「いま地球に日常的に起きている状況と、それによって生み出されてくる感情は、実際にはアセンションとエネルギーの自己統御につながる、より高次の意識へのイニシエーション的な段階にほかなりません。古代エジプトの神殿において高次の意識の獲得を目指した秘儀参入者 (イニシエート) たちは、段階を踏むごとに、さらなる精進を求められるさま

さまのイニシエーションを通過していました。＜しかし今日では、あなたの日常生活こそがイニシエーションのプロセスなのです。＞」

(トム・ケニオン&ヴァージニア・エッセン著「ハトホルの書」81 ページ)

—なお、アセンションは次元上昇というようにとらえられているが、これはヒーリングに手品のような治癒を求めるのと同様、愚かな話しである。次元上昇、治癒は結果であり、求めるものではない。以下は、アセンションに関するハトホルの見解である。

「アセンションとは、すべてのレベルにおける覚醒と自己統御を達成するプロセスであり、自分という全体を上昇させることです。わたしたちはアセンションをそう解釈し、何千年ものあいだ、そして今現在もそのように実践しています。」

(上述書 151 ページ)

横道にそれたが、ハトホルは

＜しかし今日では、あなたの日常生活こそがイニシエーションのプロセスなのです。＞

という。われわれが普段何気なく過ごしている日常生活が人の成長の場であり、生命の成長の場であり、神の成長の場であり、

＜錬金術の錬金の場である＞

というのである。では、この金はどのようにして錬られ、変容されるのかという問題がある。引用ばかりで恐縮であるが、この件に関してはグルジェフが明快に指摘している。

「二種類の行為がある。自動的行為と、目標に従った行為である。＜今のあなたにはできない小さなことを取り上げ、それをあなたの目標とし、神としなさい。＞何ものも、この目標を妨害してはならない。この一事だけを目標としなさい。これに成功したら、もっと大きな課題を出そう。あなたは今、過大なことをしたがる欲求を持っているが、異常な欲求である。大きなことはどうやってもできっこないのに、この欲求のために、小さなことから始めることができないのだ。この欲求を破壊し、だいそれたことを忘れなさい。小さな癖を破ることを目標としなさい。」

(「グルジェフ・弟子たちに語る」135 ページ めるくまーる社)

＜今のあなたにはできない小さなことを取り上げ、それをあなたの目標とし、神としなさい。＞

大切なことであるが、小さくみえること、そして、今のあなたにできないこと。

これがあなたの神である。

その神にあなたはなりなさい。

この神になるためには命を削らなければならない。命を削るようにして生きて初めて、その神になれるのである。

大切なこと、小さくみえること、そして、今のあなたにできないこと

これはひとりひとり異なる。それが何であるか、あなたが自分自身に正直であろうとすれば、必ず気づくことができる。

別の引用から。

問い「どうやって注意力を増すことができますか？」

答え「人々に注意力はない。それを獲得することを目標としなければいけない。自己観察は、注意力を獲得して後、初めてできる。小さなことから始めなさい。」

問い「どういう小さなことから始めたらよいのですか？ 何を為すべきでしょうか？」

答え「いらいらして、落ち着きのない動作から、あなたは自分に対して無力であり、馬鹿者だということが、それとなく、誰にもわかる。そういう落ち着きのない動作を続けるかぎり、何ものにもなれない。そういう動作をやめることをあなたの目標、あなたの神としなさい。家族に協力してもらってでも、そうしなさい。そうした後で初めて、たぶん、注意力を増すことができるであろう。これが「為す」ことの一例である。

もうひとつの例をあげると、大志を抱くピアニストは、一步一步学ぶしかない。旋律を弾きたくても、練習しなければ完全な旋律は弾けないであろう。あなたの旋律は耳ざわりで不快感を与え、人から嫌われる。心理的な問題についても同じである。何ごとを獲得するにも、長い習練が必要だ。

最初は小さなことを達成するように心掛けなさい。初めから大きなことを目指しては何も成就しない。さもないと、あなたの発現は、調子はずれの旋律を出し、みなから嫌われる。」

(上述書 134 ページ)

きつい言葉が出てきたので、最後にこころが鼓舞されるような言葉も引用しておく。

「探求者は誰も、知識を持つ先達を夢想し、想像をめぐらすが、自分自身については、指導される価値があるのか、道に従う覚悟ができているのかということ、客観的に誠実に問うことは、めったにない。

星明りの夜、広い空間に出て、頭上に光る無数の世界を見上げなさい。おそらくその世界の一つ一つに、あなたと同じような、あるいはおそらくは有機的組織においてあなたより高等な生物が、数十億も群れをなしていることを、思い起こしなさい。銀河を見なさい。この無限の空間においては、地球は、一粒の砂とさえ呼ぶことができない。地球はなくなり、消え、それとともに、あなたも消える。あなたはどこにいるのだろうか？そして、あなたの欲しいものは単に狂気なのだろうか？

こうしたすべての世界を前にして、あなたの目的と希望、あなたの意図とそれを達成する手段、あなたに出されるであろう要求等が何であるか、そしてそれに応じる準備ができているかを、あなた自身に尋ねなさい。

長い困難な旅が前途にある。あなたは不可思議で未知の国へ向け準備している。道は果てしなく長い。途中で休むことができるかどうか、どこで休むことができるのか、分からない。あなたは最悪に対して準備をしなければならない。旅に必要なものは全部持って行きなさい。

何も忘れないようにしなさい。でないと、後では遅すぎる。

...

<すべての注意を、道のいちばん手身近な部分に集中することを、忘れてはいけない。> 絶壁を落下したくないのなら、遠くの目標に気をとられてはいけない。

あなたは目的を忘れない。<目的を常に思い起こし、目的への積極的努力を自己の中に維持し、正しい方向を失わないようにしなさい。いったん出発した後は、注意深く観察しなさい。> 通過したものは、背後に残り、ふたたび現われない。そのときそれを見落とせば、二度と気がつくことはあるまい。

好奇心を持ちすぎてはいけない。注意を引くが、それに値しないものに、時を浪費してはいけない。時は貴重であり、あなたの目的に直接関係のないものに浪費してはならない。

あなたはどこにいるのか、なぜここにいるのかを思い起こしなさい。

わが身をいたわらず、努力はいつさい無駄ではないことを思い起こしなさい。

今、あなたは道に旅立つことができる。」

(上述書 91 ページ)

(以下<続く)

(3月15日 2009年掲示板)



>だが、私としては、気を出した方がかえって体の調子はよくなるということはある。

>このことはもちろん真実である。  
>だが、だがである。気を出すと出した方も元気になるということとは別に、  
>  
><命を削って気を送らなければ意味はない>  
>  
>という側面もまたある。すっかり忘れていたが、そういう側面がまたあるのである。

#### ■神と人間

ひとつひとつの小さな選択を変えること、これがすべてである。  
この無限大の積み重ねが成長であり、神である。  
だから、要請された、どのような小さな変容もおろそかにしないこと。  
(加筆して掲示板記入予定)

#### ■行為への愛の問題

##### ■高塚の場合

気功治療（自己ヒーリング・他者への直接治療・遠隔治療）

気功教室

ノートとホームページ

仕事の位置づけ

シュタイナー流の読書（写本・同じ本の多読）

意識のある人生

##### ■ヒーリング

命を削るようなヒーリングをするために、呼吸を自身のマントラとする。  
もちろん、四六時中である。

##### ●意識のある人生～一意専心

今日しなければ、永遠にすることができない、  
そのようなことが毎日、毎日ある。

この瞬間に思わなければ、永遠に思うことができない、  
そのような瞬間が毎瞬、毎瞬ある。

今日することがあり、今日することである。

今、思うことがあり、今、思うことである。

(7月23日 2009年掲示板)

今日しないことは永遠にしない。

今日しないことは永遠にしないことと同じである。

今日することがあり、今日しかできないことがある。

2月22日、3月15日、7月22日 2009年

●意識のある人生

これまでの人生を俯瞰するようにして、

この瞬間の人生を俯瞰しながら生きること。

自己観察のグルジェフの弟子たちの記述参照。

●多

お酒を飲みすぎると体に悪い。では少しではよいかというとそんなことはない。

ただ何々して身体によいこと、このことは多すぎて悪くなるということはない。

疲れているときに十分な休みを取ること。

深い静かな呼吸をすること。

不安がひとかけらもない思い——愛——を抱いていること。

●身体

気づいたら、いつでも体の力を抜くこと。

このことに関して、

佐川幸義師の晩年の技と筋力

弓と禅の弓を引き絞った時の腕の筋力

ダンスのルカ・バリッキ

●ヒーリング

今いるステージでは力はいらない。逆にマイナスである。

しかし、次のステージに上がるためには、ある時期一時的に力を入れることは必要である。

だから、わたしは私に命じる。

「一回、一回死ぬようなヒーリングをせよ。」

(掲示板記入予定)

#### ●身体

パンフレットで見た「億ション」のように自分の身体をすばらしいものとしてみることに、  
感じることができるようにする。

億ションには入ることはできないが、身体には入ることができ、入っている。

2月23日、24日、3月8日、15日、16日、19日 2009年

#### ●霊能者・無能の人・松岡正剛の。。。。

霊能者がいるなら、どの馬が勝ち馬かを聞き、馬券を買えばいいと誰もが冗談めかして  
いうが、実はほとんどの人が自分の人生の勝ち馬を求めて霊能者に会いに行く。

全ての競走馬が走りたくて走っているのではない。

人間もまたすべての人が競馬場で走りたくて走っているのではない。

もし自分自身が走りたくないのであれば、自分自身の勝ち馬など知りようもないし、達し  
ようもない。

競馬場ではあなたは負け馬として走りなさい。

こう教えてくれる霊能者がいてもよいと思うのだが。

(加筆して掲示板記入予定)

#### ■負ける霊能者

「左の頬を打たれれば、右の頬を差し出さなさい」と言う人。

#### ●意識のある人生

聖徳太子は今はない。

常に一点専心である。

#### ●イエスの美

イエスが犬の死骸の歯の中に神を見たこと。

ゴミ箱の中に神を見ることができれば、ゴミを捨てる時にも捨てるとはいえなくなるであ  
らう。

#### ●錯視

立花隆が臨死体験は脳の状態の錯視であると考えたこと。

では、瞑想時における脳の状態はどうなのであろうか。

空腹時が作る瞑想状態というものがある。

これは空腹だからそうなったともいえるが、空腹時、飢餓時こそ、もしかしたら次のレベルの>人の自然の状態なのかもしれない。

#### ●意識のある人生

<本当のわたし>でいつもいること。

#### ●身体化～シュタイナー

身体化する際に、すなわち、考えることにおいて、話すことにおいて、行為することにおいて以下を常に意識すること。

「このような種類の行を通して、自分の中に見霊の最初の芽生えを体験した人だけに、人間自身の観察に向うことが許される。人生の単純な相をまず選ぶ必要がある。——しかしこの観察に向う前に、自分自身の道徳的性格の純化に努力し、行によって得た認識を自分の個人的な利益のために利用しようなどと決して考えてはならない。その認識が周囲に対して権力となりうるにしても、**決して**そのような権力を乱用してはならない。換言すれば、人間存在の秘密を直観によって知ろうとする人は、真の神秘学の**黄金律**に従わねばならないのである。その黄金律は以下の言葉で表現される。「**神秘学の真理に向って汝の認識を一歩進めようとするなら、同時に善に向けて汝の性格を三歩進めねばならない**」。——この規律に従う人だけに、以下に記す行の実践が許される。」

(ルドルフ・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」75 ページ)

#### ●自己ヒーリング

自己ヒーリングをする際は、他人に気を送るようにして、自分自身に送ること。

自分を客体としてみること。

もしかして、このことは「エゴ」の超越のひとつの方法かもしれない。

#### ●身体化

映像表現～映画

言語表現～小説

身体表現～映画としての身体表現・小説としての身体表現・読書における身体表現



●柴田さんへの返信～感謝です。

柴田さん、こんにちは。

お祝いありがとうございます(^o^)/

58歳になりました！！

いつか来るのは分かっていたのですが、本当には分かっていたようです。

そして今もまた分かっていません。

だから、この世界は夢幻（ゆめまぼろし）なのかもしれません。

そう、58歳は現実ですが、これはまた仮想なのです。

きっと！！

本当は何なのでしょう。

実はさっき買ったばかりの本をくたまたま>開いて出ていた言葉にこころを動かされ、書き写した言葉があります。

「こうして解脱に対する願望が生じる。」

(スワミ・スリ・ユクテスワ著「聖なる科学」29ページ 森北出版)

意味深い言葉です。

解脱に対する願望など58年間一度も抱いたことはありませんでしたが、今日この誕生日にユクテスワ師のこの言葉はやわらかな金縛りのようにわたしをひきつけています。

でも、これから食事会です。まあ、ほとんど飲まないとはいえ皮肉な話しです。

(2月23日2009年掲示板)

高塚さん。こんにちは。

お誕生日おめでとうございます m(\_ \_)m

お身体に気を付けてお過ごし下さいね。

またお会いしてお話を伺いたいです。

では！

■なみこさんへの返信～感謝です。

なみこさん、おはようございます。  
お祝い、ありがとうございます(^o^)/

58 歳なんて年はなみこさんには考えられない年でしょうが、どうもこの人生やってくる年のようですね(^o^);  
なみこさんがその年齢になるまでに「不老の術」を開発できれば、ご伝授いたします。もし、来世になったらゴメンなさい。

「将棋スクール」ですか〜。楽しいですよ。ただ今は懸案事項が山積みで——しかも前日に「解脱」などというトンデモナイ懸案事項追加された(^o^; ——、なかなか時間がとれないかもしれません。

(2月24日 2009年掲示板)

おめでとうございます(^o^)/。

最近は年に1回、一步の忘年会の時くらいしかお会いしませんが、今年は「将棋サークル」でも復活させて楽しみたいです(^\_^)。

■四方田さんへの返信〜感謝です。  
四方田さん、おはようございます。  
お祝い、ありがとうございます。

世の中にはまるつきり気のない言葉もありますが、偉人の言葉には必ず磁力がありますね。ただ、その磁力にひきつけられるかどうかは、こちらの準備の問題があります。2年ぐらい前にこの「聖なる科学」なる本を本屋で読んだときにはまるで無味乾燥な印象しか受けなかったのですが、先日紀伊国屋書店で立ち読みしたときには、「精神世界ではよくみられる陳腐な言葉の羅列に過ぎないと以前思われた文章」がまるで違った印象を受けるので即座に買いました。不思議なものです。

解脱という言葉は、2009年の日本では違う響きがあるので、まあ「脱け解くこと」と言い換えて、一年間精進したいと思います。

(2月24日 2009年掲示板)

お久しぶりです

&

お誕生日おめでとうございます！

>解脱に対する願望など 58 年間  
>一度も抱いたことはありませんでしたが、  
>今日この誕生日にユクテスワ師の  
>この言葉はやわらかな金縛りのように  
>わたしをひきつけています。

心を動かされたということは  
何かあるのでしょうか！  
これからの一年が高塚さんにとって良い年でありますように！

#### ■意識のある人生

<抜け解くこと>、このことに全精力を費やすこと。

無条件に行うこと。

瞑想の日をつくること。

とことんの瞑想の時間を作ること。

これは今現在無条件でできることである。

ゴータマ・シッダールタができて私にできない条件が今与えられているのではない。

#### ▲ワーク

休む日を作るのではなく、瞑想する日を作ること。

休む時間を作るのではなく、瞑想する時間、気功（体操）をする時間、自己ヒーリングをする時間を作ること。

2月24日、25日、3月5日、7日、8日、9日、15日 2009年

#### ●条件

今気づくことができる、自分自身が置かれている状況の利点がある。

今気づくことができない、自分自身が置かれている状況の利点がある。

今には、必ず両面ある。

だから、前者については生かし、知ることのできない後者に関してはただただ感謝するしかない。

凡夫の身には、生かすこともできず、感謝することもできず、ことが終わったときに慙愧の念に襲われるだけである。

フェリーニの映画「道」のように、砂浜でもだえて嗚咽するのみである。

嗚咽は映画の中だけでよい。

今日一日、気づきと感謝の道を歩もう。

(3月7日 2009年掲示板)

#### ■条件～変化のための条件

条件はまた過去の思い、言葉、行為の結果である。

だから、よくよくわが身を振り返り、自分自身を知ることである。

人は他者に対しては正直であっても、自分自身に対しては正直でない。

だから、

自分はある人ではないと思うし、

憎んでいたのに、愛していたと言うし、

この仕事はしたくないのに、する。

その結果が今である。

今は過去の結果であり、その今によって不正直な自分自身を知り、自分の真の姿を知ることができる。これは裁判ではない。知れば、変えられる。気づけば、変えられるということである。

愛の一面は変化である、成長である。

しかも、自分自身による変化、成長である。

その変化が可能となるために実に多くの力が働いている、実に多くの存在が働いてくれている。

これを感謝と言わず、何と言おうか。

(掲示板記入予定)

#### ■意識のある人生

自己を想起したときに、深い呼吸をしてありがとうございますと称えること。

#### ●感じること～ウィルコム解約

感性を大切に生きていくこと。  
直観で嫌だと感じたことからは遠ざかる。

良書と同様である。

●忘却から成長へ～意識のある人生

親が亡くなり、後悔する。

ああすればよかった、こうすればよかったと後悔する。

このような悲しみや悔いというものは変えてはいけないものである。

変えたり、忘れたりするのではなく、

「十分に尽くした」として自己欺瞞に陥るのでなく、

その体験は不変として自身を新たな存在へと転じること、

ただそれだけである。

転じるのは悲しみの体験でなく、悲しみの自分自身である。

(掲示板記入予定)

●ヒーリング

ゲル状の気を思い出すこと。

2月25日、3月5日 2009年

●選択（意識のある人生）

どんな状態のときにでも最善手はある。

どんな状態のときにでも悪手はある。

だから、決してあきらめないこと。

だから、決して油断しないこと。

そして、いつもいつも＜小さな選択に最善を尽くすこと＞。

(掲示板記入予定) (教室資料「小さな習慣を変えること」に要転記)

2月26日、3月2日、4日、17日、21日、8月5日 2009年

●読書・所有・＜知識＞（知性）・存在・身体化

2月24日の日記から

「誕生日の2月23日から読み始めたのであるが、読んでいるうちに新しい気づきがあった。

<本は好きであるが本は持ちたくないというジレンマがずっとあったが、それが全て氷解した。>

詳しいことはそのうちに掲示板に書かせていただこうと思っているが、私にとって神様からの誕生日祝いであった。」

26日、夜勤明けの朝<たまたま>こういう言葉にめぐりあう。

「さて、そうだとすると、きみはきみの考えたとおりに生きてこなかったことがわかる。それはよくない。<生活されるような思索だけが価値を持つのだ。>きみの『許された世界』は世界の半分にすぎないということを、きみは知った。きみは、牧師さんや先生がやるように、第二の半分をごまかそうと試みた。そうはいかないだろう！いやしくも思索を始めた以上、それはうまくいきはしない。」

(ヘルマン・ヘッセ著「デミアン」新潮文庫 85 ページ)

デミアンはシンクレールに言う。

<生活されるような思索だけが価値を持つのだ。>

わたしは高塚に言う。

<思索を生活するために、思索を捨てなさい。>

これが私が本を手離したい所以である。もう本は十分であるという思いがある。

これまた、同じ日に先日買った本を読んでいて、<たまたま>出会った言葉である。生きることの意味を求め、世界を放浪しつつも実業の才を生かし、十分な生活をしている著者 C.S.ノット氏がグルジェフの弟子のオレイジと知り合いになったときの対話である。

「グルジェフと出会ったとき、自分と人生について不満を感じていたんですか？」と私は尋ねた。

「もちろん。1914年以前に僕のところに来たウスペンスキーに出会ったとき、僕は純粋に文学的で教養主義的な生活に嫌気がさしはじめていた。『ニュー・エイジ』に毎週記事を書くのも段々やっかいになってきた。西洋文明の中で最高で最良のあらゆるものと結ばれた

<僕の知的な人生が、僕をどこにも連れて行ってくれない>ということがわかって、愕然としたんだ。よく言うように、<『私は神を見出さなかった』>わけだ。

… (中略) …

「結局、僕は『ニュー・エイジ』を売り、文壇とウスペンスキーのグループを捨て、フォンテーヌブローに向かった。プリアーレでの最初の数週間は本当に苦難の連続だった。『地面を掘れ』と言われても、僕は何年もの間まともな運動をこなさなかったから、くたくたになって、とにかく独房みたいな自分の部屋に戻って泣き喚きたくなったよ。誰も、グルジェフさえ、僕に近づこうとしなかった。僕は自分に問い掛けた。『こんなことのために俺はこれまでの人生を捨てたのか？ あの頃は俺は少なくとも何かを持っていた。でも、一体今は何がある？』<もうこれ以上はないというくらいの深い悲しみに陥っているとき、僕はもう一踏ん張りしてみようと思った。すると、ちょうどその時、自分の中で何かが変わった。>それからは辛い労働も楽にこなせるようになり、一週間後にはグルジェフが僕のところにやってきてこう言った。『さあ、オレイジ、君はもう充分地面を掘ったようだね。カフェに行ってコーヒーを飲もう』。この瞬間から物事が変わりはじめた。これが僕の最初のイニシエーションだった。これ以前のことほどこかに行ってしまったんだ。

… (中略) …

グルジェフと出会う切っ掛けを作ってくれたウスペンスキーには感謝している、とオレイジは言っていた。「その時から知識と知性を区別するようになったんだ。ウスペンスキーは私にとっては知識——偉大な知識の象徴だった。グルジェフは知性だ——でも、もちろんグルジェフは知識もすべて持っていた」。

(チャールズ・スタンリー・ノット著「回想のグルジェフ」61 ページ コスモス・ライブラリー)

<僕の知的な人生が、僕をどこにも連れて行ってくれないということがわかって、愕然としたんだ。>

そう、本を読んでも読んでいるときにはどこかへ連れて行ってくれるが、万卷の書を読んでもどこにも連れて行ってはくれない。本を読んでも、

<私の存在は変わらない>

存在が変わらなければ、

<私は神を見出さなかった>

<私はわたし自身の神を見出さなかった>

<私はわたし自身の神を使わなかった>

ということである。

そして、オレイジは穴掘りに神を見る。高塚にはオレイジの穴掘りはヒーリングである。ヒーリングは穴掘りよりよさそうに思えるが、一週間では終わらない。しかも、神だけでなく、悪魔も見ることになる。神と悪魔を見て、また

<私は神を見出す>

もう、二十年である。

そして、もしかしたら、本当の穴掘りは夜勤の仕事かもしれない。こちらは三十年近い。当初この穴掘りはなかなかおもしろかったが、最近は嫌気が差している。オレイジは

<僕はもう一踏ん張りしてみようと決めた。>

というのが、私も何度ももう一踏ん張りした。だが、私のグルジェフは

『君はもう充分地面を掘ったようだね。カフェに行ってコーヒーを飲もう』

とは言ってくれない。——あるいは、言ってくれているのだろうか——

(以下、続く)

(3月2日 2009年掲示板)

#### ■イエスの橋

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」42ページ)

本棚に読みもしない箱入りの哲学書を陳列していたことがある。

本棚に読み終えた大部の心理学書を陳列していたことがある。

どちらの場合もどこか誇らしげな気持ちが多少なりともあった。



しかし、こんな棲家を建ててもその棲家を持っていくことはできない。この世は橋だからである。この棲家から私が持っていくことができるものは、虚栄心という心だけである。

(3月17日 2009年掲示板)

## ■一遍上人・オイゲン・ヘリゲル

### 139～ヘリゲル婦人の回章

「…彼が七十一歳も生き延びることができたということはほとんど奇蹟のように思われます。これはおそらくただあの“わたし”のない態度、忍耐と自己放棄によってのみできたことなのでしょう。晩年にはある楽しげな平静がいやましに現れてきました。彼はこの質素な隠棲の家で、幾重もの悩みがあるにもかかわらず、しごく瞑想的にまた献身的に暮らしていました——まるで、私共の考え方によりますとただいわゆる賢者だけができるような仕方です。

彼は身をもってする実例を通じて、ひとり人間が与えうるすべてのものを与え続けてきました。それに反して、彼の書いたものは、彼にとってそんなに重要ではありませんでした。多くの人々が期待していた著作を彼は後の世に残しませんでした。彼は草稿を焼き捨ててしまったのです。

おそらくこれは、窮極的なものの全汎性<sup>はん</sup>に対する畏敬の念からであったのでしょう。この全汎性は言葉の中に呪縛<sup>じゅばく</sup>されると体験の力を失うものなのです。またおそらくこれは言葉というものの一般が重要さのないためであったのでしょう。…」

(オイゲン・ヘリゲル著 稲富栄次郎・上田武訳「弓と禅」139ページ 福村出版)

オイゲン・ヘリゲル氏が学者であったこと鑑みると「草稿を焼き捨てた」というのは学者を捨てたということであり、＜変える＞という点ですごいことである。

身体化をした、身体化を試みた、ということである。

### インドでの4期の過ごし方

捨本～亡くなる時に捨てていること。

本を捨てるのではなく、知識を身体化し終わったということ。

本を捨てるのではなく、知識を身体化し終えることに付随して生じること。

## ■教信

## 024～「一言芳談」より

「賀古の教信は、西には垣もせず、極楽とは中をあけあはせて、本尊をも安ぜず、聖教をも持せず、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」

誰にでも通れる道を歩いてくださった方である。

ハトホルの亡くなった仲間への「見え方」

### ■身体化

どれだけ本を読んだのかということだけでなく、  
どれだけ本を身体化したのかということで、  
読書の意義ははかられる。

(掲示板記入予定) (身体論へリンク)

### ■デミアン・自己伝授

#### 008～

「私はあえて自分を、知っている者とは呼ばない。私はさがし求める者であった。いまでもそうである。しかし私はもはや星の上や書物の中をさがし求めはしない。私の血が体内を流れつつ語っているところの教えを、私は聞き始める。私の物語は快い感じを与えはしない。それは考え出された物語のように、甘くも、なごやかでもない。それは不合理と混乱、狂気と夢の味がする。自己を欺こうとしない、すべての人間の生活のように。すべての人間の生活は、自己自身への道であり、一つの試みであり、一つのささやかな道の暗示である。どんな人もかつて完全に彼自身ではなかった。しかし、めいめい自分自身になろうと努めている。ある人はもうろうと、ある人はより明るく。めいめい力に応じて。だれでもみな、自分の誕生の残りかすを、原始状態の粘液と卵の殻を最後まで背負っている。ついに人間にならず、カエルやトカゲやアリにとどまるものも少なくない。上のほうは人間で、下のほうは魚であるようなものも少なくない。しかし、各人みな、人間に向かつての自然の一投である。われわれすべてのものの出所、すなわち母は共通である。われわれはみんな同じ深遠から出ているのだ。しかし、みんな、その深みからの一つの試みとして一投として、自己の目標に向かつて努力している。われわれはたがいに理解することはできる。しかし、めいめいは自分自身しか解き明かすことができない。」

(参考)

「人から奪うことのできない、その人自身の属性となるいかなるものも、仕事しない者に伝授することは不可能である。そのような伝授は存在し得ないのだが、不幸にして人々は、

往々にしてそういう伝授が存在すると考える。あるのは“自己伝授”だけである。」  
（「グルジェフ・弟子たちに語る」54 ページメルクマール社）

#### ■身体化の方法

- 1 写本〜グルジェフの読書
- 2 小さなことを変えること
- 3 ヒーリング（ヒーリングとは何か）
- 4 全体への寄与（全体とは何か）

2月27日、3月1日、2日、5日、6日、8日、15日、17日、8月18日 2009年

#### ●慢心・自他

自分自身の慢心というものは自分で見るできないゆえに怖い。

よくよくわが身を省みるべきである。

よくよくわが言葉、わが思いを省みるべきである。

そして、他人を非難せず、他人をわが師とすべきである。

他人へのいらだちの中にわが慢心があるからである。

（掲示板記入予定）

#### ●瞑想

呼吸に注意すること。

体の「力み」をとること。

#### ●自己ヒーリング

単に自分自身の患部をヒーリングするというだけでなく、自分自身の身体全体を新たに創り出すことを目指すこと。

このことはあらゆることに関していえる。

（8月18日 2009年掲示板）（意識表裏面転記済み）

「科学と方法」32 ページ

#### ■ヒマラヤ聖者

#### ●自他・非難

今はそのようにしか生きることができない。

自分がそうであるように、  
相手もまたそうである。  
互いに他に生きることはいできない。

今新たにそのように生きることができた。  
自分がそうであるように、  
相手もまたそうである。  
互いに他に生きることができる。

(3月1日 2009年掲示板)

●自己ヒーリング (～意識のある人生・行為への愛・創造)

治る、治らない、  
ではなく、  
自己ヒーリングは死ぬまで続けること。

死んだあとも続けること。

自己ヒーリングとは自分自身を作りだすことのひとつの側面だからである。

(3月5日 2009年掲示板) (身体論要転記)

■神から人へ

今の私の体をコントロールしているのは神である。  
この<神によるコントロール>から<自分自身によるコントロール>へと転じることがわたしの自己ヒーリングの目的である。

ところで、他に神から人へと転ずることというのはあるのだろうか。

(掲示板記入予定)

無限の可能性

神の想定の外というのはあるのだろうか

■2009年3月16日の日記より

私の人生の始まりは小学校1年の7ヶ月間の入院生活であった。同様にこの人生の終わりも、この足の痛みによる入院となるのであろうか。霊能者であれば、前世の因縁を持ち出すであろう。実際にそうなのかもしれないが、自分としてはこの足の痛みを自分自身に役立たせようと思っている。どうということかということ、四六時中自分自身に気を送るという

ことである。人様の病気の時にもやろうと思ったが、できなかった。では、自分に対しては「わが身かわいさ」でできるかという、わが身がかわいくとも、「一日の全ての時間を意識的にひとつのことをしている」というのは至難の業である。達成できれば、その他の多くの願望も現実になすことができるであろう。これが自分自身に役立たせようということである。足が治るといふのは<ある意味>、たいしたことではない。

### ●行為への愛

目標を達成することではなく、目標を成し遂げることでなく、なすこと。ただそれだけである。

では、私は何をなすというのであろうか。

2月28日、3月1日、19日 2009年

### ●教室質問 25～神と人間

私が手かざしをして治せる時、

私が手かざしをして治せない時、

なぜ神は手かざしをして、あるいは、その他の手段を使って治さないのであろうか。

人は病人に手をかざすが、

人は病人をさすってあげるが、

神は手をかざさないし、病人をさすったりしない。

神は人でなしであらうか。

(3月19日 2009年掲示板)

### ■神と人間

あなたが、わたしが、それをできるからである。

人が神だからである。

あなたはなぜそれをしないのか。

これは神に向ける言葉でなく、自分自身に向ける言葉だからである。

あるいは、人が神でなしであらうか。

★3月 2009年

3月1日、10日 2009年、2月13日 2011年

●意識のある人生～ワーク

この世界の創造主が休みなく、この世界のために、そして私自身のために、働いてくれていること、

この世界の四大元素が休みなく、この世界のために、そして私自身のために、働いてくれていること、

このことを思い起こせば、いかなる困難も

「つらい」

とか

「大変だ」

とか

「できない」

とか言うことはできないはずである。

この世界では、ただ私のすべきことをするだけである。

(3月10日 2009年掲示板) (「ハトホルの書」へ要転記)

ただ、おそらく問題はそれがわたしのすることなのかどうか、これが一番の問題である。

(加筆して掲示板記入予定)

●意識のある人生

呼吸をマントラとすること。

●自由・創造・自他・内と外

理由が外にあれば、理由は作ることはできない。

しかし、

理由が内にあれば、理由は作ることができる。

(2月14日 2011年掲示板)

■グルジェフ・黒住宗忠

弟子141～主人

「今日、特に現代においては、人はみな、まったく機械的に考える。外側からのあらゆる刺激に反応する。命令に服従しているだけである。あの女性が善人なら、わたしも善人であり、あの女性が悪人なら、わたしも悪人である。わたしは相手のお望み次第、操り人形である。ところが、あちらも機械仕掛けの操り人形である。彼女も機械的に命令に従い、

他人の思いのままに行動する。」

(参考)

黒住宗忠

日々家内心得之事

- 一 神国の人に生まれ常に信心なき事
- 一 腹を立て、物を苦にする事
- 一 己が慢心にて人を見下す事
- 一 **人の悪を見て己に悪心を増す事**
- 一 無病の時家業怠る事
- 一 誠の道に入りながら、心に誠なき事
- 一 日々難有事を取外す事

上の条々常に忘るべからず  
恐るべし恐るべし

立ち向かふ人の心は鏡なり  
おのが姿を移してやみん

3月2日、4日、9日、10日、14日、8月28日 2009年

●日記より

黒の画用紙はなぜ買ったかという、画家ではないが、シュタイナーの黒板絵が頭に浮かんだからである。シュタイナーは講義に黒板を使って簡単なイメージ画を描くのであるが、黒板は終わると消してしまうので、お弟子さんがそれではもったいないということで、黒の模造紙に説明画を描いてもらうようにする。それが残されていて、現在「シュタイナーの黒板絵」として出版されているが、これがまたすばらしいのである。

シュタイナーの詩は芸術という感じはしないが、黒板絵は芸術である。へぼ塚にとってはレンブラントと並ぶ芸術家である。

レンブラントは画家であり、その作品の完成に多大な時間と労力を費やしたであろうが、シュタイナーの黒板絵は人智学の講義の際に描いた走り書きである。おそらく、芸術というのはどちらかであろう。瞬間のアドリブか、未来永劫の作成かである。

ゲーテ「芸術家礼賛」

高貴な人間が何百年にもわたって  
自らに等しいものに働きかける。  
善き人間が目指すものは、  
人生という狭い空間の中では到達できない。  
それゆえに人間は死ののちも生きて  
生きていたときと同じように働く。  
善き行い、美しい言葉を求めて、死ぬほど努力したように、  
いまや死ぬことなく努力する。  
芸術家よ、君は限りない時を貫いて生きる。  
不死を楽しむがよい。

まあ、こういう未来永劫の芸術はこの人生では無縁であるので、シュタイナー流のアドリ  
ブ芸術でいこうと思っている。



将棋の直観での指し手と長考の末での指し手。

●定額給付金（教室質問 24）

あなたの尊敬する人なら受け取るか、受け取らないか。  
受け取ったら何に使うであろうか。

あなたの嫌う人であるなら受け取るか、受け取らないか。  
受け取ったら何に使うであろうか。

（3月14日 2009年掲示板）

■意識のある人生～存在

あなたの嫌いな人は、あなたと同じように、受け取り、あなたと同じように給付金を使う  
かもしれない。

給付金以外もあなたの嫌いな人は、あなたと同じように人生を使っているかもしれない。

あなたの尊敬する人は、あなたと違って、違う目的で給付金を使うかもしれない。  
そしてあなたは、「尊敬する人のように給付金を使うことはできない」という。  
いつまでもあなたの尊敬する人はあなたとは異なる人である。



今日、私はどこにいるのであろうか。

(3月19日 2009年掲示板)

3月3日、4日、8月28日 2009年

●意識のある人生～内と外

内から外に出ること

でなく、

本当は、外から内に出ることなのではないだろうか。

(掲示板記入予定) (「内と外」要転記)

●意識のある人生

昨日までのことはよい。

今日これからは、

今日一日で世界が終わっても、

今日一日で自分の人生が終わっても、

今日はすべてを尽くした、

こういえる一日を送ろう。

最後の日だけでも自分自身を満たせば、自分自身を肯定できる。

(3月4日 2009年掲示板)

最後の一瞬だけでも自分自身を満たせば、自分自身を肯定できる。

世界を肯定できる。

3月4日、5日、10日、11日、8月18日、29日 2009年

●＜身体化＞～意識のある人生

今日＜身体化＞することをしただろうか。

気づき・写本的読書・他者・意識のある呼吸・意識のある気功体操・… → 身体化

意識のない反復・新聞・読書・… → 身体化できないもの

なお、＜身体化＞とは

「それは未来永劫わたしである」

といえるようにすることである。

(8月18日 2009年掲示板)(身体論要転記)

■片付け・エントロピー

昨日より今日きれいになっている。

エントロピー減少となっている。

さらにまた、創造されている。

モノの身体化、世界の身体化。

(加筆して掲示板記入予定)

昨日より今日、部屋がきれいになっている。

エントロピー減少となっている。

昨日より今日、自分自身のために尽くしている。

自分自身のエントロピー減少となっている。

昨日より今日、他者のために生きている。

他者のエントロピー減少に尽くしている。

昨日より今日、この宇宙のために生きている。

この宇宙のエントロピー減少に尽くしている。

そのように、私自身を身体化している。

そういう自分でありたい。

(加筆して掲示板記入予定)

●意識のある人生～ブルー

一日の始まりに心が鉛色の空のようなとき、

一日を開けさせること

一生を開けさせること

●内と外

腹が減るといらいらする。お金がないといらいらする。

では、おなかを満たす。

では、お金をかせぐ。

そうすると、いらいらしない。

理にかなっている。だがまた、別のことでいらいらするかもしれない。

内を変えること。

内を変えることができるようになること。

そうすれば、いつでもいらいらを瞬時に変えることができる。

(加筆して掲示板記入予定)

3月5日、10日、8月18日、19日、28日、29日、31日 2009年

●自己ヒーリング

体を動かすこと。

動くのではなく、動かすこと。

意識して気功体操のような動きをすること。

気功体操のような動きとは、やわらかな動きである。

これはすわっていてもできる。

(8月31日 2009年掲示板)

■大小

体は小さく動かすこと、そうすると気は大きく動く。

選択は小さな選択を変えること、そうすると大きな変容となる。

(加筆して掲示板記入予定)

ポアンカレ「科学と方法」の単純なものに着眼すること。

グルジェフの緊張

■こころの動き

●善と悪（ひとつの悪人正機説）

愛していると思ひ込むことは愚かなことである。

多くの場合、愛しているというのは自己欺瞞だからである。

そして、愛しているという甘い言葉ゆえに、その自己欺瞞から抜け出すことは至難のことである。

だから、いっそのこと憎んだ方がどれほどましであろうか。

「愛していると思いついではいけない」というところの声はなかなか届かないが、「憎んではいけない」というところの声は誰にでも届きやすいからである。

小さな善に浸っていてはいけない。

大きな悪に浸って身悶えれば、新たな自分自身が開けてくるかもしれない。

(3月11日 2009年掲示板)

#### ■わたし

小さな善とは小さな自分自身を愛することである。

これは、いつまでも続く。

何度も何度も行う。

大きな自分自身にたどりつくためには、どうしても（他者と自分自身に対する）悪と呼ばれる世界に関らざるをえない。

悪を怖れないことである。

もちろん悪は肯定することではないが、それは一人ひとりに在ることなのである。

在ることに気づき、在ることを見ることである。

怖れずに見ることである。

自分自身にうそをつかないことである。

(掲示板記入予定)

だが、それは選ばないということもできるという存在である。

(掲示板記入予定)

#### ■

虚言癖

自己研究

#### ■神の愛

神は愛し足りなかったという反省をしたことはないのだろうか。

そういう時はなかったのだろうか。

いつもいつも完璧であったのだろうか。

(掲示板記入予定)

もしかして、こういう問いの立て方に何か問題があるのだろうか。

3月6日、8日、8月28日 2009年

●身体化

エントロピー減少

いわゆる食物のこと

食べること、排泄すること、その過程でつくられるもの

空気のこと

息を吸う、息を吐く、その過程で練られるもの

印象のこと

3月7日、8日、8月18日、28日 2009年

●意見

それは今の自分であって、未来の自分ではない。

このことを常に知っていること。

何も変わらないもの、それは、変容があるということと気づきがあるということである。

これはいつまでもある。

きっと。

(加筆して掲示板記入予定)

●意識のある人生

片付けの大切さ

寺の修行としての掃除

片付けをしないから死んでいくのかもしれない。

この世界のエントロピー増大と自分の身体のエントロピー増大がシンクロしているのかも知れない。

一日を振り返ること。

■考えの片付けの問題。

3月8日、9日、19日、29日、8月29日 2009年

●意識のある人生～身体化

小さな選択を変えること。

一日の中で身体化の機会を逃さないこと。

甘い言葉の中では何も変わらない。

日常のまどろみに身を任せていては何も変わらない。

一歩だけ足を前に踏み出してみることである。

一瞬前とは違う自分に踏み出してみることである。

(8月31日 2009年掲示板) (意識表要転記)

仕事でも日常でも小さなことを変えると同時に大きなことも変えること～一日中の瞑想

■意識のある人生～小さなこと

他者には必ず譲ること。

他者の選択・自由を尊重すること。

●意識のある人生～エントロピー・時空

今日何を食べ散らかしたか。

今日食べたことに値することをしたかどうか。

<一日の始まりに>、今日一日を振り返ってみることである。

(8月29日 2009年掲示板)

感謝することができないならもっと働くべきである。

もちろん、自分自身に対してでなく、世界に対してである。

●意識のある人生

何を第一義として生きるか。

●条件

お金はあったほうがよい。

だが、あるととらわれてしまうということが私の場合、あるかもしれない。

ひとりひとりにとっての金銭の多寡の意味がある。

昔であればとらわれなかったかもしれない。

給付金へ転記？

●なみこさんへの返信～喫茶店通信簿

なみこさん、おはようございます。

書き込みいただき、ありがとうございます。

お奨めのカフェですか。。。これは人によって違うと思いますが、私のよい喫茶店の基準は、

- 1 パソコンが使えること
- 2 長くいてもマイナス視線がこないこと。
- 3 席がゆったりしていること。
- 4 好きな食べものがあること。

この4点を満たしていることが最低限の条件です。また、最低限ではありますが、満たされていれば居心地はいい喫茶店です。

あとプラスして、

- 5 大きな窓があり、眺めもよければいうことなしです。

さらにおまけとして、

- 6 可愛いウェイトレスがいること。
- まあ、これはあくまでもおまけですヨ(^o^);

という基準を満たす喫茶店となると、

阿佐ヶ谷では「珈琲館」「デニーズ」「モスバーガー」あたりです。

「珈琲館」～コーヒーは確かにおいしい。「スクランブルエッグトースト」もおいしい。朝は席もゆったりしている。いつもではないが、かわいいお姉さんがいる。ということで、朝入る点数は90点。減点は朝から650円はちょっとということ。

「デニーズ」～アイスコーヒーは最低であるが、「ベーコンエッグサンド」は焼いてあるので結構いける。値段も 530 円と割安感がある。朝はガラガラでゆったりすわれるということを加味して、朝の点数として 90 点。

「モスバーガー」～ここは眺めがよいのが最高、といっても見えるのはお寺さんであるが。。ただバーガーは基本的に苦手なので、今季節限定のコロッケバーガーがあるのは助かる。今だけの点数ということで 85 点。(ただ、今日はお客さんが猛烈にうるさいヨ(T\_T)

あと、「KEGON」「ポトロ」など個人経営の喫茶店もありますが、長居をする私としては経営に関心のない店員が働いているお店の方が気楽ですね。

あと自宅近くの稲毛の喫茶店では  
「ミスタードーナッツ」「シャノアール」あたりです。

「ミスタードーナッツ」～ここは「カレーチャーハン」、要は「ドライカレー」です。これがあるのがいい。ただそれだけデス。しかも量が少ないのがいい。この一点勝負で 90 点。ただ稲毛店はちょっと狭いですね。新検見川店がお店としてはいいです。ちなみに値段はコーヒーと一緒に 535 円です。

「シャノアール」～一番気に入っている喫茶店。とにかく店内がゆったりしている。モーニング、ランチは格安、それぞれ 370 円、450 円ぐらい。あと、かわいいウェイトレスが多い。入れ代わりがはげしいが。。甘味もまあまあですね。どこがどうというわけではないですが、ここ稲毛のシャノアールは落ち着きます(阿佐ヶ谷にもありますが、こちらは苦手)。ということで、90 点。

チェーン店でもお店の作り、働いている人によってずいぶん違ってきますね。でも、いい喫茶店というのはなかなかないですね。

コーヒーがおいしかったのは、今はなくなってしまいました。阿佐ヶ谷駅前にあった「茶居花(ちゃいはな)」という喫茶店。ここのアイスコーヒーは最高でした。いつも満員の喫茶店だったんですが、なくなってしまいました。

あと高田馬場にあったクラシック喫茶もよかったですね(名前亡失)。タンノイのでかいスピーカーがあって、店内は真っ暗。席に小さなランプがあって、本を読みながら長居しても嫌な顔はされません。というか、長居をしてくつろいでもらいたいというコンセプトで



つくられた喫茶店のような。トーストもおいしかったし、経営者は感じよかったし、パソコンは当時なかったですが、パソコン使えなくともここは今まで入った喫茶店で最高でした。ここは 100 点です。

経営者の方、クリスチャンだということでしたが、元気にしてらっしゃるのかなあ〜。25 年ぐらい前の話です。

高田馬場といえば、駅前にあった「ロマン」もよかったですね。どこがいいかという、モーニングのトーストに「味噌汁」がつくんですよ!!! 「もやしの味噌汁」なんです、これがおいしかった〜。当時は飲んだくれの人生で毎朝二日酔い、二日酔いの身に味噌汁はおいしいんですよ。

あとなみこさんも入られたことあると思いますが、新宿の「ニュートップス」もまあまあですね。

とりとめもなく書き連ねましたが、まあそんな感じで。。。。

では昼休みにおいしいコーヒーでも飲んで、今日一日はりきって働いてください(^o^)/

(3月9日 2009年掲示板)

こんにちは。高塚さんは「珈琲館」とか「シャノアール」とか喫茶店やカフェでサイトの書き込みや更新をしているようですが、その中で1番コーヒーがおいしく、且つ落ち着ける場所はどこでしょうか？私もカフェはいろいろな場所を使いますが、どこも一長一短ありますね、ドトールは長居しづらい雰囲気のところが多いし、珈琲館は割高な気がするし(^\_^;)。

#### ■なみこさんへの返信〜2039年

グルジェフはパリのカフェでよく書き物とかしていたようですね。高塚はイナゲですが、まあ似たようなものです(?)。

高塚が今日見た 30 年後のビジョン。場所はイナゲのシャノアールか。。。

店員「おじいさん、もう 5 時間もいますよ。そろそろ看板なんです」

高塚「何いっとんじゃい。今入ったばかりじゃないか。よく見てみんしゃい。書き始めたばかりだから 1 行も進んでないじゃないか！」

まあ、人生の終焉まではっきりしていたいですが、こればかりはねえ〜。

(3月10日 2009年掲示板)

ご丁寧な喫茶&カフェ通信をありがとうございます(^\_^)。

私の場合はどんな目的で店に入るかにもよりますが、2の、長くいてもマイナス視線がないこと。が最重要ですね。次にコーヒーは好きなので「味」となります。3年前程前に年末にチェス友達数人で吉祥寺のスタバでチェスをしていて1時間半で店から苦情を言われて追い出されたので、長時間いてもOKっていうのは重要ですね。っていうかカフェ発祥の地ヨーロッパ各国ではアタリマエらしいんですけど・・・。どうも日本ではヨーロッパスタイルの外観だけマネて、精神的な部分を取り入れていないようです(-\_-メ)。ちなみに第3の希望として「イケメン店員」がいてくれればなお良し！！最後に出ていた「ニュートップス」も結構良かったです。5Fと6Fのバーにも行きました。ビルが数年前に新しくなってからは行っていませんので今の雰囲気はわかりませんが。

3月9日、10日 2009年

●行為への愛

行為することに条件をつけることも行為への愛に反することである。

●気づき

自分自身の偏見に常に気づくようにすること。

某女流棋士に対する偏見。

●新旧さんへの返信

新旧さん、初めまして。

書き込みいただき、ありがとうございます。

ご質問に関心のある方もいらっしゃると思いますので、こちらに書かせていただきます。

> 1.鍼灸の治療にヒーリングも取り入れているのでしょうか？

現在、鍼灸治療は行っていません。将来的に指圧マッサージは行うかもしれませんが、鍼治療の予定はありません。自分の場合、鍼治療を受けてこちよいと感ぜられないので、他人に施術する気持ちになれないというのが基本にあります。

現在はヒーリングだけです。

> 経絡治療は左脳の理論で考えますが、右脳のヒーリングを組み合わせれば機の調整がとてよく出来るのでしょうか？

自分の場合、ヒーリング（＝気功治療）が右脳によるということでもないので、何ともいえません。

ただ、西洋治療であれ、東洋治療であれ、気功治療を他の治療と併用させて悪いということとはありえないと考えます。問題は気功治療と称して、本当に治療しているのかどうかということが問題だと思っています。邪気を発することもあるということです。

### > 2.先生のヒーリング治療は高塚光さんの仕方でしょうか？

この15年、お会いしていないので、今現在の高塚光さんの仕方と同じかどうかは分かりません。ただ当初（20年前ですが）、彼にご指導いただいたので、その意味では高塚光さんの仕方といえると思います。

### > 私は高塚光さんのビデオのとおり 手がビリビリきたら患部に直接手を当ててます。

私の場合、ビリビリきたらやめます。ビリビリくるときは出て行く気が荒いような感じがするからです。手を洗ってから手をかざすと、またしっとりした気が出て行くようになります。ただ、ビリビリということでのどのような状態を指しているのか分かりませんので、何とも言いがたいところもあります。

患部にはいっさい触れません。場合によっては1メートルぐらい離れた方がきれいに入っていく感じがします。

もっとも、気功治療については分からないところがたくさんあるので、<ご自分の感じを道しるべにして>学ばれるのがよいと思います。

最後に高塚光さんのご紹介は一切していませんので、ご了承ください。

あと自分は<ヒーリング能力は人の成長と共に培われるもの>というスタンスですので、ヒーリング法そのもののレクチャーとかはしていませんので、この件もあらかじめご承知おきいただければ幸いです。

以上、簡単ではありますが、返信とさせていただきます。

（3月9日 2009年掲示板）

高塚恒夫先生

突然の連絡すいません。

東京で開業している鍼灸マッサージ師です。

高塚光さんを検索して伺わせていただきました。

先生の時間のあるとき拝見していただければと思います。

質問です。

1.鍼灸の治療にヒーリングも取り入れているのでしょうか？

経絡治療は左脳の理論で考えますが、右脳のヒーリングを組み合わせれば機の調整がとてもよく出来るのでしょうか？

2.先生のヒーリング治療は高塚光さんの仕方でしょうか？

私は高塚光さんのビデオのとおり 手がビリビリきたら患部に直接手を当てます。

以上

お忙しい中申し訳ありませんが、連絡いただければと思います。

2月26日にヒーリングを知りました。

[ki\\_healing\\_room@hotmail.com](mailto:ki_healing_room@hotmail.com) に送れませんでしたので掲示板ですいません。

#### ■新旧さんへの返信

新旧さん、こんばんは。

口ばかりの身ではありますが、当HPを通じてご縁をいただけることは有難いことです。

いつでもまたご質問等いただければ幸いです。

(3月12日 2009年掲示板)

ご回答有難うございました。

1つの啓示だと思ひまして

鍼灸治療と伴に治療の基本 手当て を

より考えることができました。

先生のお言葉の

<ヒーリング能力は人の成長と共に培われるもの>

感銘受けました。

目の前の患者さんのためにより深く  
精進していきます。  
また迷ったときお尋ねしたいとおもいます。  
有難うございます。

●創造・神と人間（「NHK宇宙」を読みながら思ったこと）

神は創造においてあわてない。実にゆっくりと行う。同時にゆっくりであるが、本質的に  
行う。

本質とは何か。

自動性と自由である。自動性とは法則であり、自由とは愛である。

その本質の内ではまったくあわてない。

自分自身もその法則を見習うこと。

3月10日、11日、14日、15日、17日、19日、25日 2009年

●法則

できるだけ少しのものを持つこと。

自分自身の大きさと所有は反比例する。

（掲示板記入予定）

■無条件であること

■神殿としての身体

●価値観

ミスタードーナツに入るとトレイの敷き紙に

「ミスタードーナツのオイルは100パーセントリサイクルされています」

と書いてある。最近このようなりサイクルの企業宣伝がたくさんある。ちょっと前までは  
考えられないことである。企業側に本当に価値変換が生じたのかは分からないが、個人個人  
にはこのような価値の変換は少しずつ浸透している。

ではこういう価値変換はどうであろうか。確か「神との対話」の記述に出ていたと思う。

「あなたがたの価値はどれほど多くのものを得たかではかられる。

だが、進化した星ではどれほど多くのものを与えたかではかられる。」

このように価値観が変換する日は果たしてくるのであろうか。  
企業にとって、そして、私自身にとって。

(3月11日 2009年掲示板)

## ■余録

出典の箇所が＜必然的に＞見つかったので引用しておきます。

ニール・ドナルフォ・ウォルシュ著「神との対話3巻」270ページ サンマーク出版

「自分から出ていったものはすべて、自分に戻ってくるんですね。」

「七倍になって。だから、何を「とり戻せる」か、心配しなくていい。何を「与える」かだけを考えていればいい。生きるとは、最上のものを得ることではなく、最上のものを与えることだ。

あなたがたは、忘れている (forgetting) が、人生は得るためにある (for getting) のではない。生命とは、与えるために (for giving) あるし、そのためには、ひとを赦す (forgiving) 必要がある。とくに、期待したものをくれなかった相手を赦さなければならない。

そうすると、あなたがたの文化の物語は一変するだろう。現在の文化でいう「成功」は、どのくらい自分が「得た」かで測られている。どのくらいの名誉や金や力や所有物を蓄積したかで測られているのだ。新しい文化では、「成功」はどのくらいひとに「蓄積」させたかで測られる。

皮肉なことに、ひとに蓄積させればさせるほど、**あなたも**苦労なく蓄積することになる。「契約」も「合意」も「取引」も「交渉」も、与えるという「約束」の履行を強制しあう訴訟も法廷もなくなる。未来の経済では、個人的な利益めあてではなく、個人的な成長を目的にものごとを行うようになる。それが自分の利益だからだ。自分が大きく立派になれば、物質的な「利益」はあとから自然についてくる。そうなれば、与えると「言った」のだから与えろと強制するのは、非常に原始的なやり方に見えてくるだろう。相手が合意を履行しなかったら、好きなように選択させるだろう。**相手が与えなくても、あなたが失うわけではない。「それが来たところにはもっとたくさん」あることを知っているし、その源というのはあなたがたがもっている何かではなく、あなた自身だからだ。**

人生で得ようとするのは自分の場合、習い性になっている。その習い性に気づく時はたくさんあるが、実はもっと多くの場面で得ようとしているのかもしれない。

ところで、相手が得ようとしているのには、自分自身わりあい寛大なほうだと思っているが、

告げ口、媚び、強圧

人間関係でこういったものが出てくると、穏やかではなくなる。

「神との対話」の神はこういった人間関係についてどのように考えているのであろうか。  
あるいは、自分自身の中にもあるのでいらだつのであろうか。

(3月15日 2009年掲示板)

#### ▲シュタイナー

「目には目を歯には歯を」

これはよくないと人には説教をたれるが、自分自身が説教どおりにできるかという、  
そうでないことがよく分かった。否定しようとするが、

「目には目を歯には歯を」

こういった仕返しめいた気持ちが抑えても抑えてもむくむく湧いてくる。モグラ叩きのよ  
うに叩くが、引っ込むのは一時期だけである。

シュタイナーはこういった。

「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「いかにして超感覚的世界の認識を獲得するか」98ページ イザラ書房)

しかし、これは彼が達した<存在>であったのか、あるいは「努力目標」であったのだら  
うか。

少なくとも今の私にはまだ努力目標である。

価値観の変換は実に難しい。頭では分かっているが感情は違うというからである。

(3月17日 2009年掲示板)

#### ■形式と内実

孫引きではあるがシュタイナーが「ゲーテ的世界観の認識論要綱」で語っている話しであ  
る。

「単なる「注視」は考えられうるかぎり最も空虚なものであり、思考による補いがある

初めて満足できるものとなる、という真実が完全に見逃されている。……豊かな精神生活をしている人が、そうでない人にとっては何の意味ももたない無数の事物に目を向けるとき、現実の内容はわれわれの心の内容が映し出されたものにすぎず、われわれが外界から受け取っているのは空虚な形式に過ぎない、という事実が火を見るより明らかとなる。言うまでもなく、われわれは、こうした内容を生み出しているのは自分自身であるということが分るための内的な力を備えていなければならない。」

(コリンソン・ウィルソン著「ルドルフ・シュタイナー その人物とヴィジョン」127 ページ 河出書房新社)

私が夜勤明けに「モスバーガー」で見上げる空と気象予報士が見上げる空は違って見える。飢饉が続いた江戸時代の農民が見上げる空は武士が見上げる空とも違うであろう。また、同じ人間高塚が夜勤明けで見上げる空と夜勤に入る前に見上げる空とは違って見える。もっと顕著な例では、廃屋に残された印刷機械はその機械を使ったことのない人間と使い方を知っている人間とではまるで違って見えるであろう。

飼い主が機嫌が悪く、飼い犬にあたっても犬は何がなんだか分からないであろう。でも人間である家族に当たれば大人の家族は機嫌が悪いからあたっているのだと分かる。小さな子どもの家族は犬と同様何がなんだか分からないであろう。

与えられた形式は人によって違って見えるし、人によってその形式の本質も理解できたり理解できなかつたりする。

#### ▲イエスの見え方

イエスの

「あなたがたもわたしと同じである。わたしとしたことよりもっと多くのことができる」  
どのように人間を見ていたか。

ハトホルの見え方。

光の渦としてみえていたということ。



質を変えて、繰り返される身体化。

#### ■イエスの価値・身体化

ゲッセネマでの祈り



イエスの価値観を身体化すること  
身体化するに際しての疑い。

■行為への愛・存在

価値の変容は本質的には、行為への愛であり、存在になることである。

■価値観～行為への愛

自分が得をするためのリサイクルではなく、リサイクルのためのリサイクル。

●自己研究

自分自身の欠点を知るといのは至難の業である。

- 1 意識的か無意識的か
- 2 愛か不安か
- 3 慢心からではないか
- 4 主体か客体か
- 5 永遠のものを手に入れているか

●自己研究（教室質問 26）

300 回の人生に共通するもの、しないもの。

3 月 11 日、19 日、8 月 29 日 2009 年

●意識のある人生～機会と存在

私が変われば、機会もまた変わる。

私の存在と無関係に機会はない。

たとえば、

3 月 12 日、19 日 2009 年

●仕事

ひとりひとりの仕事がある。

悪に身悶えている人に手を差し伸べることはわたしの仕事であるが、  
愛の欺瞞に浸っている人に関わることはわたしのこの世の仕事ではない。

では、そういう人に会った場合、離れることだけでよいのであろうか。

■気功

気功に技術だけを求める人との出会いの場合はどうなのであろうか。

●柴田さんへの返信～変化のプロセス

柴田さん、こんにちは。

書き込みいただき、ありがとうございます。

黒住教の教祖黒住宗忠はこのように言っています。

「人は万物の霊と申候えども、何になりとも相成るものと存じ奉り候。心を神に仕え、神の行をすれば神なり。仏にして仏の行をすれば仏なり。鬼の心になり鬼の行をすれば鬼なり。畜生の心のようになる心は畜生なり。いま何なりとも心の内に拵（こしら）え候もの出来る物なり。神道の執行は、心に神をこしらえ神の行をすることこそ神道なり。望み次第に成れる人と存じ奉り候。」（真蹟未見書簡8）

神の行をするのか、

仏の行をするのか、

鬼の行をするのか、

はたまた、

畜生の行をしているのか、

こころある人はわが胸にいつもいつも問うべきことと思います。

またたとえ神、仏の行をしているつもりでも、

「ただバットを振るだけの素振り」のような行であれば、

これは畜生の行です。

神の仮面をかぶった畜生もいれば、鬼の仮面をかぶった仏もいます。よくよく自身の本性を省みるべきです。

ともあれ、人とは

<どのような存在にでもなれる>

というのがわたしの人生観です。

> 個人的な話にりますが、店をしまつて新たに動き出そうと決めました。

いろいろご事情はあるとは思いますが、新たに動き出されるということは新たな自分になるということで、素晴らしいことであると思っています。

常にご自身の前に光をかざして進まれ、大願成就されるよう、願っております。

(3月12日 2009年掲示板)

高塚さん。おはようございます。

仮想空間瞑想会 3000回ですね。誰に強制される訳でもなく淡々と続けられる。

素晴らしいですね。

私も仮想空間瞑想会とまではいきませんが、瞑想を続けています。まあ、瞑想なの？と言われると怪しいですが...笑)

個人的な話になりますが、店をしまつて新たに動き出そうと決めました。こちらも迷走でしょうか。笑)

お身体に気を付けてお過ごし下さいね。

では〜♪

#### ■柴田さんへの返信

柴田さん、こんばんは。

引用ばかりで恐縮ですが、「神との対話」1巻(117ページ)に出ている話しです。お読みいただいていると思いますが。。。

「(神のようになるための) 近道とは？」

「<いますぐに、自分自身を受け入れ、それを実証すること。>

イエスはそれをした。それがブッダの道であり、クリシュナの道、地球上に現れたすべての<マスター>の道だ。そして、すべての<マスター>は同じメッセージを送ってきた。あなたもわたしと同じだ。わたしにできることは、あなたにもできる。それ以上のことができる、と。なのに、あなたがたは耳をかさない。もっと難しい道、自分は悪魔だと考える道、自分は悪魔だと想像する道を選んだ。

あなたがたは、キリストの道を歩くのはむずかしい、ブッダの教えに従うのはむずかしい、クリシュナの明かりを掲げるのはむずかしい。<マスター>になるのはむずかしいと言う。ところが、<真の自分を受け入れるよりも否定する方が、はるかにむずかしいのだよ。>あなたがたは善であり、慈悲であり、同情であり、理解だ。あなたがたは平和であり、喜びであり、光だ。あなたがたは赦しであり、忍耐であり、力であり、勇気であり、苦しいときの援助者であり、悲しいときの慰め手であり、傷ついたときの癒し手であり、迷った

ときの教師だ。あなたがたは最も深い智恵と真実、最も偉大な平和と愛だ。＜あなたがたはそういう者なのだ。＞そして、たまには、自分がそういう者だと気づくことがあった。  
＜これからは、いつも、自分はそういう者だと理解しなさい。＞」

＜いますぐに、自分自身を受け入れ、それを実証すること。＞

いますぐというのは明日でなく、次の瞬間でもなく、このいまということです。

＜真の自分を受け入れるよりも否定する方が、はるかにむずかしいのだよ。＞

確かにそうかもしれない。だから私は傷つき、苦しむのであろう。他人から着せられた自分、親から着せられた自分、世間から着せられた自分、そのような自分に生きるから苦しむのであろう。

＜あなたがたはそういう者なのだ。＞

そう、そういう者なのだ。だから、苦しくなったときにどのような自分であるのか。この真の自分の定義を何度も読み直してみよう。  
そして、他者がどうであれ、そのように生きてみよう。

善であり、慈悲であり、同情であり、理解である。

平和であり、喜びであり、光である。

赦しであり、忍耐であり、力であり、勇気であり、苦しいときの援助者であり。悲しいときの慰め手であり、傷ついたときの癒し手であり、迷ったときの教師である。

もっとも深い知恵と真実、もっとも偉大な平和と愛である。

あなたはそういう者である。

＜これからは、いつも、自分はそういう者だと理解しなさい。＞

誰もがそうであったように、私もたまにはそういう者であると気づくことがあったし、そうであったこともある。

しかしこれからは、いつも、理解している。

そういう者であると、いつも、理解している、そして、それを表現している。

善であり、慈悲であり、同情であり、理解である。

平和であり、喜びであり、光である。

赦しであり、忍耐であり、力であり、勇気であり、苦しいときの援助者であり。悲しいときの慰め手であり、傷ついたときの癒し手であり、迷ったときの教師である。

もっとも深い知恵と真実、もっとも偉大な平和と愛である。

(3月13日 2009年掲示板)

<心を神に仕え、神の行をすれば神なり。>

<仏にして仏の行をすれば仏なり。>

そのようにいつも行じている。

そして、鬼と気づいたとき、畜生(ロボット)と気づいたとき、いつも行をなおす。

3月13日、19日 2009年

●意識のある人生

一日の全てを身体化することを利用する。

(意識表裏面要転記)

●ヒーリング

体を気功のように動かす。

(光さんのビデオに出てくる中国人の気功家)

「惑星ソラリス」での体の動き

●自他

痛くない人生を送っている地球人はひとりもいない。

痛さの原因は一人ひとり異なるので相手の痛みが分からないだけである。

3月15日、21日 2009年

●

126～祈りと仕事

「……願いは助けることができる。他の人のために願うとき、祈りである。自身のため  
のとき、祈りも願いもよくない——自身のためには仕事だけがよい。他の人のために気持ち  
で願うときには、助けることができる。」

(フリッツ・ピーターズ著「魁偉の残像」126ページ)

●クライアント

金光教

食事（肉食の霊能者）

大きな法則と小さな法則（方位・右回りと左回り）

小さな法則～大きなつづらを得たと思うこと（その時点では得た法則だが、それ以降では、わずかなものしか得られなかったという法則である）

（加筆して掲示板記入予定）

●わたし

イエス・キリストのように、相手と自分の真の姿を見ること。

3月17日、4月10日 2009年

●自己ヒーリング

股関節に慈しみをもって気を送る。

ご苦労様ですという気持ちをもって気を送る。

●意識のある人生

前の人生でも求めていたもの。

次の人生でも求めるもの。

その人生を今の人生で生きること。

（掲示板記入予定）

前の人生を引き継ぎ、次の人生へと

前の人生も次の人生も生きること。

（加筆して掲示板記入予定）

●1円貯金

自己ヒーリングもまた1円貯金である。

1円貯金とは与える人生である。

自分自身に与えるならそれもまた1円貯金である。

1円貯金でないのは、自分自身にも他者にも与えない人生である。

ちなみに、自分のためにご飯を食べることは1円貯金ではない。

では、この自分とは前者と後者ではどのように違うのであろうか。

3月18日、19日、20日、8月18日、8月29日 2009年

●自他

自分のために生き、自分のために死ぬ人も  
あなたのために生き、あなたのために死ぬ。

こういう側面は必ずある。  
直接にしろ間接にしろ、深くにしろ浅くにしろ、  
<その他者のことを知れば>、  
その他者とあなたとの間には必ずそのような側面がある。  
(3月20日 2009年掲示板)

すなわち、  
無関係ではないということである。  
相手の自業自得ではないということである。  
自業自得であっても、自業他得であるということである。

3月19日、20日、21日、30日、4月10日、8月18日、19日 2009年

●盗人（選択・自由）

他人様の財布を我が物とすることは盗みと呼ばれるが、  
他人様の行動を我が物とすることは盗みと呼ばれない。

「あなたのことを思って言うのですが、あなたのお金をよこしなさい。私をもっとよいこ  
とに使ってあげます」  
などと言いはしないが、  
「あなたのことを思って言うのですが、あなたのすることはよくないことです。私のように  
生きなさい」  
などと言うことは日常茶飯事である。

もしかしたら、両者は逆かもしれない。  
逆は言い過ぎとしても、財布を盗む方が自由意志を盗むよりはるかにましである。  
(8月19日 2009年掲示板)

●質問 26～自己研究

何事もまず問題があることを知ることである。何もないところから数学も物理も始まりはしない。〈わたし〉に関してもまた同様である。

〈わたし〉には問題があること、あるいは私、すなわち小さな自我には問題があること、このことに気づくことから自己研究が始まる。意識的な成長が始まる。

では、あなたの〈わたし〉の問題とは何であろうか。できるだけ具体的にあげてみてください。そして、その問題を解決するにはどうすればよいかを考えてみてください。さらにまた、その解決に向けて実行していることがあれば、それも書き出してみてください。

(3月20日 2009年掲示板)

他者と外部が自分とは関係のないものだと思っている限り、わたしに関する気づきは生じない。

解決を外に求める限り、数学の問題も物理の問題もわたしの問題も見えてこないかもしれない。

あなたのためにすると言って自分のためにしていること。

とんでもない親戚を非難すること、とんでもない親戚の行動を変えること、これはその親戚当人でない私の仕事ではない。

人間関係での問題点(将棋の mt mt 問題) ~問題があって着地点がある。どこに着地するか。

#### ■ 自己研究～ハトホル

##### ● 意識のある人生～小さな選択

他者にはかならずゆずること。

他者の選択を生かしてあげること。

(掲示板記入予定)

##### ● 自他～非難

他者も私もその価値観でしか今は動くことができない。

(加筆して掲示板記入予定)



3月20日、21日、23日、4月10日 2009年

●自己ヒーリング

怖れずに気を送ること。

治るのだろうか、効果があるのだろうか、  
こういう疑問は<ひとかけらも>持ち込まないこと。

デミアンはシンクレールに

「まさか君は僕を怖れちゃあいないだろうね」

と言った。(ヘッセ著「デミアン」)

そう、デミアンに対してだけでなく、あらゆることに対して怖れることはタブーである。

愛の反対は不安、これがすべての創造の源泉を阻害する。

ヒーリングだけでなく、すべての創造行為を縮こまらせる。

今日気づきがあるなら、怖れている瞬間が必ずあることに気づくはずである。

その怖れをを転じることである。

あなた自身へと転じることである。

空を見上げているようなあなた自身へと転じることである。

(3月23日 2009年掲示板)

小さな望みをもって送らないことである。

このことに多くを費やすこと。

(掲示板記入予定)

■デミアン

「人間に対してはけっして恐れをいだいちゃならないよ。きみはまさかぼくに対して恐れをいだいちゃいまいね？」

(ヘルマン・ヘッセ著「デミアン」52ページ 新潮文庫)

▲人間に対して恐れをいだくことも、下に見ることもあってはならない。わたしが小さくみえるときがあるかもしれない、しかし、わたしは大きい。相手が小さくみえることがあるかもしれない、しかし、相手はわたしの想像を超えて大きい。

また、こうもいえる。恐れるということはわたしが何かを隠しているからである。

(8月2日 2001年掲示板)

■シルバーバーチ

094～元気を出してください。くよくよしてはいけません。取り越し苦労はやめてください。心配しても何にもなりません。心配の念は霊界から届けられる援助の通路を塞ぎます。自信を持つのです。道はきっと開けるという確信を持つのです。いつの日か、それが苦い体験だったおかげで精神的にも霊的にも成長したのだから悔いはない、と言える日が来ることでしょう。

3月21日、26日、29日、30日、8月19日 2009年

●行為への愛・内なる神殿・身体化

信徒のいる教会であっても、信を生きていないということはある。

信徒のいない教会であっても、信を生きることができる。

信徒がいるいないにかかわらず、一人ひとり、自らの信を生きることができる教会を自身の内に建てることである。

教会とは宗教のことをいっているのではない。人のことをいっているのである。

人間の姿をしていても畜生以下ということもあるし、獣の姿をしていても人間以上ということもある。

人間が人となるためには、自分自身の内に教会を建てる必要がある。

動物はもともと持っているが、人間はその教会を自らが内に建てなければならない。

(加筆して掲示板記入予定)

伊勢神宮の20年後との建て替えと同様に、人の建て替えもまた必要である。

3月22日、23日、24日 2009年

ブッダが出てきてから仏が現れたのではない。

イエスが現れてから神が現れたのではない。

続けるのかでなく、

「ビール飲みますか」ではないのと同様である。

●片付け～価値観

部屋を片付けるより新聞を読むほうが価値があると思っている。

だが、実は世界から見れば逆かもしれない。

世界全体に対する私の役割からすると逆かもしれない。

■ エントロピー減少

- 1 モノの片付け
- 2 内なる創造

■ モノの問題

- 1 所有
- 2 片付け

■ 意識のある人生～立つ鳥

事務所を出て行く時には、事務所に入った時よりもきれいにして出て行く。

この世を出て行く時には、この世に入った時よりもきれいにして出て行く。

(3月25日 2009年掲示板)

3月23日、24日、28日、29日、30日、8月18日、28日 2009年

● 意識のある人生

明日はお寺にお参りの日である。お説教を受け身に聴くのではなく、自分がお説教をするように働きかけるつもりで聴くこと。

あらゆることに対して受け身でなく、自らが関るようにすること。

世界はわたしによって変わる。

● 正義・時空

今幸いに正義でいられたとしても、

百年後に正義であるかどうかは分からないし、

百年前に正義であったかどうかは分からないし、

私が相手であったら正義であるかどうかはもっと分からない。

百年前、百年後、相手、そういう私であったら正義であるかどうかは分からない。

私が今主張する正義とはそんなものである。

だから、百年前と、百年後と、他者を生きてみようとするのである。

正義に生きるのではなく。

(掲示板記入予定)

●慢心の言葉

「……するな」という禁止語、命令語。

●法則・道（プロセス）・リアル

人生では決しておうむ返しに反応しないこと。

「ウツではがんばらない」

これは確かに病気を進行させずに、体が生きていくための法則であるかもしれないが、

<生きる>ための法則であるかどうかは分からない。

いつも<生きる>ための法則にだけ乗るようにする。

（8月28日2009年掲示板）

3月24日、25日、26日、28日、29日、4月10日、8月18日2009年

●

教室の最初の伝達者となる覚悟でいること。

掲示板の最初の伝達者となる覚悟でいること。

もちろん、言葉でなく、<知識>の伝授者としてである。

●わたし

他人を足蹴にして一時の命を得ること。

自分を足蹴にして永遠の命を得ること。

永遠の命とは、失われないもの、その人自身であるものである。

そのようなものは時に自分を足蹴にして得られるものである。

（3月30日2009年掲示板）

●わたし・条件

この世のすべてのことは自分に役立てることに使うことができるし、自分を傷つけることにも使うことができる。

どちらにも使うことができるし、どちらにも使ってもよい。

もちろん、自分に役立てた方がいいに決まっているのだが、

自分が何かを知らないし、

役立っていることを知らないし、

役立てる見方も知らない。

したがって、自分を傷つけ傷つけ生きて死ぬしかない人生を歩むことになる。

わたしとは何か

わたしに役立つこととは何か

役立てるためにはどうすればよいか

これらにこころを向けることである。

(掲示板記入予定)

### ●草稿

書店で「1分で役立つ言葉」なる題名の本があった。時代に即した題名であろう。だがわたしとしては、あえて「1ヶ月考え続けてもらいたい質問」という題名で出してみたいと思う。

速読法の逆の読書法

### ●自由意志・善悪・行為への愛

今したいから人助けをする。

今したくないから見て見ぬふりをする。

これでは人助けをしても、ある側面からは意味がない。

どういう側面からというと、

私の行動の原因は外にあるという側面からである。

ある時にしたくなり、ある時にしたくなくなるというのは、外に原因があるからである。「私はしたい」「私はしたくない」というのは内側からだと思っている人がいるが、これは外に対応する人に組み込まれたロボット部分でしかない。だから原因は外にあるのである。

(掲示板記入予定)

その他に人間には真のわたしと呼ばれるものもある。

### ●インフレーション～教室の質問

10の-36乗秒から10の-34乗秒の間

10の100乗倍の大きさ

これを言い換える。

もとが1ミリだとすると

10の3乗～1メートル

10の6乗～1キロ

10の10乗～1万キロ

10の94乗キロメートル～光がどのくらいかかる長さか

あるいは、光速で膨張したらどこまでの大きさになるか

おそらく光速より速く膨張したのではないか。はっきりと調べること。

#### 参考

地球の直径12700キロ

さて、地球の直径ですが、このように長さが長い場合、センチメートルの単位は使いません。センチメートルの十万倍の単位であるキロメートルを使います。赤道の付近では、約12,756キロメートル、極付近では、約12,713キロメートルと少し違います。これは、地球が完全な球ではなく、赤道付近ですこしふくらんだような楕円形になっているからです。

地球から太陽までの距離は、約1億5千万キロメートルです。世の中でいちばん速い光で8分20秒かかります。

地球から月までの距離は、約38万4千キロメートルです。光の速さは、1秒間に約30万キロメートルですので2秒はかかりません。

地球から太陽までの距離は、地球から月までの距離の400倍もあります。

次に太陽と月の大きさを比べてみましょう。

一番大きいのは太陽です。太陽の直径は地球の直径の109倍、太陽の体積は地球の130万倍、太陽の重さは地球の33万倍あります。

一番小さいのは月です。月の直径は地球の直径の4分の1です。太陽の直径と比べると400分の1くらいになります。

1年～31536000秒

3年～94608000秒=10の8乗

3000兆年=10の19乗

■気功体操の最後に気の球を大きくすること、これは一瞬である。

もしかすると、宇宙のインフレーションもこの意識と同じようなものであるのか。

●日記から（見真寺）



自己紹介

知っているつもりの話

厚いと思って薄いのが人情

薄いと思って厚いのが面の皮

深いと思って浅いのが教養

浅いと思って深いのが欲

聴聞～聞いて聞いて聞きつくすこと～真宗

修行～

日常のイニシエーション

南無阿弥陀仏～夫婦喧嘩

●ヒーリング（日記から）

3月25日、26日、28日、29日、8月20日、23日、28日2009年、1月24日2010年

●映画「ベンジャミン・バトン」～リアル（3月25日2009年の日記から）質問37<リアル>

映画「ベンジャミン・バトン」は、老人の体で生まれて、成長と共に若返り、最後は赤ん坊になって死ぬという映画である。キワモノというイメージがあるが、内容はまるで違う。普通の、「赤ん坊で生まれて老人になって死ぬという人生」よりはるかにリアリティのある映画である。二度、三度見るに値する良心のある作品である。

リアリティというのは人の価値観というか、人間性というか、そういったものとともに変わってくる。

わたしにとってのリアリティとはどこか<この世界の裏側の世界>、すなわち<この世界を支える世界>との接触点があるときにリアリティが生じてくるのである。

たとえば、「ラー文書」に出てくるこんな話しである。

「石は生きているのです」

このような話は確か、この映画の中にも出てきた話しである（もしかして、まるで同じ言

葉であったかもしれない)。世間の常識からするとファンタジックな話であっても、わたしにとってはリアルな話なのである。

またこの映画では、ベンジャミンの恋人が臨終間近のベッドで娘にベンジャミンの日記を読ませ、回想する形で進行していく。現実にはベッドであり、ベンジャミンの人生はすでに過去であるが、回想の方が現実よりリアルというのも不思議なことである。ベッドで横たわっている親子が現実で、ベンジャミンの日記は現実ではないが、日記の世界の方がリアルなのである。これはリアルが何かということを物語っている。

その意味で、映画のラストに出てくる亡くなった人もまたリアルで、生きているのである。死んだ人も生きているし、無生物と呼ばれる石もまた生きているのである。

だから今日一日、亡くなった人よりもリアルで、道端の石よりもリアルに生きたい。

しかし、どうすれば、普通の日をリアルにすることができるのであろうか。

(3月29日2009年掲示板)(8月20日2009年掲示板・改変して再掲)

#### ■<リアル>

医者に死期を宣告された時にはリアルになれる、  
彼女に愛を告白する時もリアルになれる、  
今日受験に向かう朝はリアルになれる。

だが、普通の日にはリアルになるにはどうしたらよいであろうか。

これは、  
外からの刺激によりリアルになるのではなく、内からリアルを創り出すためにはどうしたらよいであろうか、  
ということである。

(8月28日2009年掲示板)

わたしが変わるしかない。

大きな波に乗ること。

エネルギーを注ぐこと。

人生に感情があふれていること。

一日にスコット・カニンガムの魔術をかけること。魔術の<感情>はどのようにしたら惹



き起こすことができるか。

本を読む。

体を動かす。

## ■ふたつのリアル

グルジェフの一日の回帰におけるリアル

### 回想173～<一日の回想のエクササイズ><リアル><二つの世界>

このとき彼は、私たちにもう二つのエクササイズをやらせた。一つは「その日の出来事の復讐」で、記憶と意志と集中力の訓練だった。それは、眠る前にゆっくりと二、四、六、八、十——十、八、六、四、二と数え、それを何度も繰り返すというものだった。このリズムを保ったまま、自分のこと——ベッドから起きて、服を着て、朝食を食べ、バスに乗って職場に向かい、人に会って等々——を客観的に描こうとすると、……

## ●自己ヒーリング・自他

気を出したから足が悪くなったのでなく、

気をきちんと出していないから足が悪くなったのかもしれない。

汚れが気に含まれていたのかもしれない。

きれいな気を出し続けて自分自身が悪くなるということは考えられないことだからである。

(参考)「ヒマラヤ聖者の生活探求」

この村には平癒の廟というのがあった。建立以来この廟ではただ**生命、愛、平和**という言葉のみが口にされてきて、それが極めて強烈な波動となって蓄積され、廟を通り抜けるだけで殆んどすべての病気がたちどころに癒されるというのである。この廟では生命、愛、平和という言葉だけが、かくも長年月にわたって語られてきているので、それから出る波動は極めて強烈であり、たとえ不調和や不完全を意味する言葉を何時（なんどき）使ってみたところで、何の影響も及ぼせないそうである。**人間の場合にしてもその通りで、生命、愛、調和、平和、完全を現わす言葉**だけを出すようにすれば、そのうち不調和な言葉など出せなくなるであろう。事実わたしたちは不調和な言葉を使ってみようとしたが、その都度それは言葉にならなかった。

(ベアード・スポールディング著「ヒマラヤ聖者の生活探求」1巻96ページ 霞ヶ関書房)

(8月23日2009年掲示板)

## ■自他・利己主義

「あなたにしたことはわたしにしたことである」

(掲示板記入予定)

### ●質問 27～時空

昨日は野球のWBCの決勝戦、日本対韓国戦であった。お寺さんのお説教でも話題になるぐらいであるから熱い思いで見ている方も多いと思う。私自身はそれほどでもないが、それでも日本人なので日本を応援していた。

だが、今日になってみると、がっかりしている韓国の方を思うと、自分がやるわけではないが、負けてもよかったのではないかと思う。今日の心境であれば、負けても悔しくないと思う。だが、昨日の心境であれば、負ければ切齒扼腕していたかもしれない。

去年の将棋竜王戦もそうである。こちらは羽生さんを応援していたが、野球とは逆バージョンで、応援していた羽生さんが負けてしまった。勤務の日であったので、あとで結果を知ったが、もちろん棋譜を並べることは一度もしていない。それほど悔しかったが、今では負けてもそれはそれでよかったのではないかと思う。相手の渡辺竜王が勝つことの意義もよく分かるからである。これは今だから思えることであり、三ヶ月前の対局当日であればそんな心境にはなれない。

実は過去というものはあとになってみると、どちらでもよい部分がある。リアルタイムではこだわっていてもあとになってみれば、それはわたしにとってエッセンスではなかった。わたしにとって本質ではなかったということがある。

わたしにとっての本質的なこととは、この仮想の時空の一体どこにあるのであろうか。

(3月25日2009年掲示板)

魂の目的とは全てを体験することである。

これまでの自分と違う体験をすること。そのために変化の決断をすること、一步前に踏み込むこと、このことのなかに本質的なこと、すなわち、全てを体験することと同時に変容という側面の本質があるのではないだろうか。

- 1 体験
- 2 変容
- 3 選択・自由

自由の本質の一側面～不自由であってこそ自由があり、自由の意味がある。

●意識のある人生

将棋の棋譜を追うように、長手数詰将棋に挑戦するように、  
明確なイメージを持つこと。

瞑想とヒーリングとこれからの人生に。

(意識表裏面転記済み)

3月26日、28日、8月20日 2009年

●意識のある人生～わたし

そのままの自分を出すこと。

出せない自分であれば、その自分を変えること。

どんなことがあっても、他人の目から自分を演じないこと。

他人から期待される人間を生きるのではなく、

自分が期待する人間を生きること。

そのためには、

他人を生きているのか、自分を生きているのか、どのような自分であるかをいつも意識して知っていること。

そして、出すことのできる自分自身をふだんから作り出しておくこと。

(掲示板記入予定)

●意識のある人生～仕事

夜勤の仕事も瞑想、ノート、教室と同じ位置づけとして行なってみる。

この仕事をしながら瞑想・ヒーリングをし次のステップを踏み出すことに価値があるのは確かである。

それは現代地球人が置かれている立場であるからである。

3月27日、28日、29日、4月10日 2009年

●まりもさんへの返信～意識的な成長

まりもさん、こんにちは。

いつも掲示板、日記をお読みいただき、ありがとうございます。

おかげさまでカウンターが「70000」になりました(^o^)/

毎日少しずつ書き続け、毎日皆様にお越しいただいたおかげです。

本当に感謝しています。

最近真剣に思っていることは、指針となるにふさわしい自分自身になるということです。言葉だけでなく、わたしが変わることで、このホームページが指針以上になるように精進してまいりたいと思っています。

教室でもお話ししたように「小さな習慣を意識的に変えること」はこの時代、特に大切なことと思っています（これまでは無意識的に変わってきた時代で、それはそれでよいのですが）。

小さな習慣を変えることは一人ひとり異なるのですが、共通することもあります。私が取り組んでいることとして、

- 1 無意識でなく、意識的に生きる。
- 2 ひとりになれる時間を作る——これは高校の卒業文集への私のメッセージです——今であれば、神（仏・創造主・SOMETHING・魂）にふれる時間を作る、つまり瞑想する時間を作る。

この 2 点はもし実践されていないのであれば、すべての人に共通する「変えること」であると思っています。

あとは私自身の個人的なことです。

- 3 片付けをする。
- 4 自転車こぎをする（運動する）。
- 5 気功体操をする（私の佐川幸義です）
- 6 貯金をする（その他、これまでしなかったことを自分と他者と世界にする）

個人的に変える小さな習慣は実はまだまだたくさんあり、特に気づいていないことに大切なこともあるのですが、とりあえずは「3～5」を実践することをこころがけたいと思っています。

生まれながらに持っている特質、あるいはすでに自分のものとした特質、このようなものはどうでもいいのです。他人がどれほど褒めようとどうでもいいのです。ただ変えること、しかも意識的に変えること、このことを成し遂げたときには他人の評価がどうであれ、自分自身の内側が深い満足感で満たされます。

なぜなら、それが神にふれることであり、神となることだからです。

（3月27日 2009年掲示板）

カウントが70000をこえました。

いつも掲示板は、毎日の指針として読み、日記を読むところがほぐれます。

ワンちゃん、大変でした。無事でよかったです！  
小さな習慣をかえる、は身近で、必要で、大切なことなので、また教室でご報告できるよう、がんばっています。なかなかむずかしいですが・・・

#### ■お礼

カウンターが「70000」を越えたお礼として、以下の2冊どちらかを各々先着5名様にプレゼントさせていただきます。ご希望の書をお書きの上、掲示板かメールアドレス先にご連絡いただければと思います(3月31日に締め切らせていただきます)。

- 1 「ハトホルの書」(トム・ケニオン&ヴァージニア・エッセン著 ナチュラルスピリット刊)
- 2 「合気修得への道」(木村達雄著 合気ニュース刊)

どちらもお薦めの本です。私は「原則は」武道の気ではありませんが、「合気修得への道」に出てくる佐川幸義先生のお話には多くの学ぶべき点があります。著者の木村達雄氏は筑波大学の数学の先生ですが、東大の大学院時代の話にはこれまた多くの方が感化されるような話しが出てきます。また、木村氏が「ヒマラヤ聖者の生活探求」を読まれているという話しが出ていますが、正直びっくりしました。私自身とてもいい本だとは思いますが、「宇宙人のメッセージ本」と同様、ひいてしまうような話しが満載の本ですから。

「ハトホルの書」はこの掲示板でもシリーズで取り上げて書き続けていますが、知性と慈しみが行間からあふれでてくるような本です。私の人生で最後に手放すことになる本であることは間違いありません。

(3月27日2009年掲示板)

#### ▲まりもさんへの返信

まりもさん、了解いたしました。  
来週中に送らせていただきます。

(3月28日2009年掲示板)

#### ■質問28

では、なぜ意識のある人生が必要なのであろうか。

その答えに対して、今日意識のある人生を送ったおかげで無意識の人生とは違って生きることができたことを具体的にあげてみてください。

そのように送っている人を見たことがあるだろうか。

創造はどのようにしてなされているであろうか。

「神との対話」

2巻204～「言い換えれば、魂が達成したいことがらを考えてみれば、誰も『不利』な立場にはいない。たとえば、魂は障害のある身体で、あるいは抑圧的な社会や厳しい政治的、経済的環境のなかで仕事をしたいと願うかもしれない。自分が設定した目標を達成するのに必要な環境を創り出すためだ。だから、**物理的な意味**では『不利な』立場に置かれているように見えても、**形而上学的**には的確で完璧な環境なのだ。」

「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か、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んでしょうか？」

「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、何者であるかを選ぶのか？** 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。

そのためにわたしは他者との関係を創造した。関係がなければ、あなたはもともとの空（くう）、無、永遠のすべてに生きつづけていただろう。しかし、すべてのなかでは、たんに存在するだけで、自分の『認識』を体験することはできない。なぜなら、すべてのなかでは、あなたでないものは何もないからだ。だからわたしは、あなたがたが**体験のなかで自分を新しく創造し、知る**方法を編み出した。そのために、あなたがたにつきのことを与えた。

- 1 相対性——他者との関係のなかであなたが存在しうるシステムだ。
- 2 忘却——このプロセスで、あなたは完全な健忘症になる。そして、相対性はたんなるトリックにすぎず、あなたはすべてであるということが、わからなくなる。
- 3 意識——これは、あなたが完全な認識に達するまでの状態だ。完全な認識に達したとき、あなたは真実の生きた神になり、自分自身の現実を創造して経験し、その現実を拡大して探求し、自分の意識を新しい限界にまで——あるいは際限なくひろげつつ、現実を変化させ、再創造していく。

このパラダイムでは、意識こそすべてだ。意識——あなたのほんとうの認識——は、すべての真実の基本であり、したがって靈性のすべての基本である。」

#### ●柴田さんへの返信

柴田さん、おはようございます。

お祝い、ありがとうございます。

小さな一步を踏み出されたとのことで、あえて「おめでとうございます」と言わせていただきます。

どのような時も気づきの時であるのですが、辛い時ほど多くのことに気づくことができま

す。

どういう気づきかというと、

<私がしたことの結果>

と

<私が生まれ変わる原因>

両方の気づきです。結果はこれまでの私であるということです。原因はこれをふまえての未来の私です。

これらはこの世の価値判断とは別のことです。

この世でうまくいっていても、あの世的にはドツボ人生ということは多々あることです。

また、この世的にはドツボにみえても、もあの世的には気高い生き方というのもまたあることです。

ですから、この世的でなく、あの世的に、天から見て、

<私がしたことの結果>と<私が生まれ変わる原因>を

この時に、もしかして辛い時かもしれませんが、ぜひ感じ取っていただきたいと願っています。

辛い時には目には見えなくとも、多くの手が差し伸べられます。

だからまた、気づきへと通じやすいのです。

今日もいい日となりますように。

柴田さんご自身の手によって、そして多くの援助者の手を受け入れられることによって。

(3月28日2009年掲示板)

高塚さん。こんばんは。

70000 アクセスおめでとうございます。

私も先程、小さな一歩を踏み出して来ました。

聞こえはいいですが、お店を閉める件です。

大なり小なり生まれれば終わりがあります。一つ終えた時に、新たな一歩が必ずあると思ってまた始めます。毎日の様に日記と掲示板に来させて頂いていますが、実に自分の心境とシンクロする事が多くて驚いて拝見していました。

この場をお借りしてお礼をさせていただきます。

ありがとうございます。



3月29日、4月12日、8月23日 2009年

●教室質問 29～人

犬や猫と違って、人は喫茶店でケーキを食べたり、本を読んだり、思いを掲示板に書き込んだりすることができる。

この世界の多くを享受しているのだから、人として生まれたからにはこの世界に対して多くのことをしなければバチがあたるというものである。

ところで、今日は犬や猫ではなかつただろうか。

あなたの中の犬や猫とは何であろうか。

そして、あなたの中の人とは何であろうか。

(掲示板記入予定)

この世界の多くを享受できるのだから、この世界の多くを享受すべきである。

だが、この享受はあるところから奉仕へと変換する。

●2010年の年賀状

3月31日、4月2日、10日、12日、8月23日、26日、28日、9月14日 2009年

●時空・仮想空間

ジョン・ダワーの「敗北を抱きしめて」を読むとき、私は確実に敗戦直後の日本と著者の世界観のなかに生きているのである。

同じようにして、瞑想空間の世界でも生きることができる。

そのために必要なものとは何であろうか。

(加筆して掲示板記入予定)

生きることができない世界とはどのような世界であろうか。

●自己ヒーリング～病気

わたしの足の病気

エネルギーを使いすぎたか

不適切なエネルギーの使用法によるか

●意識のある人生

今はどのような心でいるのか。

他者の目～ショーウィンドウの目、鏡を見ている目

その対極にあるものは「神との対話」での「相手が何を望むかでなく、自分が何を望むかである」

### ● 2012～意識のある人生

先日見た映画の予告編で「2012年」というのがあった。2012年に人類が襲われる天災の衝撃的シーンが流される。マヤ暦も2012年12月23日に終わっているという。

もし映画のいう2012年12月21日に肉体としての人類が終わるのであるなら、何を持ち、何を手放そうとするか。

このことをリアルにイメージすること。

イメージして生きて、2012年12月21日が何もなかったらどうするか。今日と同じような日であったらどうするか。

感謝すればよいし、感謝するであろうし、

リアルにイメージしてたずさえているモノとところを大切に使うようになるであろう。

すなわち、怖れとして準備するのではなく、新しい生き方として準備をするということである。

(9月14日2009年掲示板)

～モノ、こころとも

うそでも本当でもどちらでもいい。よりよく生きるために用いるだけである。

リアルに感じること

人類が得た「宇宙の知見」についてもリアルに感じること。

意識表裏面についてもリアル化すること。

### ● シンクロ

以前、東京でヒーリング活動をしていた時に出入りされている方がいた。彼がある日、

「高塚さん、同じ本を道端で昨日2冊も拾ったのですよ。不思議ですよ」

と言って自慢げに、そして大切そうにその本を持ち、1冊をくれたことがあった。  
先日事務所を掃除していたらダンボール箱からその本が出てきた。誰の本かという、足裏診断で逮捕された福永法源氏の本である。拾った当人は能力をメチャクチャに求めている。シンクロというのはいいも悪いもその人の心の内を反映して生じるのである。不思議なシンクロがあったといって喜んでいても、実は憂うべきシンクロということもあるのである。

今日一日の出来事は平凡であれ、非凡であれ、その人自身のこころの内の反映である。仮にその反映が非日常性を有していても、それに惑わされず、その出来事の内実に気づきを持つことである。

(4月12日 2009年掲示板)

#### ■ダウジング (自他・鏡)

以前、ある精神世界のイベント会場で私の席の前にカップルがいた。パンフレットに載っていた出演者の写真の上でダウジングしながら、錘のふれ具合を見て、

「この人はたいしたことがないね」

と言っていた。このカップルに必要なことは自分自身の写真でダウジングすることである。だが得てして、こういうことは思いもつかないことなのである。

自分自身のダウジングをすれば、もしかして、自分に関わるすべての人が

「自分よりもたいした人である」

と出るかもしれない。そうであったら、バカバカしくて他人を値踏みすることもなくなるであろう。

(4月14日 2009年掲示板)

■  
精神世界の活動をされている方で、実は自分自身の小我の世界に墮している方にはゴマンとお会いした。

#### ■霊能力があるという自慢話

## ★4月2009年

4月1日、2日、6月6日、8月22日、9月1日2009年

### ●エネルギー

元気が出ない時には意識的に変えること

ジョン・フックス氏のエネルギー論

ラーの瞑想前の儀式

悲しみに浸る人、日常に埋没する人、喜びに埋没する人、一番避けるべきは日常である。

ラーが関れないこと人があるということ

同時に、シュタイナーのその人が一歩前に進むためにはという話し。

### ●所有・真の利己主義～教室質問33

歴史に自分の名前が残ったとしても、その人自身の内に何も残らなければ、その人自身にとってはその人生は何ものでもない。

その何ものでもないことのために人生を浪費してはいないだろうか。

歴史のためや、社史のためや、〇〇家のためや、他人のために人生を浪費してはいないだろうか。

自分自身に残ることのために人生は費やすべきである。

今日を自分自身のために費やすべきである。

では、今日何をした時に、自分自身の内に残るものが生じるのであろうか。

(6月6日2009年掲示板)

選択を変えること。

貯金と呼んでいるものをする事。

### ●所有と奉仕

自身と他者と世界への奉仕を通じてのみ所有することができる。

(9月1日 2009年掲示板) (意識表裏面転記済み)

すなわち、身体化することができる。

内なる神殿

●気功体操

体の動きにあるのは恐れか慢心かのどちらかである。

(4月2日 2009年掲示板)

●意識のある人生～私の大無量寿経 (吉田弘)・ヒーリング

意識のあるときには必ず気のコントロールをしていること。

呼吸のコントロールを用いながら気をいかしていること。

(掲示板記入予定)

あるいは、言葉の力、四大元素の力、

ハトホルのいう、「エネルギーは意識にしたがう」という話し。

他方、大無量寿経の話しは無意識的な力の話し。

(加筆して掲示板記入予定) (意識表裏面転記済み)

■高塚の大無量寿経

「神との対話」を身体化すること。

(意識表裏面転記済み)

4月2日、10日、12日、15日、6月5日、6日、8月22日、24日、9月1日 2009年

●部屋～瞑想

立ち止まった時には、自然から神を感じる事ができる。

ただ、その自然については立ち止まってみなければ分からない。

立ち止まった時には、コンクリートの部屋からも見えざる力を感じる事ができる。

だから、立ち止まってみる事である。

初めて見る旅先の風景のように見る事である。

いつも暮らしていた人がなくなった部屋のように見る事である。

初めて見た外には内なる力が湧き出ている。

(加筆して掲示板記入予定)

わたしの部屋も内も外も立ち止まった時に神を感じる部屋であるように。

(加筆して掲示板記入予定)

■意識のある人生～部屋

立ち止まった時にだけ神を感じるができる。

わたしの部屋を通り抜ける人にはわたしのことは分からない。

そして、わたしもまた、立ち止まらずに他人の部屋を通り抜けている。

(加筆して掲示板記入予定)

●ヒーリング～教室質問37

重い病の人がいる。

行けば助かるのなら、あなたは行くであろうか。

行っても助からないのなら、あなたは行かないであろうか。

(4月12日 2009年掲示板)

助からないのを知っていたらあなたは手をかざしに行くであろうか。

助けるとは何のことであろうか。

何を助けるのであろうか。

助けるということがあるのだろうか。

もしかして、まるで違うものを助けるのが人生かもしれない。

■行為への愛～意味

助かるから行く。

助からないから行かない。

助からなくとも行く。

すべて違う。ただ行くだけである。

(4月15日 2009年掲示板)

行くことの<意味>とは一体何であろうか。

命だけが問題であるなら、助からないと知っていて行くことの意味はない。

結果を問わない、行為への愛の意味。

●瞑想・力

映画を見ている時のように専心し、その世界に存在すること。

映画を動かせれば、瞑想世界も動かせる。遠隔治療はその初歩的歩みである。

●意識のある人生～しるし（機会）

人生に予断を持ちこまないこと。

予断に気づいたら、しるしが顕われ、世界は変わる。

だから、予断に気づいたら、その予断を振り払って、出来事と他者を見ることである。

そこにきっと新たなプロセスのしるしを見るであろう。

（8月22日2009年掲示板）

シュタイナーの神秘修行の条件

行為への愛とは予め断じないことかもしれない。

●遅速

明治・大正時代の精神世界は郵便将棋の世界である。

現代の精神世界はいわばネット将棋の世界である。

各々の功罪。

●瞬間・一日・永遠（個人・地球・宇宙）

一回一回完結し、なおかつ、全体として一回であること。

（掲示板記入予定）

●意識のある人生～愛と不安

怖れのほうが支配しやすい

愛のほうが支配しにくい

愛は支配ではないからだ

愛は自由であるからだ

では、自分自身に対してはどちらを行使しているのでしょうか。

支配されることだろうか、自由であることだろうか。

(加筆して掲示板記入予定)

4月5日、10日、11日 2009年

●意識のある人生～風邪の意味

風邪を契機にして体質改善を図ること。

少食と菜食。

穏やかな呼吸と印象。

心身の無意識からの長期休暇

■食事と休み（熊谷さんへの返信）

熊谷さん、こんばんは。先日はドタキャンで失礼いたしました。

風邪は完全ではないですが、おかげさまでほぼ治りました。

ありがとうございました。

今回風邪をひいての反省点です。

今「小さな習慣を変える」ということをしていますが、今回の風邪を機に先送りにしていた「食」についても変えていくことを試みてみようと思っています。

- 1 少食と無用な肉食の回避
- 2 穏やかな呼吸
- 3 印象を選び取ること

です。ただ、1については明日から一泊旅行なので、帰ってからの話しになります。

あと、私のレベルではしっかりと休むということも大切なように思えました。

休むというのは何かを楽しむのではなく、純粋な休みです。小さな死です。病気にでもならないとなかなかできないことです。また病気であっても本当には休んではいけないので、病気でなければ<休むこと>はもっと難しいことかもしれません。

(4月11日 2009年掲示板)

高塚先生こんばんは。

お体はどうですか？

またいつかお会いしましょうね（^^）



では～

4月8日、8月22日 2009年

●意識のある人生～時空

20年、40年のレンジで振り返ること。

目の前のことに最善を尽くすこと。

そしてまた、過ぎたことに別の側面から意味を見出すこと。

●選択

A氏の看病のこと～相手との関係で考えること。

4月10日、11日、12日 2009年

●意識のある人生

1 いつも正しい見方をすること～知性

2 いつも成長につながるものとふれていること。～感性

3 苦悩の原因の滅却～知性

●ほうれん草（援助・印象）

小さい時は野菜が嫌いであった。ほうれん草などたまらなく嫌であった。もちろん、今は違う。昨日読んだ「シルババーチ 今日の言葉」（ハート出版）98ページからの引用である。

「どんなにつらい思いをしている時でも、どんなにうんざりする思いをさせられている時でも、決して孤独ではないということを忘れてはなりません。霊の光が常にあなた方の足もとを照らし、霊の愛がいついかなる時もあなた方を包み込んでいます。」

こういう言葉は少し前までは「小さい頃のほうれん草」であった。私が今大人かどうかは別として、少しはこういう言葉を食べられるようになった。

なぜ食べられるようになったかという、以下のことを知ったからである。こちらは「ハトホルの書」（19ページ）からの引用である。

「けれども、わたしたちはいつでもあなたがたに手を差し伸べる用意があります。単に本書で明らかにしていく知識面や技術面での援助にとどまらず、より好ましい健康や意識状態を得るために、わたしたちはあなたがた一人ひとりと親しく手を取り合っていくつもり

です。あなたが本書を選ばれたということは、わたしたちに耳を傾けようとする意思の表明にほかなりません。わたしたちはあなたに通じることができるように、さまざまな意識レベルで待機しています。ですからわたしたちは援助を惜しみません。しかしその一方で、わたしたち以外の霊的援助や宇宙的なつながり、あるいはあなたの助けとなる宗教や信仰、同盟ないし組織などには、いかようにも介入するつもりはありません。それでもなお、わたしたちが分かち合おうとしている事柄には計り知れないものがあるでしょう。」

霊の愛、別の知性体の援助など「いらんわい」という方もいらっしゃるであろうが、それは自分自身の経験から若気の至りと思っている。まあ若い気もそれなりにいいところもあるので、手助けなど要りませんとってがんばるのもよしかもしれない。

ただ困っている時に援助を求めれば、それは得られるものであるし、また困っていないような時にも——本当は困っているのだが——、実は援助の手が差し伸べられていることに気づくことがあるかもしれない。

(4月10日 2009年掲示板)

#### ■ 質問の受動性

「グルジェフから 40 年」

4月11日、12日、29日、8月24日、27日 2009年

#### ● 自己想起

バックミンスター・フラウの「人間の操縦マニュアル」、マニュアルのひとつの意識の使用。無意識の自動操縦から意識の手動操縦へ。

#### ● 所有と成長

「ひとつひとつ必要としなくなること」∞「ひとつひとつ持たなくなること」∞「成長」

#### ■

地球人～モノで表現する文化

自分自身を加工せずにモノを加工する文化

あるいは、モノを加工しながら自分自身を加工する文化、その意味で、モノの加工も自分自身を加工するのでなければ意味はない。

#### ●

ロボットにならないこと。

●わたし・うそ・自他

亡くなった人を悼んでいると言いながら、実は自分自身を悼むこと。

亡くなった人を悲しんでいるのではなく、「私のあの人」がいなくなったことを悲しんでいること。

相手を自分自身にしてしまうこと。

相手は相手でなくなるし、自分も自分でなくなる。

本当に相手のことを思うとはどういうことなのだろうか。

本当に自分であるとはどういうことなのだろうか。

(8月24日 2009年掲示板)

●願い

何が<わたし>の<願い>であるかを知らなければ、その願いの門は閉じられたままである。

「グルジェフから40年」

「ラー文書」

「カニンガムの3法則」

●意識のある人生

これまでの58年間の私の人生すべてを<わたしの家>のために転ずること。

慢心につながる、成し遂げたことは断ち切り、

自覚につながる、悪しきこと、成し遂げられなかったことを想起し、転ずること。

すべてを転ずること。

(加筆して掲示板記入予定)

●家族・恋人

「私は今声をあげて泣いています」というメールに応えることができるのは家族、恋人だけである。

では、そういう家族、そういう恋人がいたとして、その人たちはどのような人であるのだろうか。

●わたし・変容

顔は私である。

私を反映しているという意味で、私を映し出しているという意味で私である。

顔は私ではない。

顔のように生きなくともよいという意味で私ではない。

いつも自分自身を知り、いつも自分自身を超えて生きていくことである。

(4月29日 2009年掲示板)

要は、私の顔を知ることと、もし望むのであれば、私の顔を超えて生きることである。

では、まず鏡を見てみよう。

他人からみえる私でなく、わたしからみえる私がどのような顔をしているか、見ることができるために。

(掲示板記入予定)



外的考慮だけにうつつをぬかす偽善者とならぬこと。

●意識のある人生～自己想起

意識～身体・知性・感情のコントロール

自分自身の表出

4月14日、17日 2009年

●意識のある人生～所有・条件

今日一日を使い切ること。

今日一日を使い切れば、明日は明日のすべてが与えられる。すなわち、明日が生まれる。

(4月15日 2009年掲示板) (意識表裏面要転記)

●新旧さんへの返信～ヒーリング

新旧さん、こんにちは。

書き込みいただき、ありがとうございます。

ご縁はいろいろな形があるとは思いますが、お互いにまだお会いしたこともないので、できましたら、一度新旧さんとお会いしてからご紹介いただくか、あるいは知人のご夫婦の方がこのホームページをご覧いただき、それからご本人がお決めいただければ幸いです。

肩こり、冷え性、老化など、ご病気によってはお受けしかねることもありますので、あらかじめご相談いただければと思います。あと、ただ単に気を受けてみたいという方とはお会いしていません。他のご縁を求められるようお願いいたします。気の不思議さについてもっと明快な形で示してくださる方はたくさんいらっしゃると思います。

ご質問1の遠隔と直接のヒーリングの違いですが、私の今現在の段階では、遠隔は直接の5分の1から100分の1ぐらいの感じですが、あるいは、それ以下の場合もあります。あくまでも自分の<感じ>でです。

遠隔は諸事情——毎日送った方がよい場合、遠隔地の場合など——で直接行なえない場合のみです。原則は直接とお考えください。重い病気の場合、遠隔だけで治るレベルには私は達していません。ですから、遠隔の場合でも一度や二度は直接に手をかざす機会を作らせていただくことが条件になります。

効果に関しては、とてもひと言では言い切れません。ただ、重い病気が瞬時に治るというイエスのようなヒーリングはした経験はありません。「わらをもつかみたい」方の「わら」とお考えいただければありがたいです。わらが浮き輪になることもあるかもしれませんが、ご自分で泳いで岸まで行けるようになるかもしれません。私としては泳げるようになっていただくことが最高ですが、自分の頭の上のハエも追えないような状態であるので、どこまでできているのかは分かりません。

以上ご了解の上でご判断いただき、お会いになられたいということであれば、日程についてはあらためてご案内させていただきます。

なお携帯電話の番号はHP上に載せてありますので、ご要望の際はご連絡いただければと思います。

(4月14日2009年掲示板)

高塚先生

おはようございます。5月以降知人の夫婦2人のヒーリングをお願いしたいと思っております。

質問です。

遠隔ヒーリングについてです。

1、効果と実際の治療室でのヒーリングの違い等

2、遠隔ヒーリング治療可能な日時

教えていただけますでしょうか。

よろしく願いいたします。

■新旧さんへの返信

新旧さん、こんばんは。

ヒーリングの件、了解いたしました。  
できる限りのことはさせていただきます。

「ヒーリングによる治癒」に関して今の私のレベルでいえることはふたつあります。

ひとつは、受けられる方の個人差がものすごくあることです。この意味で、「この病気だから治る、この病気だから治らない」と一概には言えないということです。

もうひとつは、やはり重い病気は治りにくいということがあります。（当然のような話しですが、気を送ることによる様々な体の反応をみていると、「重い病気だから治りにくいという考え」は当然だとは必ずしも言えないことと思っています。）

では、1年間続いている腰痛、インシュリン注射中の糖尿病が重い病気かという、私自身はそのようにとらえてはいません。ただ、実際に気を送ってみないと何ともいえません。初回が最も効果が出ます。初回で顕著な改善がみられないようでしたら、高塚の力及ばずということでご容赦ください。

日程については個人的なことなので、メールでご返事させていただきます。

ありがとうございました。

（4月17日 2009年掲示板）

パソコンが苦手で、下記のメールアドレスへの操作ができないので、こちらに書き込みます。

5月以降の予定です。

当方の都合だけをいわせていただきますと、

2日（土曜日） 15日（金曜日）

がベストです。ベストとはいい状態で気を送れるということですので。

ご都合が悪い場合の次善の日もご案内いたします。

12日（火曜日） 22日（金曜日）

以上、ご都合がつかないようでしたら、ご遠慮なくおっしゃってください。

あとのご連絡は携帯かメールでお願いいたします。

高塚先生

丁寧なご回答有難うございます。

私の不躰なお願いになってしまいすいませんでした。

知人に今までのやり取りを先生には事前に許可なくコピーさせていただいて見せました。

「ぜひ先生にお願いしたい、掲示板でも匿名ならいいので先生に伺っていただきたい。」との事ですので、私が代理で病状を説明します。

夫婦です。

ご主人は腰痛症です。昨年6月にベッドで18時間仰向けになっていらい、腰痛で歩行の際も歩幅が狭くなったとの事。

奥さんは、糖尿病インシュリン注射中で腎機能の検査値が悪く、医師に後5年以内に人工透析といわれているとの事です。

遠隔でなく直接を希望です。

私のメールへでもお忙しい中申し訳ありませんがよろしくお願いします。

4月15日、16日2009年

●なみこさんへの返信

なみこさん、おはようございます。

私は小学生時代、鶴亀算とか植木算とか全くだめな人間で、算数のテストはほとんど20点とか30点の出来でした。低空飛行の算数人生が変わったのは中学の時に数学の予習をしていて、

「対頂角は等しい」

という証明を知った時です。あの感動は今でも覚えています。授業で聞かれたときに、数学記号で説明できずに、その証明を口頭でしたのですが、先生が言い換えられて高塚が言いたかったのはこういうことだとおっしゃってくださいました。やさしい先生でしたね。

それからは数学が好きになり、ずいぶん勉強をしてそれなりの成績をとっていましたが、世の中には上には上がいるもので、高校時代にやった「大学への数学」の添削問題は私にはまさしくチンプンカンプンで、こういう問題で満点をとる受験生がいるというのが信じ

られませんでした。

ただ、オイラーとかポアンカレとかいう数学者はその満点の受験生のさらにその上の天才中の天才という数学者で、神様との直通電話をもたれている方のようなようです。まあ、難しい数学の話はさておき、新潮文庫の藤原正彦のエッセイシリーズを読まれると数学の世界のすばらしさを垣間見ることができるかもしれません。

でもわたしが声を大にしていいたいことは、実はこの「 $\pi$ と  $e$  の世界」の著書のなかに出てくるアインシュタインの言葉です。このことに関してはわたしも以前から不可思議なことであると思っていたのですが、アインシュタインが同じことを言っているということがわたしには感動です。それは

万物に関し

不可解きわまりないことは

それを理解することが

できるという事実である

これは本当に不思議なことです。おそらくこの世界の根幹のシステムです。

知らないことがあり、  
その知らないことを知ることが  
できる  
という驚愕の世界です。

まあ、創造主の方が人間より先をいっているのは当然にしても、よくもこんなシステムを考えついたというのもまた不思議です。このことに関しては涙が出るほど感動ものです。

ところで、感動ということで話しが少々飛びますが、親友の南が学生時代に、ある同級生のことを



「彼女は心から驚くんだよなあ。それはスゴイことだよ」

と言っていたのですが、当時は自分にはその意味は分かりませんでした。でも今では「こういうことなんだ」と、ある程度は分かります。どういふことかという、驚きは理解への道しるべなんです。驚き、感動はこの世界の玉手箱です。玉手箱を開いて、あらたな理解へと進めば、そこでまた新しい世界の感動が待ち受けています。

もし高塚の驚きを知って感動されたのであれば、それは本当に素晴らしいことなのではないでしょうか！！！！

私が素晴らしいのではなく、なみこさんが素晴らしいのです！！！！

それがアインシュタインの言葉であり、驚きであり、またすべての人にある理解であり、その理解を通じての驚きです。

(4月16日 2009年掲示板)

$\frac{1}{1!} + \frac{2}{2!} + \frac{3}{3!} + \dots$

これらの無限級数(無限に足し続けること)、つまり、分母  $n!$  分子  $n$  である分数の無限級数が収束する(いくつになる)かという、何と

$e$

$(e \text{ の } i\pi \text{ 乗}) + 1 = 0$

こんな脳みそがひん曲がりそうなモノを読んで「素晴らしい」と思える高塚さんはエライっ！！偉大ですね～(=\_=)。

4月16日、28日、8月24日 2009年

●意識のある人生

あらかじめ、<得るのでなく、与えるというところ>でいること。

あらかじめ、<できないでなく、できるというところ>でいること。

ところで、いつも、

あらかじめどのようなところにいるのだろうか。

(掲示板記入予定)

4月18日、19日、28日、7月3日 2009年

●意識のある人生～所有・変容・灰

今日バックパックに入れる荷物は最小限とする。

今日予定に入れたやるべきことは最小限とする。

そして、今日手に持ったものは必ず使い、今日しようと思ったことは必ず行なう。

最小限のすべてを使い、最小限のすべてを行なう。

一日の終わりには、ひとにぎりの灰だけが残っているように。

(4月28日 2009年掲示板) (意識表裏面転記済み)

バックパックの本・ペーパー

意識のある行為

量でなく質としての行為

■生かすこと

いつも最小限のことを行なうこと。

最小限のことを最大限に行なうこと、無限大と思えるほどに行うこと。

(8月24日 2009年掲示板) (意識表裏面転記済み)

●時空

過去も未来もある側面からは同じである。

それとはまるで違うものとしての今のわたしがある。

●

怒らずに自分の役に立たないかと考えてみる。

いわゆる反面教師などということではなく、それ以上の質的に異なる見方を試みしてみる。

足の病気に対する医師のなげやりの態度

●原因

ひとつの思いの結果

ひとつの言葉の結果

ひとつの行為の結果

そのひとつひとつに注意を向けて必要であれば転ずる。

4月19日、8月27日 2009年

●意識のある人生

気分がよいと意識のある人生ができる。

もうひとつの自分を出すために、不安をなくすこと。

得るために気功体操をしないこと、では自転車こぎは

ただし、目的をもって行なうこと。

神様からいただいた能力であるから無償で行なうべきである。

人間の行為には一方的という行為はない。

■行為への愛

気功体操をすることの気持ちよさそのものを愛すること。

●

個体差はあの世的には無意味であるということ。

●ヒーリング

物質としての気を試みしてみる。

4月20日、28日、7月3日、8月24日 2009年

●時空

手をかざして治るのでなく、治る患者さんと手をかざす人がいる。

手をかざして治らないのでなく、治らない患者さんと手をかざす人がいる。

この世界はある切り口からは因果を超えている。

ヒーリング以外も、そのように「因果の世界」を超えて<布置の世界>から見ること。

夜空に広がる星々の布置を見るように。

10億年前の星と10分前の星と数秒前の空とを同時に見ているように。

(加筆して掲示板記入予定)

■どちらにも共通するのは、手をかざす人と患者さんである。

■一体性の問題

■その布置——手をかざす人と患者さんがいること——の意味は何か

■

空はどこからどこまでが 10 分前で、10 億年前なのだろうか。

4 月 21 日、7 月 2 日、3 日 2009 年

●草稿

草稿の質問は具体的な内容を入れつつ、答えの側面を入れつつ、質問を作る。

■草稿

答えを与えない本。

「火の鳥」を出さない本。

参考～「手塚治虫のすべて」

4 月 22 日、28 日、7 月 3 日、8 月 27 日 2009 年

●日常の気功体操

体で感知すること。

呼吸と動きと気を

動きというものは静かに座っていても、常にあるものである。だいたい常に緊張してこりかたまっている。心の緊張にシンクロして固まってしまっている。これを静かな深い呼吸とともにほぐすこと。

これらすべてを統括するのは意識である。

正しい姿勢

●自己コントロール

メタボの人もそうでない人も健康に関して共通しなければならない自己コントロールがある。

「メタボの人の標準食」は「私にとっての少食」であるということ。これは当人にとっては等価である。

今、どこにいるかということではなく、何を達成したかということ。

4月23日、24日、25日 2009年

●熊谷さんへの返信〜<マスター>

熊谷さん、こんにちは。書き込みいただき、ありがとうございます。

> 高塚先生は、マスターを求めていますか？

与えられているので求めていますね。

与えられているというのは、

<今日出会う人すべてがわたしのマスターであり、>

<今日ある出来事すべてがわたしのマスターである>

と考えているからです。

カーネーションだけをマスター（大いなる師）と考える方は多いと思いますが、ゴミ箱のゴミもわたしにとってマスターです。

今日一日のすべての瞬間がわたしのマスターです。現実にはとても難しいのですが——意識のある人生を送ることがまだできないので——、一日のすべての瞬間をマスターとして生かした一日が

<今日を灰にした>

という一日です。今日を灰にすれば、明日は新しいマスターに出会えます。ひとりのマスターでなく、いろいろなマスターに会えることこそすばらしい人生だと思いませんか。千変万化のマスターであり、世界であり、プロセスであり、名詞でなく動詞であり、神であり、仏です。

もちろん、このことは外的なことではありません。一生を下駄職人で終わっても毎日毎日新たな仏様に会いつづけた方だっただけでいらっしやると思っています。

このことが大前提で、熊谷さんのおっしゃられる「人の存在としてのカーネーションのマスター」も確かにいらっしやいます。ただ、多くの書でいわれているように（たとえば「ビー・ヒア・ナウ」「シュタイナー選集」「あるヨギの自叙伝」）、わたしがマスターを求めて行くのではなく、

<わたしの準備ができた時に>

<マスターがわたしのところに来る>

のです。わたしの日常のすべてと同じようにです。マスターは求めるのではなく、与えられるという立場です。

> 出会えないとき、自分を信頼して生きていけばよいとおもうのですが、自分の中心がふらふらして不安になるときがあります。

本当のマスターというのは、熊谷さんご自身をマスターにしてくれる方です。ですから、わたしは熊谷さんが尊敬されているマスターのお話しよりも熊谷さんご自身のお話しを聞きたいですね。弟子は師に人を紹介するためにはありません。弟子は師になるための弟子です。弟子が大師（マスター）になれば、弟子がまたマスターを育てればいいのです。

<今何よりも大切なことは、>

<尊敬するする師を紹介する>

ことではなく、

<熊谷さんご自身がマスターになる>

ことです。ある側面からは、<他人のことはどうでもよいのです><熊谷さんご自身が一番大切です>（あくまでもある側面です）。

師弟関係に入られたのであれば、何よりもまずこのことが求められることです。

> 自分を信頼して生きていけばよいとおもうのですが、

よくそう言われるのですが、自分というものの中にはいろいろな自分があるので、どのような自分を信頼するのかということによって大きく変わってきますね。もちろん、このことはマ

スターに関しても言えます。

ただ、ほとんどの人は自分のことも他人のことも知らないのです、どのような自分を信頼するか、どのような師を信頼するかについては頼りないところがあるかもしれません。

> 自分の中心がふらふらして不安になるときがあります。

最後に「神との対話」から引用しておきます。(1巻 34 ページ)

「<人間の行動のすべては、愛か不安に根ざしている。>人間関係だけではない。ビジネスや産業、政治、宗教、子供たちの教育、国家の社会問題、社会の経済的目標、戦争や平和、襲撃、防衛、攻撃、降伏に影響を及ぼす決断、欲しがったり与えたり、ためこんだり分けあったり、団結したり分裂したりという意味決定、自由な選択のすべてが、存在するただ二つの考えから発している。愛という考えか、不安という考えか。

不安はちぢこまり、閉ざし、引きこもり、走り、隠れ、蓄え、傷つけるエネルギーである。愛は広がり、解放し、送り出し、とどまり、明るみに出し、分け合い、癒すエネルギーである。

不安だから身体を衣服で包むのであって、愛があれば裸で立つことができる。不安があるから、もっているものすべてにしがみつ、かじりつくが、愛があれば、もっているものすべてをあたえることができる。不安はしっかりと抱えこみ、愛は優しく抱きとる。不安はつかみ、愛は解放する。不安はいらだたせ、愛はなだめる。不安は攻撃し、愛は育む。<人間の考え、言葉、行為のすべては、どちらかの感情がもとになっている。ほかに選択の余地はない。>

<これ以外の選択肢はないからだ。だが、どちらを選ぶかは自由に決められる。>

<どちらを選ぶかは自由に決められる>というのがすごい話しです。ブッダやイエスやクリシュナだけにしかできない決定でなく、誰にでも決められる、と言っています。今、愛を取るのか、不安を取るのかは。

さらに、もう一ヶ所、昨日読んだ箇所です。ちょっと長い引用になりますが、出版社の方ご勘弁ください。(「神との対話」シリーズの「新しき啓示」374 ページ)

「そう。行動によって、ある状態を達成することはできる。それは、あなたの言うとおりの

だよ。あなたはそこに気づいている。真実だ。＜だが、行動によってある状態に達するというのは、とても遠回りなのだ。しかも、もっと重要なのは、たいていは一時的な状態にすぎないということだ。＞

静かな音楽を聞いて、それで一生静かな気持ちでいられるひとは、めったにいない。祈り続けなくても、その後もずっと安らかでいられるひとも、めったにいないよ。

＜平和と愛に到達しようとする試みではなく、平和と愛から引き出そうとする決断は、正反対に働く。経験の軸をまったくひっくり返すのだ。あなたの望みの源泉をあなたの外ではなく、あなた自身のなかに置く。そうすれば、いつでも、どこでも、アクセスすることができる。＞

これが真の力だ。生命／人生を変え、世界を変える力だ。

＜このレベルの内なる平和と全人類へのまったき愛には、一瞬で到達することが可能だ。あるいは一生かかるかもしれない。すべては、あなたがたしだいだ。すべては、あなたがたがどれほど深くそれを望むかにかかっている。＞

＜あなたがたは、ただそれを選び、呼び出すことで、ある内なる状態を獲得することもできるのだよ。現在、あなたがたのほとんどは「反応」する状態にある。だが、そうでなければならぬ必然性はない。それを「創造」の状態にすることもできる。＞

「教えてください。どういう意味なんですか？ おっしゃっているのは、いったいどういうことなんですか？」

「例をあげて説明しようか。」

＜いま、あなたがたは、つぎの瞬間を迎えようとするとき、前もってどんな状態でいようかと決めておくことは、めったにない。その瞬間に何があり何が提供されるかを見てから、それに反応して自分の状態が決まる。＞

結果として、悲しくなるかもしれない。幸せになるかもしれない。失望するかもしれないし、高揚するかもしれない。

＜だが、ある瞬間を迎える前に、自分のあり方を決めておいたとしよう。その瞬間がどんなものであっても、安らかでいようと決める。そうしたら、その瞬間の体験には違いが生じると思わないか？ もちろん、違いは生じるよ。＞



<教えてあげよう。ある瞬間が現れる前にあなたがそれをどんな瞬間にするかを決めるとき、あなたがたは<マスター>への道を歩み出す。瞬間をマスターすることを覚えることが、生きることをマスターするはじまりなのだ。>

<外からの瞬間が何をもたらそうとも、自分の内なる状態を平和や愛や理解、共感、分かち合い、赦しにすると前もって決めておけば、外の世界はあなたに対する力を失う。>

ほかのひとたちの行動があなたの内なる状態と一致しなければ、誰が何と言っても、あなたを行動に引きずりこむことはできない。政治的指導者や宗教的指導者が、自分たちの陣営に引き入れようとしても、むだだ——あなたの存在の最も深いところで、彼らの言葉や行動とあなたが一致しないかぎり。」

「そうなると、すばらしいですね！ でも、外の世界から送られてくると違う状態でいようという選択は、どうすればできるんですか？ つまり、世界がそうさせてくれないときでも、それで「あろう」とするにはどうすればいいんでしょう？ 質問の意味をわかっていただけますか？ 世界が破滅しかけているとき、どうすればわたしは「平和で」いられるんですか？ ——これは一例ですが。」

「<外の世界がどうなっていようと、あなたは平和でいられる——しかも、これはすばらしい逆説だが、外の世界がすることは、あなたの状態に影響されることが多いのだよ。>

たぶん聞いたことがあるだろうが、ガラガラヘビに出会ったら、いちばんいいのは落ち着いて静かにあとずさりすることだ。そうすれば、危害は加えられない。いちばんいけないのは、あわてて逃げ出すことだ。

たぶん聞いたことがあるだろうが、馬に乗るときにいちばんいけないのは、怖がっていると悟られることだ。あなたが馬を御しているのだと知らせなければ、馬はあなたを振りまわす。

聞いたことがあるだろう？」

「はい。」

「よろしい。わたしは生命／人生の比喩として使った。

<世界が平和でもなんでもないとき、どうすれば平和でいられるか？

世界が愛でもなんでもないと、どうすれば愛でいられるか？  
世界が赦しでもなんでもないと、どうすれば赦しでいられるか？  
残る世界がどうであろうと、自分は自分でいると主張することだ。>

そうすれば、あなたがふれる世界はゆっくりと変わるだろう。  
みんながそうしたらどんなことが起こるか、想像してみるといい。

<しかし、自分が何者であるかを知らなければ、自分は自分でいると主張することはできない。

だから、その決断は前もってしなければならない。

このことをいつも忘れないように。

あなたとは、あなたの存在なのだ。

あなたとは、あなたの行動（doing）ではない。

あなたとは、人間という存在（being）なのだ。>」

結果としての、反応としての<愛か不安か>に生きるのではなく、原因としての、わたしの自由・選択・創造としての<愛か不安か>に生きる、という示唆で、何度読んでも素晴らしい指摘です。素晴らしい指摘だと思えるのは、そのように私も生きてはいないということです。

(^o^)/

ということで、ご存知だとは思いますが、私はマスターではありませんので念のため。

では、また～。

（4月23日 2009年掲示板）

高塚先生こんばんは。

高塚先生は、マスターを求めていますか？

出会えないとき、自分を信頼して生きていけばよいとおもうのですが、自分の中心がふらふらして不安になることがあります。

#### ■援助者・瞑想

後ろで支えてもらって自転車をこぐよりも、ひとりで倒れずにこぐことの方が素晴らしいことです。

倒れないで自転車をこげるようになった人はいません。

生まれた時は自転車をこぐどころか、手足をバタバタさせるだけです。

人は生まれてすぐ立ち上がる馬とは違います。

(なぜかという、人間は可能性の存在であり、名詞でなく動詞であり、黄金への変容であり、プロセスであり、無限であるからです。)

これは体のことだけでなく、こころの世界もそうです。

こころの手足をバタバタさせている。

こころがよつんばいで歩く。

こころがよろけながら歩く。

今、歩けないといって誰が笑うのでしょうか。誰も笑いません。

歩けるようになることを知っているからです。

笑うとしたら、元気だから笑うのです。喜ぶのです。

動けば喜びます。

あなたのまわりにいるすべてが喜び、たたえます。

ですから、こころも動かすことです。

ベビーベッドで横になったままでなく、動くことです。

<どんなに間違えてもいいのです>

動かせば、いつか必ず歩けるようになります。

助けてくれる人がマスターとは限りませんが、援助者はたくさんいます。

子供が道端でころんで泣いていれば、かならず助けてくれる人がいるように、こころの世界でも必ず助けてくれる存在がいます。

ただ、その存在のことが今はまだ見えないだけです。

でも、きっとそのような気づきの体験はあるのではないのでしょうか。

信じられないような「偶然」、それは助けられた方からは「偶然」に思えるかもしれませんが、助けた方からは「必然」です。

シンクロニシティ——意味のある「偶然」の一致——と呼ぶのは援助というものを知ら

ないからです。

本当の援助者は分からないようにして援助します。人の形をとって、マスター（大いなる師）と呼ばれて援助する場合もその人の自由を尊重します。ですから、本当のマスターは

<あなたをひきつけようとするのでなく>、  
<あなたから離れていくのです>。

あなたの後ろから自転車を支えていて、手を離してくれる援助者が最高の援助者です。知らないうちにひとりで走れるようにしてくれる存在です。

あなたはひとりで瞑想します。

とても立派なことです。

「ひとりで瞑想すると危険だ」

などという人は援助について知らないからです。万万が一、偏った瞑想をして死んでしまったからといって、何を悔やむ必要があるでしょうか。多くの人は人生で一度も瞑想することなく、死んでいきます。偏った瞑想など少々やったところで危険でも何でもないです。むしろ危険なほどやってみることの方にわたしははるかにあこがれます。瞑想しないで死ぬことより、危険いわれるひとりの瞑想してでも瞑想して死ぬことをわたしは求めます。

ひとりでの瞑想より危険なのは、ひとりでの考え、ひとりでの言葉、ひとりでの行動ではないでしょうか。瞑想をしない人はいますが、考え、話し、行動しない人はいません。聞く耳をもたずに、考え、言葉にし、行動する時間はひとりよがりの瞑想よりはるかに長い時間です。わたしとしてはそちらの方を顧みて、小さな声の世界からの助言に耳を傾けることをお勧めします。

瞑想に関してはアドバイスできるほどの身ではありませんが、

<何も求めないこと>

<他のことと同じように、熱意をもつこと>

<白昼夢を断ち切り、ひとつのことにこころを向けること>

<呼吸に注意すること>

<感じを道するべにすること>

<体をチェックし、緊張させないこと>

がわたしが自分自身に課している注意事項です。これはどれも危険ではありません。そして、多くの人に役立つ瞑想の要諦と思っています。

では、

今日もよい日でありますように。

今日もよい日をつくれますように。

神と、仏と、われわれの先達者の道しるべに対して気づきがありますように。

(4月26日 2009年掲示板)

高塚先生こんにちは。

返信どうもありがとうございました。落ち着きました。

> 自分を信頼して生きていけばよいとおもうのですが、

>>よくそう言われるのですが、自分というものの中にはいろいろな自分があるので、どのような自分を信頼するのかということによって大きく変わってきますね。もちろん、このことはマスターに関しても言えます。

ただ、ほとんどの人は自分のことも他人のことも知らないで、どのような自分を信頼するか、どのような師を信頼するかについては頼りないところがあるかもしれません。

マスターなしで、真理の道を歩もうとされていて、それが私にできるかどうか不安でした。瞑想も一人ですると、偏りがでて危険と聞いたりします。自分のどこを信頼すればよいか。。。？頼りなかったのです。

また、なにかありましたら教えてください。

では～ (^ ^)

4月24日、26日、28日 2009年

●シンクロシティ・魔術

困れば困るほど世界の声は聞きやすくなる。

カニンガムのいう魔術が生じるための三要素「感情・必要・法則」の感情が生じるからである。

だから、困った時の感情を消そうとしてはいけない。それは作ろうとしても作ることで

きない力だからである。

だから、本気で困り、本気で身もだえ、本気で求めることである。

(4月30日 2009年掲示板)

#### ●鏡

人間であれば、鏡を見て「それは私でない」という人はいない。

だが、この世の鏡——他者と出来事——を見ても、

「それは私でない」

という人はとても多くいる。

鏡を見て、

<それはわたしである>

といったときに初めて、鏡の中の風景は変わる。

(7月3日 2009年掲示板)

#### ■鏡～自他・機会

以前、代々木の治療院の懇親会で、

「これまでずいぶんひどいことをしてきた。もしかしたら、人を殺してしまったことがあるかもしれない」

このように、懺悔している人に向かって、

「人を殺した人は動物園の動物に生まれ変わると聞いていますよ」

と厳しく言い放った女性がいらっしやって、びっくりしたが、このように言った人と私はもう会わないであろう。今であれば当時できなかった多くのアドバイスをこの女性に与えることはできるが、私にとって会うことの意味はないからである。

私にとって会うことの意味がある人とだけと私は会う。

つまり、これから会う人というのは、私の知らないこと自分自身のことを喚起してくれる人である。

物理の法則、化学の法則と同じように、この世界の人間関係の法則というものがある。

このことをしっかりと胸に刻み、今日会う人から生まれる私の心的風景をよく観察することである。

(7月5日 2009年掲示板)

#### ■感情

驚き、恐怖、怒り、

驚く、怖れる、怒る

そのような感情を通じて、私自身を知ることができる。

これも何度も掲示板に書いたことであるが、

怒る人、笑う人、悲しむ人

がいる。

怒るのはいい、笑うのもいい、悲しむのもいい、

それが私であるからだ。

だがいつまでもそこにいるのではなく、<別のところ>にいることもできるということに気づくべきである。

スケールとしての感情

#### ■善と悪

善だけでなく、悪もわたしの中にあるということを認めることである。

悪は恥ずべきことでなく、そのように人は創られているのである。

そのことをしみじみと感ずることである。

悲しむべきことは、悪も私の中にあるということを認めることが<できない>ことである。

(加筆して掲示板記入予定)

4月27日、28日 2009年

#### ●太極さんへの返信

太極さん、はじめまして。昨晩は仮想空間にご参加いただき、ありがとうございました。

ここ数年、目の回るような忙しきでホームページについては日記と掲示板の書き込みで手一杯、正直「予定表」に予定を書く時間もなかったのですが、最近余裕ができましたので、書くようにします。瞑想の時間帯については「予定表」でご確認いただければ幸いです。

また、私が行なっている時間以外でもご自分でなさっていただければと思います。  
私が夢みていることは、世界中の方が仮想空間で瞑想し、まわりを見渡せば、世界中の誰かが瞑想しているということです。現実的なイメージとしては宇宙空間に宇宙飛行士のよう  
に浮かんで、まわりを見れば誰かが瞑想しているということです。

その手始めとして、日本列島上で円陣を組んで瞑想します。参加者がどれだけいらっしゃるかは分かりませんが、実感の持てる空間にしていきたいと思っています。  
よろしければ、お気軽に、そして固い決意でご参加ください。

(4月27日 2009年掲示板)

今日もあるのでしょうか？一応、仮想空間瞑想会に参加希望？です。よろしくお願いいたします  
します。

#### ■太極さんへの返信

この世界には、挫折して未来永劫行なわれないことと挫折してもかならずもう一度行なう  
ことがあります。

一昨日から瞑想を始められたのであれば、万万が一挫折したとしても、これはかならず  
もう一度行なうことであるとわたしは思っています。その意味で尊い一日であったのでは  
ないでしょうか。

瞑想に関しては指導できるような立場ではありませんが、前に進んでいく意志を持ち続け  
る者として、仮想空間にいつでもいるようにいたします。

(4月28日 2009年掲示板)

本日も小時間ながら参加させていただきました。これからもなるべく毎日、時間は厳守で  
きないかもしれないのですが、側近の時間帯に瞑想していると観念して五分なりとでも継  
続していこうと思います。よろしくお願いいたします。

●  
短所、欠点、悪といったものは、愛の変容である。

短所のどこに目をつけるか。

悪を見て初めて愛に転じることができる。

だから、十二分に悪であることが転じることには必須である。



●意識のある人生～自他

今日、前に進めなくとも、10年後、100年後には前に進めることをしっかりとイメージし、できないことを他者に転移し、自らを停滞させることをしない。  
かならず前に進めることを知っていること。そのために何がネックになっているかを知ること。

人間関係の中で自分自身が反応するものを見ること。

自分自身の考えを見ること。

自分自身の言葉、行動を見ること。

(加筆して掲示板記入予定)

4月28日、29日、30日、5月2日、8月27日 2009年

●「昭和の日」～柱時計

私が生まれた時に買ったという柱時計が今も事務所に置いてあり、動いている。一応、時計屋さんに作ってもらった時計であるが（わが家が金持ちであったということではなく、そういう時代であった）、4、5日で止まるし、毎日5分ぐらい遅れる。

100円ショップの時計の方がはるかに正確で長く動いてくれる。

この時計は役立たずの時計なのであろうか。

(4月30日 2009年掲示板)

■なみこさんへの返信

なみこさん、こんにちは。書き込みいただき、ありがとうございます。

よくおぼえていませんが、アレクサンダー大王が(?)亡くなった時に大きな柱時計が止まったという話を聞いたことがあります。精神分析学者カール・ユングが亡くなった時には庭の大木に雷が落ちて木が割れてしまったという話などもあり、そのような因果を超えた<布置>、<共に存在すること>というのがあるんですね。(この意味で、殉死というものもあるのでしょうか。ただ、あくまでもこの意味です。無理なく布置>は醜いです。)

ウサギ小屋の団地ではリアリティに欠けますが、深夜の柱時計、深夜の日本人形には何かがあります。おそらくすべてのモノには<魂>が宿っているのですが、深夜の柱時計、日本人形だとそういった<ある存在>を感じ取りやすいですね。

このようなモノに内在する<ある生命>というのは昭和30年代のモノにとっても感じられて、現代の人工物にはあまり感じられないですね。この感覚が還暦に近い人間の単なる偏見かそれとも核心をついている<感じ方>なのかは分かりませんが、私としては、時々昭和30年代のモノに写真や漫画を通じて触れています(漫画の場合は、風景だけを見ているので

す。その風景から昔現実にあったモノを思い出し、触れています)。

グルジェフは「人は1週間食べなくとも生きていける。1分間息をしなくとも生きていける。ただ、一瞬でも印象を取り入れないと生きていけない」と言っています。その一瞬でも取り入れないと生きていけない<印象>がどのような印象なのか、これはとても大切です。

昭和 30 年に永遠に生きるつもりはありませんので、何とかモノの息吹を感じられる昭和 80 年、昭和 90 年を作り出していきたいですね。

(5月2日 2009年掲示板)

数年前のブレイクした「大きな古時計」のような話ですね(^\_^)。歌によると「古時計」は 100年動き続け、持ち主が亡くなった時に止まったそうなので、高塚さんの人生も先が長いですね(^\_^)。ちなみに私の家にも子供の頃柱時計がありましたが、時間に遅れが出てくると、発条式だったので頻りに発条巻きをしなければならぬのが面倒だったようで、最新型の時計が出たと同時に速攻で処分されたような・・・。どうもウチはモノをあまり大切にしない家系かも・・・です。

100円ショップの新しい時計になって何を得たかという、  
正確であること  
ねじを巻く必要がないこと  
である。

では、何を失ったかという、  
不正確でいられること  
ねじを巻かなくなったこと  
である。

グルジェフはプリーオーレでは目覚まし時計を使うことを許さなかったという。

どのようなことにおいても、  
何を使って、  
何を使わないのか、  
ということが自分自身をあらわしている。

(8月27日 2009年掲示板) (教室質問要転記)

昭和 30 年代にあるエネルギー態

時計の目的は何か

時計職人が作った時計、機械が作った時計

千葉市は花の町ということで、いたるところに花壇がある。だが、その花壇はきれいな花がまだ咲いているのに新しい別の花に植えかえられる。

### ●職場の訓示～自由

いろいろな人がいるという側面と

いろいろな人をある方向に集約させようという試みがある。

集約はエントロピー減少のように思えるが、これは実はある側面からはエントロピーを増大させている。

皆が同じ方向に向くということは秩序だっているようにみえるが、実はそうではない。これは<自由という秩序>に反している。

自由に関してはエントロピー減少に反している。

ただし、人が歩む道（プロセス）というものはある。

一人ひとりが自由であって、なおかつ集約される道というものはある。

（加筆して掲示板記入予定）

教育の問題



この世界は私が思っているのと全く違ったようにできていて、違ったように生きることができる。ただ今は言葉だけで、その違った生き方がほのかに感じ取れるだけである。たとえば、今日読んだ「神との対話」では、このように語られている。

1巻172～「わたしの誤解かもしれませんが、でも、相手に何をされたかを考えてはならないというように聞こえます。相手は何をしてもいい、こちらの心が安定してさえいれば、自分を中心に据えてさえいれば、そうやってちゃんとしていれば、どんなことがあっても平気だというように聞こえます。

けれど、相手が何をしても平気だというわけにはいきません。相手の行動に傷つくこともあります。人間関係で傷つくと、わたしはどうしていいかわからなくなるんです。「受け流せ、平気でいろ」と言うのは立派ですが、言うは易く、行うは難しです。わたしは実際、

相手の言葉や行動に傷つくんです。」

「いつかは傷つかなくなる日がくるだろう。その日、あなたは人間関係の真の意味、人間関係を結ぶ真の理由に気づき、真の人間関係を実現するだろう。

それを忘れていたから、いまのような反応をするのだ。だが、それはそれでよろしい。それも成長の過程であり、発達進化の一部だから。人間関係というのは魂の仕事、偉大な理解、偉大な記憶だ。そのことを思い出さないかぎり——そして、自己創造の手段として人間関係をいかに活用するかを思い出さないかぎり——あなたはいまのレベルで努力しなければならない。いまの理解のレベル、意志のレベル、記憶のレベルで。」

### ● 仕事

普通の仕事をしていたり成し遂げられることという意味での今の状況の積極的意味がある。

今の状況を本当に生かすこと。

生かして、灰にすること。

どんな瞬間もエネルギーをもらさないこと。

そして、時が来たならば、新しい時に踏みだし、新しい、普通の、仕事をする。

(掲示板記入予定)

■ ラヒリ・マハサヤがババジに言われたこと。

### 3 2 1 ~市井の模範

「八日目、わたしは師の足もとにひれ伏して、わたしがいつまでもこの聖なる山奥の、師のそばに居ることを許してくださいよう嘆願した。

「わが子よ」ババジはわたしを抱きながら言われた。「お前の今生における役割は、世の人々の中で演じられなければならない。お前は過去世において、何度も静かな瞑想に恵まれた隠者としての生涯を過ごしてきた。それゆえ今度は、俗世間の真ん中で過ごさなければならない。

今回、お前が世間一般の家庭と仕事を持った一社会人になるまでわたしに会わなかったことには、深い目的があったのだ。お前は、このヒマラヤの聖者の群れに加わりたいという願いを、今は捨てなければならない。お前の今生の役割は、市井の中で生活して、家庭人としてのヨギの理想的な模範を人々に示すことにあるのだ。

世の悩める人々の叫びが、偉大な師たちの耳に聞こえている。お前は、クリヤ・ヨガを通じて多くの真剣な求道者たちに霊的救いをもたらす者として神に選ばれたのだ。世の多くの人々は、家庭的なきずなや雑多な世間的責任のために霊的修行を妨げられているが、彼らは、自分と同じ立場にあるお前を見て勇気づけられるだろう。お前は彼らに、ヨギの最高の境地に至る門が普通人にも開かれていることを知らさなければならない。たとえ俗世間の中で生活していても、ヨギとして、いっさいの個人的動機や執着を離れて自己の責任

を忠実に果たす者は、確固たる悟りの道を歩む者だ。

お前は、もはや俗世を捨てる必要はない。お前はすでに、内的にあらゆるカルマのきずなを断ってしまったからだ。お前はすでに俗世の者ではないが、まだしばらくは俗世の中に居なければならない。お前にはまだ、家庭的、職業的、社会的、霊的勤めを果たしながら生活しなければならない長い年月が残されている。お前の放つ新しい聖なる希望のいぶきは、人々の渴いた心に浸透してゆくだろう。そして彼らは、お前の内外両面に均衡のとれた生活を見て、解脱を得るために必要なのは、外面的にではなく内面的に世を捨てることだということを理解するようになるだろう」

下界を遠く離れたヒマラヤの山奥で師の言葉に耳を傾けていたわたしには、家族や役所や世の中のことが、なんと縁遠く思われたことだろう。しかし、師の言葉の中には、断固たる真実のひびきがあった。わたしは素直に、この恵まれた平和の隠れ家を立ち去ることに同意した。」

#### ■「回想のグルジェフ」

200ページ

4月29日、5月3日、4日、16日2009年

#### ●意識のある人生～わたし

今日間違える運転がある。

高塚恒夫の運転は今日必ず間違える。

私は高塚恒夫の運転を知らない。

だから、

あらかじめ、進路を決め、進路に向かった運転をすることである。

あらかじめ、その運転をよく見ておくように決めることである。

日本の運転、人類の運転も気になるが、とりあえずは高塚恒夫の運転である。

(5月3日2009年掲示板)

#### ■フラワーの地球船宇宙号の運転マニュアル

#### ●気功体操

目的をもって行なうこと。

- 1 空中浮揚からテレポーション
- 2 完全な人体・神殿としての人体
- 3 完全なる気功治療

●意識のある人生

今日は昨日と同じようには歩かない、食べない、寝ない。

そして、今日の違う生き方が昨日になるまで繰り返し、繰り返し、生きる。

(5月13日 2009年掲示板)

そして、また、今日がくる。

昨日までが終わり、明日の今日がくる。

また、明日の今日を昨日にする。。。。。

これを意識的に繰り返せば、

(加筆して掲示板記入予定)

■「回想のグルジェフ」162 ページ参照

4月30日、5月4日。13日 2009年

●意識のある人生

何か成果を未来に求めるのでなく、今どのような時間を過ごしているのか、その時の流れを最善にするように努めること。

今の時間の充実と

時間の流れの一貫性

これにこころを向けていること。

(加筆して掲示板記入予定)

■「神との対話」

今は何の時であるか。

■「回想のグルジェフ」

200ページ

●俯瞰～小学校の宿題

渦中にいる時にはイヤなことというのがありますが、あとになってみればどうということもないということが人生では多々ある。

たとえば、小学校など毎日行かなくともどうということではなかった。

行っても行かなくても、どうせ勉強はできなかった。

宿題など適当にやっておけばよかった。

あとになってみれば、そんなことに張り付けになることはなかった、ということが分かる。

このような「あとになってみれば、他のように生きることができた」という生き方を現在進行形の今の人生の中で行なうことである。

(加筆して掲示板記入予定)

## ★5月2009年

5月1日、3日、4日、5日、6日2009年

### ●金銭

本を買うお金があるのでなく、本を買う機会を買うお金が今あるのである。

そういうお金のつかい方がある。

ときに、機会にお金を使ってみることである。

(加筆して掲示板記入予定)

あるいは、すべての金銭をそうするか。。

### ●わたし・貯金

<今すぐにわたしがすること>がある。

それはどのようなことかというと、

「それは明日や1年後にすることだ」と私が言い、

あるいは、

「それは他の誰かがすることだ」と私が言うことである。

それは世間の価値観とは全く異なるもので、他の人にとっては取るに足りないことかもしれない。だが、世間では無価値であっても、他の人にとっては取るに足りないことであっても、

私にとっては<今それをすること>がこの人生で最も価値があることである。

「明日や一年後にすること」、「他の誰かがすることだということ」というのは、

私がそう言おうとも、

本当のわたしが、<今、私が、すること>を望むものだからである。

(5月7日 2009年掲示板)

5月2日、3日、4日 2009年

#### ●意識のある人生

「これは美しい生き方かどうか」

こう自分自身に問うことである。あらゆる瞬間にである。

30歳の時に見つけた自分自身の生き方の指針は、

「どのようなことであれ、それをしたあとに気持ちがよければ、それはわたしにとってよいことである」

という基準である。これは世の善悪とは無関係のわたし自身の基準である。そして、このことを基準とすることは今も変わっていない。自分自身はとてもよい基準だと思っている。ただ、この基準には欠陥がある。ことをなしてからその善悪を知るのであれば、それは手遅れとなるということである。人を殺めてから反省するのは反省しないよりもましではあるが、そのことをなす前にその善悪を知ることの方がはるかによい。

そこで新しい基準は

#### ●虚栄心

虚栄の大きさを見ないこと。

自分自身の大きさを感じながら生きること。

虚栄は変わる。大きく変わるのではなく、虚栄は小さく変わるものである。

虚栄は大小を互いに比べる。もちろん、大きな虚栄がいばる。

ただ、虚栄を見ながら大きくなるということもまたある。

■「グルジェフから40年」の虚栄心の項参照



5月3日2009年

●グラン・トリノ

愛があるか否か。

本気であるか否か。

5月4日、13日、8月19日2009年

●こころ

稲毛駅で電車から降りる際にスポーツ新聞を広げている人がいた。新聞の見出しは、

「虎 62年ぶりに 11 連勝」

である。大タイガースファンの知人Aさんがこの記事を見れば狂喜するであろう。だが、Aさんは大病で半年以上臥している。

Aさん、これまでの人生でタイガースが勝つたびに何百回もスポーツ新聞を買い、喜んだであろう。だがおそらくは、今思い起こすことは虎が勝ったときの喜びではない。それらの喜びをいくらかき集めても、今では一滴の感動すら得ることは出来ない。

今こころに占めるものは、好きなチームが勝ったことでなく、日常世話になった家族、友人の行いであり、それに対して狼藉を尽くした己の行いであり、そして、ときになしたいくつかの善行であろう。

善人か悪人かはどうでもよい。

本当にこんなことはどうでもいい。

何がこころに残るのか。

たまたま今まだ健康である私もよく考えてみることである。

私がしたことがすべてなのである。

——なお、帰宅して新聞を見ると、タイガースは負けていた。あの記事は何だったのか。見間違えたのであろうか。

(5月4日 2009年掲示板)

#### ■良心の呵責

なぜ善悪を問わないかというと、悪こそが自分自身の省みることができる機縁となるからである。一生善人であった人の人生は始まりも終わりも同じである。いや、逆に善行は己の慢心を増すばかりで、自分自身の本当の姿を見失いかねないほどである。善行は自分自身の真の姿を善と呼ばれる覆いでくるんでしまっているからが往々にしてあるからである。——ただ真の善もある。ただそれだけという善もある。万が一、自分の中にあったとしても、それはどうでもいい。

以下は<良心の呵責>に関するグルジェフの言である。

グルジェフはしばしば過去を償う必要性について語った。——過去に固執し無意味な自己非難にふけるのではなく、良心の呵責を感じるということである。呵責 (remorse) は、中世の英語では、「Ayenbite of inwit (知っているもの、理解しているものを再び噛むこと)」と言う。ちなみに、フランス語の remordre は——これも「再び噛む」という語義だが——自己沈着の反意語である。

彼はある弟子にこう言った「過去の喜びは現在の人間には無意味だ。それは去年の雪のようなもので、何の痕も残さないので思い出すことができない。意識的労働と自発的な苦悩のみが現実であり、幸福を得ることに将来役立ちうるのだ」。

他の折には彼はこう言った、「人間は、蒔いたものを刈り取る。未来は現在の行動によって決定される。現在は、良かれ悪しかれ、過去の結果だ。現在の瞬間ごとに未来に向けて準備し、誤ってなされたことを正すことは、人間の義務だ。これは天の掟だ。あらゆる掟の根源だ！」

(C.S.ノット著「回想のグルジェフ」205ページ)

過去を償うことについて、相手が忘れても自分は忘れてはいけない。そして、天は忘れない。他者と未来に良心の呵責を転嫁しないことである。転嫁した負債は必ずはらわなければならないからである。

(5月6日 2009年掲示板)

#### ■悪人正機説

●瞑想

瞑想の前に体を動かすこと。

●

神の在り方は人間の逆である。

人間を生きるか、神のように生きるか。

(9月15日2001年)

●

一瞬一瞬、意味のある心象をもつ。

太陽に包まれた自分。

●自他

相手のところとの交流をはかる。雲消しのようにして。

(9月16日2001年)

●ヒーリング

●関係性～四つの礎石

この世界は、「私がいて、その他の人、その他のモノとの関係」で成り立っているというのが一般的な世界観のイメージであろう。だが、人やモノは本来そのものとして存在することなど現実にはありえず、何らかの関係性をまとった人、モノとして現れる。

たとえば、私の職場のトップの人とは人というよりも上下関係の中での関係性がほとんどすべてである。これは極端な例であるが、どのような対人関係、対モノ関係でもそのような色彩をかならずまとっている。たとえ路上で行き違う人であってもである。その関係性は主として相手に起因す場合もあれば、自分に起因する場合もあれば、社会による場合もある。

ここでは、こういった問題を念入りに考察することが目的ではない。伝えたいことは、人や、モノに着目するのではなく、関係性に着眼点を置くともっと違った生き方ができるのではないかということである。

4番目の四大元素との関係の理解の手助け

**明日118**～「ほとんどの人間は、地球や太陽や太陽系などの宇宙の物質を「死んだ」も

のとして想像している。無生物が——要するに「岩」だ——最初の爆発……いわゆるビッグ・バンで始まったパターンどおりに時空のなかを動いていると思っている。」

「ええ、そうですね。少なくともそういうことを考えているひとたちのほとんどは、そう信じているでしょうね。」

「それは幻想だよ。そして、その幻想を生きているあいだは、その「死んだ」物質をできるだけたくさん搾取して「良い暮らし」をしようとする。それ以外の行動をとる理由がないからね。

しかし宇宙の物質が「生きたシステム」の一部だと考えて、そう体験するようになれば——実際にそれが現実だから——その「システム」とあなたがた「自身」との関係に対する考え方は変わる。

いまあなたがたは自分が生きていることを知っているが、ほかの万物も生きていると考えようになれば、自分を「もっと大きな全体」の一部として、大きなエネルギー・パッケージのなかのひとつのエネルギー・パッケージ、大きな「生命体」のなかのひとつの「生命体」、「大きな自分」の一部である「小さな自分」として体験するだろう。」

=< 一体 >

#### ■ 一体性としてみること

「神との対話」

ホームレスの話・道端の石の話

#### ■ 「明日の神」

神帰 170～「すべては彼がでっちあげたというわけだ。

それでは、あなたの運命はどうなのだろう？ あなたはどんなふうに人生を生きるのかな？

ひとや場所や出来事をどんなふうに見るのだね？ そして、その結果はどうなるのかな？」

「神はあなたです。教えてくださいよ。」

「すべては、あなたの見方による。」

「すごく不思議なことがあるんですが、何だと思われませんか？ とっても奇妙なことなんですけど、でもわたしには、いまおっしゃっていることがわかる気がするんですよ。」

「もちろん、そうだろう。すべてはとても自然なのだから。

あなたの魂は——「連続同時」も含めて——完全に理解している。魂はすべての現実が存在することを知っているのだよ。道端の男は路上生活者で、路傍の聖人でもある、アルドンサは酒場女で、美しい乙女だ。あなたは被害者で悪人で、その両方として生きてきた。

しかもそのどれも現実ではない。どれも違う。みんな、あなたがでっちあげたものだ。

あなたは「すべてであるもの」のどの部分を見るかを選択することによって、自分の経験を創り出している。自分を見つけようとしているものを見過ごしていることだって、おお

いにあるのだよ。」

=<仮想空間><視点><選択・創造力>

5月5日、8日、8月27日 2009年

●臨死体験

立花隆が臨死体験は脳内の体験として作り出されたものであるという結論に達したが、では、この世界が脳内の体験として作り出されたものでないはどうしていえるであろうか。その違いは人数の問題だけではないだろうか。

●遠隔治療

自分にも入るようにして送ること。

●ハトホルの四つの礎石

無意識でも可能であり、意識的にも可能である。  
関係を決めないこともできるし、決めることもできる。

●ヒーリング

生き方を変えてもらうためには、手をかざす者が命をけずるしかない。  
たとえば、イエスが十字架にかかって訴えたようにである。

神聖なる矛盾～ヒーリングとは命を削らないものである。命をつくり出すものである。

●

体の細胞ひとつひとつが喜びを感じるような満足感。

1 「回想のグルジェフ」

2 「ハトホルの書」～1の私と私自身との関係 4の四大元素

5月6日、8日、8月27日 2009年

●ヒーリング～法則・病気

天への負債を身体で支払う。

それは天が身体を罰するのではなく、身体が天だからである。

天は自らその法則に従い、身体で負債を支払うのである。

(掲示板記入予定)

回想のグルジェフ

## ●意識のある人生

体を楽しませるのでなく、わたしを満足させるために体を使うこと。

体を楽しませるために人生を費やすのでなく、わたしを満足させるために人生を費やすこと。

体の細胞ひとつひとつが喜びを感じるような人生とすること。

5月7日、8日、8月27日 2009年

## ●知識

単なる知識というのはウェブ上の知識のようなものである。ウェブ上でクリックすれば見ることができる知識すべてを「自分は知っている」とは誰も言わないであろう。それは自分の知識ではない。

個人が本を読み、新聞を読み、テレビを見て得た知識も同じである。それではまだ自分の知識ではない。

違いと言えば、ウェブ上にのっているか、舌先にのっているかの違いだけである。

(5月14日 2009年掲示板)

ただし、別の意味でウェブ上の知識はすべて私の知識であるといえる。

## ■読書・知識・世界・シンクロ

口に入れて飲み込むのは犬である。

人であるならば、かまなければならない。口に入れたものをかまなければならない。

かむ機会を見失わないことである。

今日、本を読めば、今日頭で知れば、じきに体でかむ機会が訪れる。

世界はわたしのアタマとシンクロするからである。

(掲示板記入予定)

## ■演技者

馬鹿を演じることはできても、イエスやブッダを演じることはできない。

(掲示板記入予定)

舞踊

回想のグルジェフ

オーム真理教

5月9日、11日、18日 2009年

●草稿

ブラックボックスとしてのノート

その究極であるものが質問である。

その質問に直接答えるのでなく、周辺をただよう回答をちりばめる。

●知識～四門出遊

誰でも老いることを知っている。

誰でも病気になることを知っている。

誰でも死ぬことを知っている。

しかし、誰もが若きゴータマ・シッダールタが感じたようには、老いのことも、病のことも、死のことも、知らない。

老いている時さえ、病の時さえ、死の時さえ、そのことを知らない。

ブッダを通じて感じ、ブッダを通じて知り、ブッダに至ることである。

人生をなぞるのでなく、人生を生きることである。

(5月11日 2009年掲示板)

老いを生きれば、老いを超える道が見つかる。

病を生きれば、病を超えて道が見つかる。

死を生きれば、死を超えて道が見つかる。

老いを生き、病を生き、死を生きることである。

5月10日、12日 2009年

●人間関係 (教室)

1

2 自分自身によって相手の立場に立つ立場が変わる。

3 感情がベースになっている。

関係性

他者を見るように自分を見る

過去

ホームレス・道端の草

行為への愛

■行為への愛

5月11日2009年

●少年時代

生きている間にこの漫画を超えることは決して出来ないのではないだろうか。

裏切りの末にあるものは、大人の社会では刑罰であるが、子どもの社会ではゆるしを超えた友情となる。

(加筆して掲示板記入予定)

5月12日、16日2009年

●わたし

「何々するのは人間だから当然だ」と自分自身にうそをつくのではなく、  
「イエス——神——であれば、ブッダ——仏——であれば、当然何々する」と自分自身に正直になることである。

自分自身に正直であれば、これまでとは違った感じを得られるかもしれない。

自分自身に正直であれば、人生は全く変わってしまうかもしれない。

(5月16日2009年掲示板)

嘱託員退職の件。遠隔治療マンネリの件。

●神と人間～シルバーバーチ

神と通じるための、

神を生かすための、

神との関係性を構築するための、

方策とは、

平常心でいること、澄み切った湖のように静かな心でいること

●欲情

男が女を好きになる。女が男を好きになる。



男が女でなく、男を好きになる。

女が男でなく、女を好きになる。

これは遺伝子レベルで決定されている。抵抗のしようがない。

抵抗するためには、この身体から出て行く、この身体からの影響を受けないようにすることである。

あるいは、別個の方法でこの遺伝子レベルの配列を変えるということができるのだろうか。

### ●気功体操

体を動かすことについて——私の場合は、気功体操と自転車こぎであるが——

5月13日 2009年



グルジェフの白紙を汚す話し～関係性

5月14日、8月27日 2009年

### ●気づき

嘱託職員と正規職員の問題とはまさしくUFO問題で誰が地球に残るかという問題と同じである。

### ■意味・プロセス

正当性といわれていることと道の問題。

今日一日に関してもそのような問題がある。

5月15日、16日、8月19日、8月27日 2009年

### ●意識のある人生

ひとつひとつの考え、当たり前とされていることを見直すこと。

特に世間で当たり前のこととされていることを見直すこと。

自分でなく世間を生きていないか見直すこと。

見直して、自分自身の生き方をすること。

(加筆して掲示板記入予定)

● 老化と完全なる身体

考え方が老化とシンクロしていないかをチェックする。

若々しい考え方。

● 選択～教室質問

正直インターネットがこれほど生活に食い込んでくるとは夢にも思わなかった。

初期にネット産業に参画することがあったら、一儲けできたかもしれないなどという考えがふと頭によぎることがある。

しかし、どんな人生を送ろうともIT産業で働くことは決してないであろう。

いいとか悪いとかではない。

やはりこの人生でのレールというものはおおまかではあっても決まっている。

では、IT産業でない、この人生でわたしがする仕事とは一体何であろうか。

あなたの場合、何であろうか。

● い漆器のある人生～モノ

自分自身の後ろ盾をモノとしないこと。

白昼夢にモノの多寡をもちこむのでなく、

現実世界にモノの多寡をもちこむのでなく、

ただ、わたし自身で生きていく、そのような一日を送ってみること。

(加筆して掲示板記入予定)

● 「あるヨギの自叙伝」 331 ページ

ラヒリ・マハサヤの儉約

不安～保険

不安は根絶する

そのためにすべきこと～瞑想・食事・運動

「ユダヤ人大富豪の教え」

5月16日、17日 2009年

●

達成主義を精神世界の中にももちこまないこと。

達成主義をもちこんで閉塞しないこと、小さな目標に右往左往しないこと。

達成主義と似て非なるもので、精神世界で大切なもの、それは、

意志である。  
行為への愛である。

### ●郷田真隆

「名人戦」挑戦者「郷田真隆九段」の将棋はおもしろい。ぎりぎりまで踏み込み、切られることを怖れないからである。だが、思わぬところで足をとられてしまう可能性が高い将棋である。そのため今回名人は取れないかもしれない。

<自分自身の長所、これはいつも問われる>

短所だけでなく、長所も必ず問われている。

<あなたはそれでよいのか>

と。

長所は名人を取ることも尊いが、世間は名人位を評価する。よもや、郷田真隆がよれることはないと思うが、きつい話しである。

ということで、羽生ファンのへぼ塚であるが、今回は郷田さんも応援している。

(5月17日2009年掲示板)



「回想のグルジェフ」の長所短所にかんする記述を引用。

5月17日2009年

### ●身体のコントロール

#### 255～ヨゴダ

生徒たちには、ヨガの瞑想法のほかに、私が1916年にその原理を発見した”ヨゴダ”と称する独特の体操法が教えられた。

当時私は、人間のからだは蓄電池のようなものであることから、意志の力によって直接これにエネルギーを補充することができるはずであると考えた。どんな行為をするにも、意志の働きが必要である。そして、人間はこの意志という原動力を利用すれば、特別の器具を用いたり、からだを機械的にバタバタ動かさなくても、体内のエネルギーを更新することができるのである、簡単なヨゴダの技法を習得すれば、だれでも意識的に、しかも直ちに、延髄中枢を通じて生命力を無限の宇宙エネルギーの源から引き出して、自分の体内に補充することができるのである。

(注2)「アサナ」

●気功体操

●ハトホルの「カー」のコントロール

●受験生時代には昼寝をしなかったこと

5月18日、19日、20日、21日 2009年

●ヒーリング（世界）～質問32

わたしは今イエスのヒーリングはできない。

死人を蘇えらすことも、先天的な疾患を治すこともできない。

では、わたしがイエスのヒーリングができたなら、亡くなられた方は今も元気でこの世界で生活されているのであろうか。

(5月18日 2009年掲示板)

●意識のある人生～贈りもの（貯金と呼んでいるもの）

今日、あなたの<わたし>ために、あなたは何を得るであろうか。

今日、あなたの<わたし>ために、あなたは何を為すであろうか。

今日の終わりに、あなたの<わたし>に手渡すものがあるように。

(5月20日 2009年掲示板)

■「グルジェフ」～天の負債

この世界の数学、そろばんがある。もちろん人が決めた得失である。時給1000円で8時間働けば8000円もらえて、「800円の焼き魚定食」は800円払って食べるという算術である。この算術をたくみに使って巨利を得る方もいらっしゃるが、それはさておき、あの世の数学もあるとグルジェフは言う。

「他人を助ければ、あなたも助けられる。あるいは明日、あるいは百年の後に、ともかく助けられる。自然は負債を全部支払わなければならない。それは数学法則である。すべての生命は数学である。」

(プリーオーレ 1924年8月12日)

（「グルジェフ弟子たちに語る」272 ページ めるくまーる社）

これは私が1円貯金と呼んでいるものの一部である（1円貯金は他人を助けるだけでなく、自分を助けることで貯金としているかである。しかも、これまでしたこのないような仕方でも助けることができたときである）。「神との対話」にもおなじような記述がある。

「自分から出ていったものはすべて、自分に戻ってくるんですね。」

「七倍になって。だから、何を「とり戻せる」か、心配しなくていい。何を「与える」かだけを考えていればいい。生きるとは、最上のものを得ることではなく、最上のものを与えることだ。

あなたがたは、忘れている（forgetting）が、人生は得るためにある（for getting）のではない。生命とは、与えるために（for giving）あるし、そのためには、ひとを赦す（forgiving）必要がある。とくに、期待したものをくれなかった相手を赦さなければならない。

そうすると、あなたがたの文化の物語は一変するだろう。現在の文化でいう「成功」は、どのくらい自分が「得た」かで測られている。どのくらいの名誉や金や力や所有物を蓄積したかで測られているのだ。新しい文化では、「成功」はどのくらいひとに「蓄積」させたかで測られる。

皮肉なことに、ひとに蓄積させればさせるほど、あなたも苦勞なく蓄積することになる。「契約」も「合意」も「取引」も「交渉」も、与えるという「約束」の履行を強制しあう訴訟も法廷もなくなる。未来の経済では、個人的な利益めあてではなく、個人的な成長を目的にものごとを行うようになる。それが自分の利益だからだ。自分が大きく立派になれば、物質的な「利益」はあとから自然についてくる。そうなれば、与えると「言った」のだから与えろと強制するのは、非常に原始的なやり方に見えてくるだろう。相手が合意を履行しなかったら、好きなように選択させるだろう。相手が与えなくても、あなたが失うわけではない。「それが来たところにはもっとたくさん」あることを知っているし、その源というのはあなたがたがもっている何かではなく、あなた自身だからだ。」

（「神との対話」3巻270ページ）

（掲示板記入予定）



グル134～判断する前に

仮想空間瞑想会に転記～クリアにすること

5月19日、20日、21日、7月20日2009年

●知識

新型インフルエンザからどのようにすれば逃れることができるか、  
もしこのことが気にかかるなら、もっとところを砕くべきことがある。  
それは、

死からは誰も逃れられないということである。

これは誰もが逃げることができないから気につけないということであろうか。  
だが、誰もが逃れられないと考えている死をどうすれば逃れることができるか、へぼ塚は  
結構真面目に考えているのである。

(掲示板記入予定)

■

体をきたえること。  
死に対する人としての自分をきたえること。

■

死はどうすれば逃れられるか、それは体が自動的にコントロールしているが、それをわた  
しがコントロールできるようになればいい。

身体のコントロールができるようになれば、いつまでも生きることができるのだから、も  
っと生きていたいなどとは思わずに、死にたい時に死ぬことができる。

#### ●長所・短所

私の長所がヒーリング能力とはかぎらない。

#### ●意識のある人生～時空

時と空間をを待って話すこと。

時空に乗ること。

あなたと、わたしと、世界、  
この位置と輝きを小賢しき我欲、慢心によって変えてしまわないこと。

いつもころがけて、時空に乗ること。

(掲示板記入予定)

## ●瞑想

瞑想とは「弓と禅」の「的はブツダである」という言

また、「神との対話」での言い方では「的を求めないことである（結果を求めないことである）」

## ●能力

よく切れる刃物を持ちたがる人は多いが、その刃物でどのようにして人を治すかということを知りたがる人は少ない。

（掲示板記入予定）

5月20日、21日2009年

## ●ヒーリング～能力

よく切れる刃物を持ちたがる人と言えば、あまり近寄りたくないであろう。

だが、ヒーリングの場合はヒーリング能力を持ちたがる人が多い。

気も刃物のようなものであり、気が出せるからいい気が出ているとは限らないのであるが、なかなかそうは思われない。

「気」と「思い」は別であり、「気」は「思い」に従うが、「気」だけを求める人が実に多い。

なぜであろうか。

（5月21日2009年掲示板）

## ■わたし

誰もが自分自身の「気」に至らぬ点があると思っても、自分自身の「思い」に至らぬ点があるとは思わないからである。

お前はどうかと問われれば、もちろん私にも思い至らぬ「自分の思いの弱点」がたくさんある。

その意味で、「気ヒーリング」を通じてはわたしはわたし自身を知る。

弱点も長所でもある。

これは気功だけではない。一日24時間を通じてわたしはわたし自身を知る。

能力を求めることが一概に悪いことだとはいえないが、このわたし自身を知ること、すなわち、

<自分自身を明かすこと>

このことこそがこの世界の第一義であり、能力はそのあとに自然についてくるものである、というのがわたしの立場である。

(5月28日 2009年掲示板)

切れない刃物を持っていることの方が幸運ということもある。  
切れる刃物を持っていることを知らない方が幸運ということもある。

#### ■ グルジェフ～僧侶であること

#### 弟子137～磁化現象 (マグネティズム)・ヒーリング

問い「磁化現象 (マグネティズム) とは何ですか？」

答え「人間は自己のうちに二つの物質を持っている。肉体の活性要素と星気体 (アストラル体) の活性要素でできている二つの物質である。この二つが混合すると、第三の物質ができる。この混合物質は人体の特定部位に集まり、その人の周囲に一種の大気をつくり、ちょうど惑星を囲む大気に似ている。惑星の大気は、他の天体との関係で、その諸物質は絶えず増減する。惑星が他の天体に囲まれているように、人間は他の人々に囲まれている。ある範囲内で二つの大気が遭遇し、この二つが「同調的」であると、その間につながりができ、法則どおりの結果が生じる。何かが流れる。大気量は変わらないが、質が変わる。人間は自分の大気を統御できる。この大気は、電気のようにプラスとマイナスに分かれている、どちらか一方を増大して、電気のように流せる。あらゆるものがプラスとマイナスの電気を持っている。人間において、願望と願望の否定は、プラスとマイナスに当たるであろう。星気体 (アストラル体) 物質は、常に肉体的物質に対立する。

古代において僧侶は、祈祷治癒の能力を持っていた、病人の身体に両手を当てなければならない僧侶もいたが、近距離、または遠隔の地から治せる僧侶もいた。「僧侶」とは、混合物質を持ち、他人を治癒できる人のことであった。僧侶は磁化現象を起こせる人であった。病人は十分な混合物質を持たず、磁気も、生命力も充分持っていない。この「混合物質」は、凝縮状態では肉眼で見ることができる。オーラとか、後光とかは、実在するものであり、ときによっては聖蹟や協会の中で見ることができる。メスマールは、この物質の使用法を再発見したのである。

この物質が使えるようになるには、まずそれを獲得しなければならない。注意力についても同じである。意識した仕事 (レーバー) と、意図した受ける苦悩を通してのみ得られ、小さなことを自主的に行なうことによるのみ得られる。小さな目標をあなたの神としなさい。そうすれば、あなたは磁気を獲得する方向に向かう。磁化現象 (マグネティズム) は、電気のように、凝縮させたり流したりできる。真のグループなら、この質問に対して、



真の回答が与えられるであろう。」

実にいろいろなことが書かれているが、ここではただ一点。

「古代において僧侶は、祈祷治癒の能力を持っていた、病人の身体に両手を当てなければならぬ僧侶もいたが、近距離、または遠隔の地から治せる僧侶もいた。「僧侶」とは、混合物質を持ち、他人を治癒できる人のことであった。」

古代において金持ちは祈祷能力を持っていた。政治家は祈祷能力を持っていた。

とは語っていない。

僧侶は祈祷能力を持っていた

と言っている。

まず、僧侶であることである。

まず、祈祷能力であるなら、金持ちも政治家も商人も祈祷能力を持っていたはずである。

では、僧侶であるとはどういうことなのだろうか。

(掲示板記入予定)

5月21日、22日2009年

●為すこと・内と外

今日書く文章を明日書こうとしても今日と同じ文章は決して書けない。文章に関しては、今日と明日とは異なるのである。

しかし、人は、掃除をするとか勉強をするとか仕事をするとかについては外見が同じに見えるので、今日のことを明日にのばしても同じであると思っている。

だが、これは大きな思い違いであり、どのような行為も今日するように明日することは決してできないのである。

どのような一日にも明日でなく今日することがある。

だから、その今日することを感じて、今日そのことをすることである。

(5月22日2009年掲示板)

これは義務ではない。

自分自身の小さな声を聞くかどうかという問題である。

(掲示板記入予定)

●いさかい

あらゆることさらに二面性、三面性がある。

●教室質問

小さな習慣を変えると、あなた自身の<わたし>が成長する。なぜなら、<わたし>とは……であるからだ。

答え～選択

●仕事

5月22日、23日、24日、25日、26日、27日、7月20日 2009年

●意識のある人生

一歩前に進むことは、いつも少しつらいものである。

(Yさんとの囑託の話の翌日)

解決策

気功治療と瞑想と草稿に全力を尽くすこと。

夜勤の仕事をやり尽くすこと。

- 1 姿勢
- 2 仕事と人間関係から学べるもの

当番と2番の違いを<感じなくなる>こと～知識と自由意志

このようにして夜勤の仕事を完結させることと同様に、ここ十数年の自分人生を完結させて、使い尽くして、全く別の人生へと進んでいくこと。

58年間の人生を振り返り、ひとつひとつのかたまりの期間になすべき原像があったことを思い起こすこと。その原像と現実に作り出した世界の一致と齟齬を顧みること。

人の賢しき思惑のルールと神の思慮深いルールとはまるで異なること。そのことの齟齬についても思い至ること。

外的には今これ以上、「変えられること、付け加えることができる何か」というのはごくわずかである。問題は現在と同じことをしてどれだけ精力を費やせるか、どれだけエネ

ルギーを注いで<身体>にするか、<形>にするかということである。

気功体操で気をつくりだす、気でモノのもととなるものをつくりだす。  
グルジェフのいうもうひとつの存在をつくりだすこと。



最も怖ろしいことは自分自身を裏切ることである。  
だが、自分自身には善も悪もある。ここを取り違えてはいけない。  
善を押し出し、悪をしまいこむのであれば、それはまた別の意味で自分自身を裏切ったことになる。

■ <わたし>を生きること

「うまくいく」とはどういうことなのか。  
「心配のない人生」とはどういうことなのか。

私（小人）にとってうまくいっていて、私にとって心配のない人生でも、<わたし>（大人）にとっては全く逆かもしれない。

あなたの<わたし>は、  
「この人生はうまくいっている」と言っているだろうか。  
「これは心配のない人生である」と言っているだろうか。  
(7月21日2009年掲示板)

<わたし>とは選択である。

参考～「弟子」5ページ



UFO問題は半分の水が入ったグラスの問題でもある。

■ 二つの苦しみ（半歩進めたこと）

砂漠で道に迷ったあなたとわたしがいる。あなたは水筒の水をすべて飲みきってしまって飲み水はもうない。わたしは少しずつ飲んだので、グラスにうつすと半分の水が残っている。

「この水はわたしの水である」

とって、わたしがひとりで飲むと、わたしは苦しむ。こういう苦しみは人類の小説、映像、そして現実の中にいやというほど描かれてきた。

だが、あなたの方がのどがかわいて死にそうだというのを知っているわたしはあなたにグラス半分の水をすべてあげる。

「遠慮しないで飲んでいいよ」

という。こうすると、わたしは苦しまないかということはない。実はあとでわたしはわたしの水がなくなってしまった怖れに苦しむのである。

この世界には二つの苦しみがある。前者は大きなわたしの苦しみであり、後者は小さなわたしの苦しみである。もちろん後者は、小さなわたしが大きくなるために苦しむのである。今はそんな苦しみに少々もだえている。

今朝台所の虫かごで育てていた青虫が、さなぎからチョウになった。

(5月23日 2009年掲示板)

▲仮想空間瞑想会 3068日「夜勤」(2009年5月23日の日記から)

朝の7時から30分間、夕方の5時半から30分間、夜の11時から30分間、仮想空間で瞑想。自己想起26回。気功体操3セット。自転車こぎ、片付け、貯金なし。

23日(土曜日)は5時半起床。母宅に挨拶に行き、自宅に戻ると、妻の喚声。

「チョウになっている!!!」

そう、仏花についていた青虫を育てているうちに——というか、箱に入れてすっかり忘れていたらサナギになっていて、今度は虫かごを買ってきてしっかり観察していたところ、この朝とうとうチョウになった!

モンシロチョウでした。

これほどまざまざとモンシロチョウを見たのは初めてである。

まさしく生命というのは驚愕の存在である。

#### ▲グルジェフの<二種類の苦しみ>

私は毎日一枚のメモ用紙を胸ポケットに入れてある。表には1時間刻みで24時間、何をしていたかが書けるようにしてある。そして、気づいたことをメモして、あとでパソコンに写している。これが私が「ノートの整理」と呼んでいることである。メモは単なるインスピレーションなので、これをパソコンの「ノート」に書き加えて、ひとつの形にするのは結構時間がかかる。もちろん、形にならないインスピレーションもある。

そして、メモ用紙の裏には「神との対話」「グルジェフ」「シュタイナー」「あるヨギの自叙伝」「ヒマラヤ聖者の生活探求」「ハトホルの書」などの写本したものを印刷してある。一枚のメモ用紙は、ノートの整理をして、裏の写本した記述を読んで、すべてを使い尽くしたということになる。私はそのメモ用紙をシュレッダーにかけて、一日を灰にする。これがわたしの一日の終わりということである。

この意味で、一日が終わるのは暦上の日時ではない。翌日のこともあれば、一週間後のこともあれば、一年後のこともあれば、終わっていない一日もある。実はメモは山積みである。

5月23日は先ほど終わった。5月23日の写本に<たまたま>書いてあった記述である。グルジェフのいう二種類の苦しみのお話である。わたしのいう「二つの苦しみ」とは一見異なるが、実は関係がある。

「グルジェフ・弟子たちに語る」(128ページ めるくまー社)からの引用である。

問い「自己開発における苦しみの役割は何ですか？」

答え「二種類の苦しみがある。意識的なものと、無意識的なものである。愚者だけが無意識的に苦しむ。

人生には二つの河、二つの方向がある。第一の河では、法則は河自体のためにあり、水滴のためにあるのではない。われわれは水滴である。水滴は、ある瞬間には河の表面に浮上し、別の瞬間には河底に沈む。苦しみは、水滴の位置によって決まる。第一の河では、苦しみは偶然で、無意識的であるから、何の役にも立たない。

第一の河と平行してもうひとつの河がある。この、別の河では、別の類いの苦しみがある。第一の河の水滴は、第二の河に渡れる可能性を持っている。水滴が今日苦しむのは、昨日十分に苦しまなかったせいである。ここでは応報の法則が働く。水滴は、あらかじめ苦しむこともできる。遅かれ早かれ、すべては償われる。宇宙にとって時間は存在しない。苦

しみは自主的に受けることができ、進んで受ける痛みだけに価値がある。ただ不幸であるという理由だけで苦しむこともできるが、昨日を償い、明日に備えて苦しむこともできる。

繰り返して言うと、自主的な痛みだけが価値を持っている。」

動物は火に立ち向かわない。

人もまた往々にして火から逃げ回る。

だが、火に立ち向かい、火に入りこみ、火を使う人がいる。

(5月25日 2009年掲示板)

#### ■柴田さんへの返信

柴田さん、おはようございます。

書き込みいただき、ありがとうございます。

モンシロチョウ誕生は本当に感動しました。こういうのを見てところを動かされると、生き物を邪険に扱うことはできないですね。今日は夕方から「植物工場」の大家とお会いする予定ですが、酔っ払いすぎなければ、生き物としての植物と工場を結びつける発想についてお聞きしてみたいと思っています。

私の人生は「幕の内弁当」のようにいろいろ盛りだくさんでしたが、コンビニの「幕の内弁当」のように薄っぺらで、最後のエンディングは会席料理の「幕の内弁当」のように味のあるものとしたいですね。

道しるべとしてのモンシロチョウは見事羽ばたいていきましたが、私はまだ青虫かサナギのままです。別のステージに立てるべく、これから必死に下ごしらえです。

つらいことはいろいろあるのですが、創造主はわれわれのためとなる機会以外は何も用意していないということをここにしっかりと保持して生きていきたいと思っています。

実名で書いている関係で具体的なことが書けないところをもどかしいですが（傷つく人がいるかもしれないので）、生きていくということ、新たに生まれ変わろうとすることには、結構恥ずかしいことがついてまわります。チョウになったつもりでいる青虫という悲哀です。

またお会いする機会がきっと生まれてくるでしょう。

その時を楽しみにしています。

それまでは、またこちらでお会いしましょう。

高塚恒夫

(5月26日 2009年掲示板)

高塚さん。こんにちは。

お久しぶりです。

モンシロチョウ誕生おめでとうございます。

私も小学生の時、空だと思って拾い、机の引き出しにしまって置いたカマキリの卵がかえった事があります。(笑)

感動もありましたが、それを発見して驚いた母にこっぴどく叱られました。

さほど手をかけなくとも、誕生を目の当たりにすることは感動に尽きると思うのですが(汗)

何となく今の自分と照らし合わせて読ませて頂きました。

またいつか、お会いできればと勝手に思っています。

お身体に気を付けてお過ごしください。

失礼いたします。

柴田

■柴田さんへの返信

柴田さん、おはようございます。

接骨院への就職おめでとうございます。

ぜひ新しい職を全うしてください。

私の場合ですが、夜勤の仕事を全うした、尽くしたとはとてもいえない状態で、毎日が過ぎ去っています。ヒーリングもまたすべてのヒーリングが

<これがわたしの全てである>

とはいえない状態で行なっています。昨日将棋のアマ強豪のKさんが「将棋の強弱を決め

るのは情熱である」とおっしゃっていましたが、これは人生にもいえることであり、どのような一日、どのような仕事、どのような出来であっても情熱を注ぐことによってその価値が高められ、

<これは終わりである>

と誇りをもっていえる時がくるのだと思います。その時こそが、青虫からサナギ、サナギからチョウになる時であるということです。その時は

<わたしを殺すのではなく、わたしを生かすこと>

によってその時がきます。

そして、<わたしを生かす>とは、<今を生かすことです>。ぜひ今を生かして、今を燃やして、今を殺すのではなく、今をくすぶらせるのではなく、今を灰にして、

<これは終わりである>

という感謝の時を迎えていただきたいと願っています。

書き込みいただき、ありがとうございました。

高塚恒夫

(5月27日2009年掲示板)

高塚さん。返信ありがとうございます。

本日、就職が決まりましたのでご報告させていただきます。

店を閉め、就職先が決まるまでの間も、掲示板を通して沢山の気付きを頂きました。

ありがとうございました。

接骨院勤務になりまして、初めてを多く体験する事になると思います。

一から勉強して行きたいと思います。

私も青虫とサナギにかわりません。その期間を楽しみたいです。

お身体に気を付けてお過ごしください。



ありがとうございました。

柴田 勲

■四方田さんへの返信

四方田さん、おはようございます。

SNSへのご紹介、ありがとうございます。日記のカウンターはいつもは20ぐらいですが、去年一時期50以上になったことがありましたが、それは四方田さんがご紹介いただいたからなのでしょうね。ありがとうございました。もっとも、しばらくしたら元に戻りました。まあ、これはこちらの問題です(^o^;

>生まれ変わろうとすることには、  
>結構恥ずかしいことがついてまわります。

サナギからチョウに生まれ変わるのは瞬間ではなく、少しずつ生まれ変わるわけで、その間はある意味では美しくないです。ただ、見ている私はチョウに生まれ変わるのを知っているので、その美しくない途中もすばらしいと感動するわけです。

人間の成長もまた同じで、今だけとらえれば、恥ずかしい、美しくないことはたくさんありますが、もしその今が仏陀への道、キリストへの道の途上にあるとしたら、それは恥ずべきことでも何でもないことです。ですから、恥ずかしいことは遠ざけるのではなく、認めるということです。

今わたしにある恥ずかしいわたしは永遠にわたしにあるわたしです。  
しかし、それはいつかはそのようなわたしを選ばなくなるわたしです。

チョウの一生に青虫とサナギはあり、  
しかし、チョウは青虫でもサナギでもない、

ということと同じです。神聖なる矛盾です。

>創造主はわれわれのためとなる機会以外は何も用意していない

もう一歩歩むとすれば、

その機会はひとりひとりが作り出した機会です。

これは人が望むことを創造主は創り出してくれるということですが、さらにもう一歩歩むとすれば、

<わたしがわたしのためになる機会を創り出す>

ということです。ひとりひとりの中にある<（神の子である）内なるキリスト、内なる仏陀>を使うということです。

太極拳で舞う時には、昨日までのわたしを使って自己満足することなく、今日のわたし、明日のわたしを使って舞うことです。舞いに終わりはないと知り、舞うことです。

歩く時もまた太極拳のわたし、太極拳の舞いをひきあげてくれるわたし、それは内なる仏陀ですが、その内なる仏陀が足を通じて歩いているように歩くことです。

こうして、一日すべてが内なるキリスト、内なる仏陀が顕現するものとなれば、

<わたしはわたしのためになる一日を創り出した>

ということで、

<これがわたしである>

といえるわけです。もちろん、このわたしは永遠に成長していくわたしです。青虫からサナギになり、サナギからチョウになり、チョウから仏陀になり、と永遠につづくわたしです。

毎日毎日が昨日とは違う

<これがわたしである>

といえるように過ごしたいですね。

ありがとうございました。

（5月27日 2009年掲示板）

高塚さん、書き込みはしばらくぶりですが  
毎日読ませていただいております。

(勉強会に参加していた頃にお話した

SNSのコミュへこちらの紹介も続けさせていただいています)

>生まれ変わろうとすることには、  
>結構恥ずかしいことがついてまわります。

社会復帰して今の職場に勤めて約半年、  
主なスタッフは全員 20 代前半  
しかしプロフェッショナルという環境で  
40 代出戻りの私は恥ずかしいことけっこう多いです。

例によって、高塚さんが言わんとしていることとは  
齟齬もあるかと思いますが・・・(汗)

>創造主はわれわれのためとなる機会以外は何も用意していない  
ありがとうございます、  
この言葉は大いなる道標に思えます。

#### ●ヒーリング

疲れている時ががんばるだけではいけない。  
自分自身の体そのものを元気にすることもまたがんばる以上に大切なことである。  
いつでも、ヒーリングができるようにしておくこと。

#### ●意識のある人生

知らないうちに人を傷つけよりも、知っていて人を傷つける方がはるかにましである。  
知らないうちに人を助けるのでなく、知っていて人を助けるほうがはるかによいことである。

5月25日、6月9日 2009年

#### ●神と人間

「神との対話」の神は、数千の星の住人のひとりひとりが何を考えているか知っているという。聖徳太子とはまさしく桁違いである。どうしてそのようなことが可能であるかという、

宇宙人は神だからである  
神は宇宙人と一体だからである  
そして、神とはプロセスだからである。

5月26日、6月9日 2009年

●意識のある人生

この世の私でなく、この私を書く<わたし>を出すこと。

●モノ・所有

独り占めにしたいということから生じていることがこの世界であり、この私の身体である。

男女関係・モノ・知的所有権に対してそのように思い、それから生じていること。

他方、モノを持っているということを神の働きから考えてみることに。

あるいは、ハトホルのいう四大元素の貢献としてモノが存在しているとしたら、モノを所有物と考えることが愚かしくなる。

あるいはまた、一体であり、そのプロセスとして神の働きがあり、そこにわれわれがいることに思い至ること（どのようにいるかというのがなかなかイメージできないが、大きくとらえること。個体に属している存在としてとらえないこと）。

5月28日、30日、6月1日 2009年

●意識のある人生

どうすれば得できるか

どうすれば損しないですむか

どうすれば楽ができるか

どうすればひどい目にあわないですむか

これらの計算がいつも私の心をしめている。  
このような思惑を決してを心に持ちこまないこと。

では、何をここに持ちこめばよいのか。

(5月30日 2009年掲示板)

それをしたらどうなるか、計算するのでなく、

あらかじめ感じてみること  
(6月1日 2009年掲示板)

内からみること  
他の考えができないか  
避けられないことには向かうこと

日華氏の「言葉に注意する」ように、考えにも注意を向ける。

5月29日、30日 2009年

●意識のある人生  
何を見るか、でなく、何を見ないか。  
目を奪われるものがあまりに多すぎる。  
いつもいつも目が奪われているのでなく、  
いつも、いつも、眼が見るようにする。

5月31日、6月1日、3日 2009年

●わたし

昨日のニュース番組でアメリカが国連重視の方向転換をしてきて、「国連人口基金」に何億ドルか何十億ドルかを拠出するようになったという報道があった。その報道自体にこころを奪われたわけではない。

「国連人口基金」がどのような取り組みをしているかという、貧しい国の女性の意識変革に取り組んでいるという。まあ、これは分かる。よくある話と聞いて聞き流すのも気がひけるが、まあよくある話しである。自分がびっくりしたのは、小学生の女の子たちに、紙に<やりたいこと>を書いてもらい、それを模造紙に花柄模様にはりつけるという啓発行為を行なっているということである。これには本当に驚いた。わたしが教室行なっている第一のテーマであるからだ。もちろん、わたしの意図とは若干違うかもしれないが、大筋は同じである。違う点は、

<わたしのやりたいことを紙に書くのは、貧しい国の女の子にだけ必要なのではなく、豊かな国の大人の男女にも必要である>

ということである。

(6月1日 2009年掲示板)



貧乏とその国の古き偏見にがんじがらめになっている子ども。

豊かさとその国の古き偏見と新しき偏見にがんじがらめになっている大人。

● UFO問題

Y藤氏との話し～最初から1年後に負け犬になっている。

もうひとり乗れるUFOをつくる。

最後の最後まで試みる。

● 機会

選択して選ばれていないモノが数多くあり、

選択して選ばれていない機会が数多くある。

(掲示板記入予定)

5月30日、6月8日 2009年

● 大無量寿経

「手の妙用」の吉田弘の大無量寿経にあたる、ひとりひとりにある。

ひとりひとりに「大無量寿経」がある。

下駄職人の妙好人の話し。下駄作りと称名が「大無量寿経」である。

★6月 2009年

6月1日、5日、7月10日 2009年

● わたし・夢解釈

相手の何を好きになるのか

仕事の何を好きになるのか

遊びの何を好きになるのか～ただし、これは本心を表していることが多い

どのような側面を好きになってもよいが、  
自分自身の本心を出して好きになることである

あいてにどのように見えるかでなく



感心な女の子が売り飛ばされる  
自分自身の感心な女の子を売り飛ばしてしまわないように

一生懸命にやらないこと  
誰のためのヒーリングか  
きくかきかないか  
自分のためのいなるかならないか

金銭で売り渡すものがあること

●身体性～日華氏身体性と日常性  
体が不自由にもかかわらず、何度も裁判所に足を運んだこと。

●言葉  
日華氏が日常生活で言葉を大切にしているから、  
「歩きなさい」  
と言って、病気の人が歩くことができるようになる。

●自由と非難  
<どのような他者も、今は、そのようにしか、生きることができない>

ということに気づくべきである。  
そのことは、自分自身に対してもまた同じである。

<わたしもまた、今は、そのようにしか、生きることができない>

ということに気づくべきである。だから、他者も自分自身も非難することはできない。  
ただ、ここでも<神聖なる矛盾>の原理が働く。

<わたしは、今、違う生き方ができる>

ということに気づくこともまた可能なのである。これが自由である。この自由は自分自身に対して行使するものであり、行使することができたなら他者に対しても要求することはないであろう。なぜなら、今まで自分自身が使用したことがなかった力であり、今たまたま自分自身に可能になった力だからである。

<わたしが原因となって生きること>

これは自分に課すことであり、他者にはゆるやかなまなざしで見守るしかないことである。  
(6月5日 2009年掲示板)

#### ■ 閻魔大王

精神疾患であれば法的責任は免れる。これはこの世の話である。  
今そのようにしか生きられないのであれば霊的責任は免れる。これはあの世の話である。  
(掲示板記入予定)

#### ● 特別な存在・プロセス

自分が天才だと思うところは凡才である。  
自分が凡才だと思うところは天才である。  
その上、なおかつ、自分自身に驚きを感じるのであれば、それは自分自身が天才であることの表明である。  
ただ、ただその表明はきっと自分自身がそうであることにひたすら感謝することであろう。  
そして、その自分自身とは一体何であるのか、  
凡才とか、天才とかいった自分とは異なる自分を感じ始めるかもしれない。  
(加筆して掲示板記入予定)

#### ● 意識のある人生

自分自身の神のオーラを表現すること。

その表現の中にいること。

それを知っていること。

(加筆して掲示板記入予定)

6月2日、3日、4日、5日、29日 2009年

#### ● 意識のある人生～超努力

10成し遂げたもののうちの1を生きる、1を表現する。  
なぜなら、成し遂げたと思う残りの9は慢心でしかないからである。



1 を表現したら、また新たに 10 を成し遂げようとする。

純粹なる 1 を表現するためにである。

(加筆して掲示板記入予定)

■佐川幸義師の修行を思い浮かべること

●ベント～神聖なる矛盾

柴田さん、おはようございます。

昔鍼灸学校の実技の先生が

「柔整（じゅうせい）の資格とれば、ベントに乗れる」

とおっしゃっていました。ほんとかどうかは分かりませんが、接骨院は儲かるとのことです。

柴田さんは経営者でないのでベントに乗れるほどかせげるかどうかは分かりませんが、ぜひご自身のベントを見つけていただき、乗れるようはげんでいただければと思います。

人は一粒のしずくのように生きていますが、

目の前にあるグラス半分の水のように生きることもできますし、

大河の流れの水のように生きることもできますし、

下水の水のように生きることもできますし、

大海の水のように生きることもできます。

そして、宇宙全体の水のように生きることもできます。

どれも水です。

どれも同じですが、どれも違います。

同じであるということ、まったく違うものであるということ、

これは両立します。神聖なる矛盾です。

同じであることに気づくこと、知ること、見ること、

違うものを求めること、成長すること、小さく生きないこと、

これは両立します。

どうか、今日一日が神聖なる矛盾の一日でありますように。

(6月2日 2009年掲示板)

高塚さん。こんばんは。

私事の書き込みをさせていただきます。

今日から接骨院勤務が始まりました。

掲示板でお言葉を頂きましてありがとうございました。

今いる場所をまっとうして次のステップに繋げていきたいです。

お身体に気を付けてお過ごしください。

ありがとうございました。

#### ■四大元素

今日の昼ご飯は「日高屋」で中華そばを食べた。食べる時には精神世界の本を読むが、混んでいるので、本を読むスペースはない。カバンに手を入れ適当に取り出すと、「ハトホルの書」を写本した紙片が出てくる。そこに<たまたま>水の話が出てくる。わたしが書いた水の話とは異なるが、自分自身を作り出すこと、

<BE HERE NOW に生きること>

という意味では同じ話が出ている。以下は、その引用である。

**ピラミッドの底面の四つの基点**（バランスの取れた高次の気づきに至るための不可欠な四つの要素）の**最後、四番目**は、「聖なる四大元素」といわれる諸元素とあなたとの意識的な関係です。この関係についてはのちほどもっと詳しくお話するつもりなので、ここでは、地球を構成する四大元素とは、土、火、水、気（空間）であることを述べるにとどめたいと思います。ここでいう元素は、化学で学ぶ元素ではなく、元素の精妙な状態を比喩的に指したものであります。これらの「聖なる元素」とは実のところ、大いなる目覚めた存在たちにほかならないのですが、読者のみなさんのなかにはこの事実を初めて耳にする人もおられるでしょう。

あなたの周辺や体内を流れる気の元素には意識があり、あなたが呼吸する空気（あなたが生きて活動する空間）は意識を有した存在です。また、あなたを支えている土の元素は実際あなたの体を構成しており、やはり意識があります。地球上の水、雲の形をとって空を浮遊する水、さらにあなたの体の水分にも意識があります。火の元素についてもまた同様です。

実在するこの空間の広がりにおいて起こったことは、まさに奇跡としか言いようがありません。土、火、水、気（空間）という四つの途方もなく大きな存在たちが互いに協力しあうことにより、人の肉体の形成が可能になったのですから、これはもともと存在していた場所よりも密度の濃い世界を体験するという恩恵にあずかれるよう、あなたがた人類に惜しみなく与えられた贈り物なのです。この世界に人類を生存させるという創造的な願いのもと、そうした意識のある存在たちの努力や共同作業がなければ、この三次元空間の広がりにおける進化は望めなかったでしょう。事実、物質界の存在さえあり得なかったはずで

す。

そうした「聖なる元素」の存在たちとのあいだに、感謝にもとづいた関係を築いていくことで、創造主のエネルギーに関する宇宙的で普遍的な解釈が局地的に形成されはじめます。あなたがたの世界を存在させているそうしたものたちの神聖さを認識すれば、だれも自分たちが住まう世界を粗末に扱いはしなないでしょう。「聖なる元素」の思いやりや愛や奉仕があつてこそ、あなたがたは進化できるのです。「聖なる元素」たちも例外ではなく、やはり底面に四つの基点をもつ均衡のピラミッドを内包しています。かれらの仕事および奉仕とは、この領域での存在を継続させることで、それによって諸元素のバランスが保たれ、物質界が存続します。それがかれらの仕事であり奉仕であり献身なのです。「聖なる元素」たちは、この次元のこの領域に存在するあなたがたと諸界への奉仕をとおして進化します。あなたがたはその受益者です。しかし概して近代において、人類は地球や諸元素の神聖さを説く古代の智慧と切り離されてしまいました。

いわゆる先住民と呼ばれる人々は、いまだ部族の教えのなかにこの知識を受け継いでいます。しかしそうでない現代の科学技術に偏った大半の人たちはこの真実から隔絶してしまったのです。多くの人が平和という名の何かを求めて世の中をさまよい、心休まる場を見出すことができずに右往左往しています。科学技術に順応した現代人の意識はさらなる技術を生み出しつづけ、新たな進歩によって平和がもたらされると考えています。しかし実際には、そのようにはなりません。このことが皮肉であり悲劇であるのは、その休息の場が実は今ここに存在し、あなたを取り巻き、あなたの肉体の諸元素を構成しているからです。もし地球や自分の肉体の神聖さに気づき、それを感じることでさえできれば、あなたはその休息の場を見つけることができます。あなたはそこからアセンションのプロセスを開始し、あなたがたが「神」と呼ぶ「一なる創造主」にさらに近づくことができるのです。

（トム・ケニオン&ヴァージニア・エッセン著「ハトホルの書」125 ページ ナチュラルスピリット刊 2500 円）

——とてもいい本です。関心のある方はぜひお読みになってください——

四大元素の話は鍼灸学校でも習ったが、鼻先で笑っていた。過去の遺物でしかない。。。しかし、今こうして読み、思い起こすと、幼少時はこのような感覚が確かにあった。それは原始的という言い方もできるが、もしかすると、四大元素との直接的な接し方をしていたのかもしれない。

<このことが皮肉であり悲劇であるのは、その休息の場が実は今ここに存在し、あなたを取り巻き、あなたの肉体の諸元素を構成しているからです。もし地球や自分の肉体の神聖さに気づき、それを感じることでさえできれば、あなたはその休息の場を見つけることができます。>

**BE HERE NOW** 今、ここに、いること

このことこそ、われわれが求めるべきベントである。

(6月2日 2009年掲示板)

●わたし・成長

成し遂げたものが10あるとすると、そのうち9は慢心か緊張で使いものにならない。

10のうち1だけがわたしであり、それだけが使うことのできるものである。

このことを自戒すること。

●熊谷さんへの返信～嫉妬と憧憬

熊谷さん、こんばんは。私の痛いところをついてくるお話ですね(^o^;

自分を大きく見せようとする

自分が大きいと勘違いをする

人の言うことに傷つきやすい

自分の欠点はいろいろありますが、

嫉妬しやすい

というのは、自分自身の根幹にある欠落した部分ですね。以前、車中で老夫婦が乗ってい

て、80才ぐらいであろうか、お父さん

「人のものを欲しがるといのは、最低の人間だ」

と言っていて、ドキッとしたことがあります。まあ、はっきりいってこの点では私は最低の人間ですね。すべてが最低とは思っていませんが、この点では最低人間です。他人が得をしたといっても自分が損するわけでもないのですが、他人が幸せある、他人の評価が上がると条件反射的に嫉妬心がわいてきます。おそらく顔にも出ているでしょう。

札束に価値を置いたり、薄型テレビに価値を置いたり、他人の評価に価値を置いたり、すなわち、自分の外に価値を置いたりしているかぎりは、

嫉妬心はなくなるでしょうね。隠すことはできてもなくなるでしょう。たとえまだ出てきていなくともいつかは出てくるでしょう。

ですから、嫉妬心をとかしてしまうためには、

<自分自身に価値を置く>

ことだと思っています。わたし以外のものに価値を置かないということです。グルジェフのいう利己主義です。——ただし、この利己主義は、同時に利他主義となります。深くはふれませんが、これもまた、神聖なる矛盾です

別の言葉でいうと、内なる神殿づくりを行うということです。

あるいは、内なるキリストを求めるとか、弓の的は仏陀であると考えることと同じです。

弓の的を外に求めているかぎり——この掲示板でえらそうなことを書き込んでも、私自身は弓の的をまだ外に（現実の射的の的に）求めています——、嫉妬心の桎梏から逃れることはできないでしょう。

ただし、

> [あのような人になりたいいうらやましい気持ち](#)

これは嫉妬心とは違います。あの人のお金や境遇や才能をうらやむのでなければ、

<あのような人になりたい>

というのは憧憬であり、あこがれであり、これは人の魂の働きです。私は、熊谷さんが嫉妬でなく、あこがれを持たれていることをうらやましく思い、熊谷さんのようになりたいと思います。これもまた憧憬であり、私はこのころの働きを否定せず、肯定します。

映画「A.I.」で、ロボットであるがゆえに親から捨てられたデイビット少年はマリア様に、

「どうか人間にしてください」

と何百回、何千回、何万回と電池がなくなるまで繰り返して死んでいきます。

デイビット少年は嫉妬したのではありません。

望んだのです。

これは魂であり、神であり、そして、人です。

(6月2日2009年掲示板)

高塚先生こんにちは (^ ^)

あのような人になりたいいうらやましい気持ち、嫉妬について高塚先生の言葉をきかせてもらえませんか？

では～



憧れは神である理由。

内なる神が体験を通じて新たな神になること

けやきの種子が成長してケヤキの大木になること。

大木のすべては種子に含まれている。

なお、種子は神であり、大木も神であるが、その種子から大木に成長するプロセス全体もまた神である。

■熊谷さんへの返信～エネルギー

熊谷さん、こんばんは。

負の連鎖に取り込まれることもなく、また同時に、負の連鎖を否定することもなく、ただあるものとして見ると、本当のわたしでないものは消えていくといたしますね。時間がかかりますが、確実な方法ということでしょう。

ただ見るといっても、どこかで気づいて踏みとどまる選択は必要とは思っています。踏みとどまって、取り込まれることにも否定することにもエネルギーを費やさないという選択です。

あと援助を求めると、あらゆる存在から助けはくるということもいえます。苦しいときには援助を求めると、その援助に耳を傾けることも大切だと思います。

前回、ドタキャンしてすみませんでした。8月は17日から23日まで休みですので、よろしければお会いしませんか？ また、8月は他の日でも早めに分かれば調整できると思います。

では、また～。

(6月3日 2009年掲示板)

#### ▲追伸

高塚の言葉できかせてもらいたいということでしたので、あえて引用しませんでした。以下の「神との対話」の話は、熊谷さんのみならず多くの方のお役に立つかもしれませんので、引用させていただきます。

以下の最初の引用は高塚の言葉でふれなかったことです。＜ ＞の個所は、私が勝手につけた強調したい個所です。

「魂が追求しているのは——想像しうるかぎりの最高の愛の感情だ。これが魂の欲求、目的だ。魂は感じようとしている。愛を知ろうとしているのではなく、感じようとしている。最高の感情は「すべてである」存在と合体する経験だ。それは真実へとかえることであり、魂が切望しているその真実が、完璧な愛である。

完璧な愛とは色のなかの完璧な白のようなものだ。多くのひとは白とは色がないことだと考えているが、そうではない。あらゆる色を含んでいるのが白だ。白は存在するあらゆる色が合体したものだ。＜だから、愛とは感情——憎しみ、怒り、情欲、嫉妬、羨望など——がないことではなく、あらゆる感情の総和だ。あらゆるものの集合、すべてである。＞

<だから、魂が完璧な愛を経験するには、「人間のあらゆる感情」を経験しなければならない。>

自分が理解できないことに、共感できるだろうか。<自分が経験しなかったことについて、他人を許せるだろうか？> そう考えれば、魂の旅がどんなに単純で、しかもすごいものかがわかるだろう。そこでようやく、魂が何をめざしているかが理解できるはずだ。

人間の魂の目的はすべてを経験すること、それによってすべてになりえることだ。

一度も下降したことがなければ、どうして上昇できるだろう？ 一度も左になったことがなくて、どうして右になれるだろう？ 冷たいということを知らなければ、どうして温かくなれるだろう？ 悪を否定していたら、どうして善になれるだろう？ 選択肢がなければ魂は何も選べない。魂が偉大さを体験するためには、偉大であるとはどういうことかを知らなければならない。そこで、魂は、偉大さは偉大でないところにしか存在しないと気づく。だから、魂は偉大でないものを決して非難しない。それどころか祝福する。そこには自分自らの一部、別の一部が現れるために必要な一部があるから。

もちろん、<魂の使命はわたしたちに偉大さを選ばせること——選ばなかった部分を非難せず、最善の自分を選ぶようにさせることだ。> こんな大きな使命を果たすには、いくつもの生涯が必要だ。あなたがたはすぐに批判しようとし、<自分が選ばなかったものを祝福しないで>、ものごとを「間違っている」とか「悪い」とか「充分ではない」と決めつけたがる。

非難するよりも、もっといけないこともある。自分が選ばなかったものを傷つけようとするのだ。破壊しようとする、自分が賛成できない人間や場所やものごとがあれば、攻撃する。あなたがたの宗教と対立する宗教があれば、間違っていると言う。自分と違う思想があれば、ばかにする。自分と違う考え方があれば、拒否する。だが、それは間違っている。それでは宇宙の半分しか創造できない。そして、残る半分を拒否していたら、自分の側の半分さえ理解できない。」

(ニール・ドナルド・ウォルシュ著「神との対話」1巻113ページ サンマーク出版)

嫉妬は人間がするようにして否定することではないということです。ただ、ここでも神聖なる矛盾があります。「神との対話」3巻の続編「神との友情」からの引用です。

「そしてそれは、**お互いを愛する**というのがどんなものか知らないからだね。

誰かを必要としない愛など聞いたことがない星、無条件の愛がほとんど実行されていない



星、みんなを限りなく愛するということが「間違っている」と思われている星では、第三のステップはそう簡単ではない。

人間が創り出したライフスタイルでは、みんなと「ひとつ」であると感じると、つねに「トラブル」が起こる。さっきあなたは、そのトラブルのおもな三つの原因を口にしたね。この三つは、強力な愛の消化剤だと言っていい。

- 1 必要性
- 2 期待
- 3 嫉妬

この三つがあったら、真にひとを愛することはできない。」  
（「神との友情」上巻 190 ページ）

嫉妬があれば、真にひとを愛することはできないと言っています。さらに、必要性を感じたり、期待しても真に愛することはできないと言いますが、ここはパスします（メチャクチャ重要なところですが）。

関心があれば、ぜひお読みになってください。

まあ、ここはさらにと抜けて、肝心の嫉妬の克服に関する話しです。この話しが今回の私のお話のベースになっています。

「<幸せを左右するのは自分の外にある何かだと考えるのはやめなさい。そうすれば嫉妬を退治できる。>

<愛とは何かを与えるかわりに得られるものだと考えるのをやめなさい。そうすれば嫉妬を退治できる。>

<ひとの時間やエネルギーや資源や愛を要求するのをやめなさい。そうすれば嫉妬は退治できる。>」

「それはそうですが、どうすればそうできますか？」

「<新たな理由で生きること。人生の目的はそこから得られるものとは無関係で、そこに注ぎこむものこそが大事だと理解すること。ひととの関係でも同じだよ。>

<人生の目的は、自分についていただく最も偉大なヴィジョンのなかでも、最も壮大なヴァージョンで、自分自身を新たに創造することだ。真の自分を宣言してそうなること、表現してそれを実現すること、経験して知ることだ。>

<そのためには、特定の誰かは必要ない。いや、誰も必要ではない。>

だからこそ、相手に何も要求せずにひとを愛することができる。愛する者がゴルフに費やす時間、オフィスで仕事をする時間、あるいは誰かの腕のなかで過ごす時間に嫉妬するのは、愛する者が幸福な分だけ自分の幸福が損なわれると想像するからだ。」

(「神との友情」上巻 206 ページ)

さらに補足的な話しとして「新しき啓示」からも引用させていただきます。。補足的ですが、嫉妬だけでなく、人生すべてに関して役立つことです。何回も引用していますが、高塚自身と掲示板をお読みいただいている方に忘れてもらいたくないからです。今日一日、1秒でも多くそのように過ごしていただきたいからです。

これはグルジェフが人生をかけて取り組んだことです。私が掲示板に「意識のある人生」として書き込んでいることと通じることもあります。

「そう。行動によって、ある状態を達成することはできる。それは、あなたの言うとおりでだよ。あなたはそこに気づいている。真実だ。<だが、行動によってある状態に達するというのは、とても遠回りなのだ。しかも、もっと重要なのは、たいていは一時的な状態にすぎないということだ。>

静かな音楽を聞いて、それで一生静かな気持ちでいられるひとは、めったにいない。祈りを続けなくても、その後もずっと安らかでいられるひとも、めったにいないよ。

<平和と愛に到達しようとする試みではなく、平和と愛から引き出そうとする決断は、正反対に働く。経験の軸をまったくひっくり返すのだ。あなたの望みの源泉をあなたの外ではなく、あなた自身のなかに置く。そうすれば、いつでも、どこでも、アクセスすることができる。>

これが真の力だ。生命／人生を変え、世界を変える力だ。

<このレベルの内なる平和と全人類へのまったくき愛には、一瞬で到達することが可能だ。あるいは一生かかるかもしれない。すべては、あなたがたしだいだ。すべては、あなたがたがどれほど深くそれを望むかにかかっている。>

＜あなたがたは、ただそれを選び、呼び出すことで、ある内なる状態を獲得することもできるのだよ。現在、あなたがたのほとんどは「反応」する状態にある。だが、そうでなければならぬ必然性はない。それを「創造」の状態にすることもできる。＞」

「教えてください。どういう意味なんですか？ おっしゃっているのは、いったいどういうことなんですか？」

「例をあげて説明しようか。

いま、あなたがたは、つぎの瞬間を迎えようとするとき、前もってどんな状態でいようかと決めておくことは、めったにない。その瞬間に何があり何が提供されるかを見てから、それに反応して自分の状態が決まる。

結果として、悲しくなるかもしれない。幸せになるかもしれない。失望するかもしれないし、高揚するかもしれない。

＜だが、ある瞬間を迎える前に、自分のあり方を決めておいたとしよう。その瞬間がどんなものであっても、安らかでいようと決める。そうしたら、その瞬間の体験には違いが生じると思わないか？ もちろん、違いは生じるよ。＞

＜教えてあげよう。ある瞬間が現れる前にあなたがたがそれをどんな瞬間にするかを決めるとき、あなたがたは＜マスター＞への道を歩み出す。**瞬間をマスターすることを覚えることが、生きることをマスターするはじまりなのだ。**＞

＜外からの瞬間が何をもたらそうとも、自分の内なる状態を平和や愛や理解、共感、分かち合い、赦しにすると前もって決めておけば、外の世界はあなたに対する力を失う。＞

ほかのひとたちの行動があなたの内なる状態と一致しなければ、誰が何と言っても、あなたを行動に引きずりこむことはできない。政治的指導者や宗教的指導者が、自分たちの陣営に引き入れようとしても、むだだ——あなたの存在の最も深いところで、彼らの言葉や行動とあなたが一致しないかぎり。」

「そうだと、すばらしいですね！ でも、外の世界から送られてくると違う状態でいようという選択は、どうすればできるんですか？ つまり、世界がそうさせてくれないときでも、それで「あろう」とするにはどうすればいいんでしょう？ 質問の意味をわかっていただけますか？ 世界が破滅しかけているとき、どうすればわたしは「平和で」いられるんですか？ ——これは一例ですが。」

「＜外の世界がどうなっていようと、あなたは平和でいられる——しかも、これはすばらしい逆説だが、外の世界がすることは、あなたの状態に影響されることが多いのだよ。＞

たぶん聞いたことがあるだろうが、ガラガラヘビに出会ったら、いちばんいいのは落ち着いて静かにあとずさりすることだ。そうすれば、危害は加えられない。いちばんいけないのは、あわてて逃げ出すことだ。

たぶん聞いたことがあるだろうが、馬に乗るときにいちばんいけないのは、怖がっていると悟られることだ。あなたが馬を御しているのだと知らせなければ、馬はあなたを振りまわす。

聞いたことがあるだろう？」

「はい。」

「よろしい。わたしは生命／人生の比喩として使った。

世界が平和でもなんでもないうち、どうすれば平和でいられるか？

世界が愛でもなんでもないうち、どうすれば愛でいられるか？

世界が赦しでもなんでもないうち、どうすれば赦しでいられるか？

**<残る世界がどうであろうと、自分は自分でいると主張することだ。>**

そうすれば、あなたがふれる世界はゆっくりと変わるだろう。

みんながそうしたらどんなことが起こるか、想像してみるといい。

<しかし、自分が何者であるかを知らなければ、自分は自分でいると主張することはできない。>

<だから、その決断は前もってしなければならない。>

<このことをいつも忘れないように。>

<あなたとは、あなたの存在なのだ。>

<あなたとは、あなたの行動 (doing) ではない。>

<あなたとは、人間という存在 (being) なのだ。>

(「新しき啓示」 374 ページ)

以上です。長々と引用してお読みになりづらいかもしれませんが、ご容赦ください。また、関心のある方はぜひ購入の上、お読みいただければと思います。すべて、ニール・ドナルド・ウォルシュさんの著作で、サンマーク出版から出ています。

「神との対話」 1～3 巻

「神との友情」 上下巻

「新しき啓示」

「明日の神」

「神へ帰る」

(6月4日 2009年掲示板)

#### ●仕事

パートというレッテルを貼らないこと。

レッテルを貼るから仕事に苦しむ。

職員というレッテルを貼るから仕事が楽になる。

一緒に仕事をする相方が誰であろうと、ほとんどの場合、仕事そのものに苦も楽もない。

#### ■

今のありがたさを知ること。

6月4日、5日、29日 2009年

#### ●A I

映画の中に行って、デイビッド少年を人間にしてあげる。

これは、夢想であろうか。

夢想かもしれないが、実現可能なこととして真面目に考えている。

もし実現不可能な夢想としても、この仮想世界への関わりに通じる意味を有していると思  
っている。

#### ■タコへのヒーリング

#### ●神秘修行の条件

私のパーソナリティの10分の1、1000分の1あるかどうかは分からないが、シュタイナー  
のいう神秘修行の条件が自己顕現の通路、成長の通路であったことは確かである。

このことを振り返り、今の慢心を常に脱ぎ去ること。

#### ●意識のある人生

あたたかいもの、

これをつくること。

あたたかい関係、

これをつくること。

このことに対し、何ごとも怖れず、躊躇しないこと。

(掲示板記入予定)

6月5日2009年

●行為への愛

結果を求めないことについて。

「弓と禅」における<仏陀的>の話し。

<仏陀的>とは結果でなく、プロセスであるのではないだろうか。

●意識のある人生～「神との対話」

「そこからが私の仕事である」

ということは、我々大部分の地球人はまだ神を使っていない段階である。

6月6日、7日2009年

●意識のある人生～ヒーリング・身体・手

自分自身に手をかざすこと（吹き出物が治って思い出したこと）

意識で身体をコントロールできるまでは、補助輪として手を使う。

●最大の武器

悪意に対する最大の武器は傷つかないことである。

悪意を受けても傷つかなければ、相手はその悪意という武器が無力であると知るからである。

(6月7日2009年掲示板)

■シュタイナー

悪意に対する武器は愛である。

6月7日、8日、12日2009年

●ヒーリング～気

100メートル走

どのように訓練しても小学生は10秒で走れるようになれない。

必要なことは大人になるのを待つことである。

この要素は人生で絶対的にある。

もうひとつは、走ることでなく、体力をつけることである。

急がば回れということは必ずある。

6月8日、9日、10日、14日、29日 2009年

●意識のある人生

今日の本当の仕事をしよう。

わたしの本当の仕事をしよう。

今日とわたしとがある。

(掲示板記入予定)

■ハトホルの四つの礎石の2と3

●似て非なるもの

モノを使い捨てにすること。

モノを使い切り、手放すこと。

(掲示板記入予定)

使わないモノを押し入れに入れてとっておくこと。

使わないモノを取らないでおくこと。

あいつはダメだと見放すこと。

相手のしたいようにさせて見守ること。

●ヒーリング

無償の段階

有償の段階

無償の段階

●意識のある人生～仕事

結果に汲々とする仕事をするのではなく、仏陀に至る仕事をする事。

戦前ドイツから東北帝国大学に哲学を教えにきていたオイゲン・ヘリゲル氏が弓を習っていた時の話である。来る日も来る日も型だけの繰り返しに辟易としていた時の師との対話である。

どの程度まで私とその当時すでに礼法を“舞う”ことができ、また中心からこれに生命を

与えることができたのか、私には分らない。もはや私は射て届かぬことはなかったが、的にあてることはやはりまだ駄目であった。このことは私に、師範がなぜ我々に狙い方を今まで少しも説明してくれなかったのかを尋ねる機縁を与えた。なんといっても、例えば的と矢先との間にはある関係があり、したがって的中を可能にする試験済みの照準というものが在るに違いないと私は推測したのである。

「もちろんそれはあります」

師範は答えた。

「そしてあなたは必要な狙いどころをたやすく御自分で見付けることができます。しかしそうやってあなたのほとんどすべての射が的にあたるならば、あなたは自分を見世物にしてもよいという曲芸射手に他ならぬのです。自分の中りを数える功名心の強い人には、的は彼がずたずたに穴をあける一片の反古紙にすぎないのです。弓道の“奥義”はこれを全くの邪道と考えます。＜奥義は射手から一定の距離をとって立てられている的のことは関知しません。それはただ、技術的にはどんな仕方でも狙われない目標のを知るのみです。そしてこの目標は、そもそもこれを名付けるとすれば、仏陀といわれるのです。＞」

あたかも分りきったことでもあるかのような口吻でこういつてから、師範は我々に、射る時の彼の眼をよく見ているようにいつけた。その眼は礼法を行ずる際のようにほとんど閉じられていた。それで我々は師範が狙いを定めるような印象を受けとることができなかつたのである。

(オイゲン・ヘリゲル著「弓と禅」99ページ 福村出版)

弓はもともと獲物や敵を傷つけ殺すものとして作られ、発達してきたものである。しかし、それを使う人が変われば、それは仏陀に至る道となる。

職業に貴賤なしというが、職そのものに貴賤があるのではない。その職に就く人次第で、貴にも賤にもなる。

(6月8日 2009年掲示板)

## ■カムイ伝

弓の的が動物となり、人となり、そして射的の的となり、そして、仏陀になる。

以下は、漫画「カムイ伝」に出てくる「的となった犬の話」である。

城の庭で、逃げられない犬を弓の的にして楽しんでいる城主が、下人の犬に目をつけ、



「その犬を的にしたい」

という。下人は

「この犬はとても賢い犬で、大事にしている犬なのでこれだけのご勘弁ください」

と頼み込むが、城主は頑としていうことを聞かぬ。

下人はあきらめて犬に

「こらえるのだぞ」

という。城主は矢を犬に向けるが、犬は身じろぎもせず、ずっと立ったままである。何本も矢が突き刺さるが、全く動かず、鳴き声もあげず、やがて犬はそのまま倒れてしまう。

城主は

「おもしろくない」

と言い放ち、そのまま部屋にひっこんでしまう。

漫画の話しである。仮想の話しである。しかも犬の話しである。

しかし、

<この犬は仏陀である>

仏陀が言いすぎであるなら、仏陀の生前物語の犬とでもいうべき存在であり、その所業である。あるいは、作者の白土三平の仏陀が描かせた犬になった仏陀である。

(6月9日 2009年掲示板)

#### ■神聖なる矛盾

矛盾の両立は常に神聖である。

被害者でいて被害者でないこと

的でいて的でないこと

(6月10日 2009年掲示板)

### ▲「回想のグルジェフ」

275～277の1行目まで

ハトホルのいう四大元素の意識のある存在でいること

### ■意識のある人生～呼吸

一回一回の呼吸に、

一回一回の意識がある、

一回一回の無意識があり、

生命がある。

このひとつひとつをつないでいくこと。

一本の矢とすること。

その矢の長さはどこまでも終わりがなく、まっすぐに伸ばせば、いつか成長してわたしに戻ってくる矢なのかもしれない。

(6月14日2009年掲示板)

### ■ヒーリング

ヒーリングを求めることで乞食を求めることに陥らぬこと。

求めるものは仏陀であると知ること。

誰にでも今ある乞食を知ること。

誰にでも今ある仏陀を探ること。

(掲示板記入予定)

### ●歴史

1 自分が生きてきたこと

今の自分がその時代に生きてみること

2 主観の反映であるという側面があること

リアルタイムで見る主観にしる過去に行つての主観にしる、主観であるということ

歴史とは史実を表すことだけか、史実とは一体何であるか。

現代でも史実は国、民族、個人によって異なってみえる。

### ●慢心

慢心とは透明のビンの透明なフタのようなものである。

透明出るがゆえに見ることができない。

しかも、中に入っている植物はそのフタゆえにそれ以上は成長できない。

成長を阻害するものはビンの外にある条件でなく、ビンのフタであることが多い。

(加筆して掲示板記入予定)

### ●将棋

詰め将棋で「知」を超えた部分があるのではないだろうか。

その「知」を超えたところにいつもふれていること。

### ●意識のある人生～自由・行為への愛

結果がなければ原因になれない、すなわち、報酬がなければ事を行なわない、こういう人には報酬をあげればよい。

ただ、わたしは、結果なしの原因だけの人でありたい。

行為だけを愛して生きていきたい。

人生を行為の遊行としたい。

(6月11日 2009年掲示板)

### ●プロセス・一体

植物を育てながら、植物を食べる矛盾への回答。

### ●遠隔

#### 057～意識の法則

するとプラーナは、意識の法則（つまり、「エネルギーは意識にしたがう」）によって、プラーナ管から肉体へと流れはじめます。

このことを原則とすること。

6月9日、10日、12日 2008年

### ●意識のある人生

ひとつ、ひとつが完結していること。

一分間であれ、一時間であれ、一日であれ、

そのために、今は何の時であるのか、そのことを自分自身に問うてみる。

そして、その時をすべきことに注いでみる。

●ヒーリング～ふたつの手

ヒーリングをする力は求められるが、肩たたきする手が求められることはない。

今、「肩たたきの手」を使わなければ、将来「手かざしの手」も使わないであろう。

あるいは、「肩たたきの手」を使わないから、「手かざしの手」が可能なのかもしれない。「火の鳥」の話のようである。要するに、「肩たたきの手」を使わないから「手かざしの手」が授けられたのである。これは誇るべき話ではない。そのような「手かざしの手」もまたあることを肝に銘じるべきである。

(6月10日 2009年掲示板)

■「自己満足を満たすこと」と「働くこと」

「手かざしの手」を使うことにより、「肩たたきの手」も使うことができるようになることがある。

あるいは、逆もある。

「手かざしの手」を使うことにより、「肩たたきの手」がさらに使えなくなることもある。

後者は最悪であるが、ヒーラーと称する人が往々にして陥る陥穽である。

(6月12日 2009年掲示板)

すなわち、グルジェフのいうワークができるようになる。

できなかったことができるようになる。

これは意識的にである。

これがワークであり、わたしの貯金であり、そしてまた、天への貯金ともなる。

(加筆して掲示板記入予定)

■

自分のことしか考えたことがないが、ヒーリングをすることにより自分の大きさが変わっていく。

だが、また、逆もある。

▲

自分自身を大きくとらえること。

慢心とは真逆の大きさ。

大きいと思うと小さくなる。

6月10日、16日 2009年

●所有

中西研二さんのワークショップで住所録を出したこと。

他の人には使えないものである——自分は使っているかどうか

↳固有性

■内と外

この世的に（外的に）わたしに属すること

あの世的に（内的に）わたしに属することがある

住所録は私の住所録として外的に属する。

わたしがそれを出したという行為の選択は内的に属する。

●草稿要転記

この世界で最も大きなもの

最も小さいもの知的障害者の囲碁でわざと負ける話し

小さな子ども（イエス）を背負った男

●瞑想

マントラを唱えながらの瞑想

●わたしの大きさ

わたしが原因となるということは、

その結果を引き受けるということ。

その結果に責任を持つということである。

その原因から結果への大きさをイメージして選択を決めること。

6月11日、16日、28日、29日、30日 2009年

●わたし・自他

「あるヨギの自叙伝」(ヨガナンダ著)には不思議な話しがたくさん出てくるが、この話しが本当かどうかはどうでもよい。

この世界もまた本当かどうかという問題があるからだ。

要は、話しが本当かどうか、この世界が本当かどうか、ということではなく、この<わたしにとって>、その話し、この現実世界が<本当の意味>を持つかどうかということである。

この意味でまた、他者にとっても、私が本当のことを言っているかどうかということが問題なのではなく、あるいは、私が本当のことを言うかどうか問題なのではなく、

<他者にとって意味あること>をわたしが言うか言わないかということが問題なのである。  
(6月17日2009年掲示板)

#### ■シュタイナーの<自他>

わたしが真実を「言う」か「言わないか」というのは<わたしにとって>たいした問題ではない。仮にわたしの真実がこの世界の真実であっても、それを「言う」か「言わないか」というのは<わたしにとって>たいした問題ではない。この世界の真実がすでにわたしの真実となっていれば、「言っても」「言わなくても」<わたしにとっては>同じである。すでにわたしのものとなっているものは、「言う」「言わない」にかかわらず、<それはわたしである>。

ただし、他者にとっては異なる。仮に真実を知らない他者がいるとしたら、その他者にとっては「言う」か「言わない」かでは異なる。さらにその上で、他者にとって異なるのであれば、「言う」か「言わない」かの二者択一の上のまた別の選択肢がある。その選択肢は

<他者にとって意味あること>を言う

ということである。シュタイナーはこのように語っている。

「徹底的に考えぬいたのではない事柄を口に出すことも、神秘修行の道につまずきの石を置くことになる。この点で特に注意する必要があるのは、たとえば誰かが私に何かを語り、私がそれに返事をする場合である。そのような場合、私はその話題に対して自分が言おうとする事柄よりもむしろ相手の意見や感情、さらにはその偏見にさえもより以上の敬意を

払わねばならない。こう言うことによって、神秘学徒が細心の注意を払って努力すべき繊細な配慮が暗示されている。神秘学徒は他人の意見に対して自分の別の意見を出して見せるとき、それが当の相手にとってどんな意味があるか、見通すことができなければならない。とはいえ自分の意見を差し控えろと言うのではない。決してそんなことを言うつもりはない。けれども人は可能な限り正確に他人の言うことを理解し、そこから得た事柄に則って自分の返事をまとめなければならない。このような場合、もし神秘学徒の心中に、その都度次のような想念が生じるなら、そしてこの想念が自分の性質の一部になっているなら、彼は正しい道の上にいるといえる。この想念は以下のような言葉で表現することができよう。＜私が他人と異なる意見をもっているかどうかはどちらでもよい。大切なのは、私の方から何をつけ加えたら、その人が自分で正しい事柄を見出せるようになれるか、ということだ。＞このような想念、思考を通して、神秘学徒の性格と行為とは、一切の神秘修行の主要手段の一つである**温和さ**を獲得する。＜**厳格**であることは霊眼を目覚めさせるべき魂的構成体を彼の周囲から追い払う。＞温和であることは彼のために障害を取り除き、彼の器官を外へ向って開かせる。」

(ルドルフ・シュタイナー著 高橋巖訳「いかにして超感覚的世界の認識を獲得するか」  
104 ページ イザラ書房)

＜私が他人と異なる意見をもっているかどうかはどちらでもよい。大切なのは、私の方から何をつけ加えたら、その人が自分で正しい事柄を見出せるようになれるか、ということだ。＞

このことは読み過ごすことでなく、日常生活で実践することである。

「これは真実である」という＜厳格さ＞にがんじがらめにならないことである。

(6月29日 2009年掲示板)

#### ■グルジェフの＜自他＞

グルジェフはまたまるで別な形での

＜他者にとって意味あること＞

を与えるようにしている。彼の場合は軋轢である。

グルジェフはフランスに「人間の調和的発展のためのグルジェフ研究所」という共同生活の場を作り、大人や子どもを指導するが、アメリカの講演旅行のため数ヶ月間留守をする時に、ミス・マジソンという女性に子どもたちの管理を任せる。彼女は厳格な女性で、い

つも子どもと対立して嫌われている女性である。同時に腰をかがめるとおならが出してしまう機質的な欠陥があり、皆の嘲笑の的ともなっている。彼女は師のグルジェフが留守をしている間、子どもたちが悪さをするたびに閻魔帳に記している。

一ヶ月ほどしてグルジェフが戻ると、グルジェフは集会所に皆を集めてミス・マジソンに留守に悪さをした子どもは誰かと報告させる。ミス・マジソンは勝ち誇ったかのような顔をして一人ひとりの悪さをした回数を報告するのだが、、何とグルジェフは悪さをした回数が多い子どもほどたくさんのお金を与えるのである。ミス・マジソンはグルジェフを信頼し、慕っているので、反論することもなく、罰の悪い思いをして悪い子が多額のお金をもらうのを見続けるのである。

なぜそんなことをするのかということは明日引用させていただくが、グルジェフはこういう一見意地悪に思えるようなことをして、軋轢を意図的に生じさせるのである。

このように書くと神をきどった浅薄な教祖のような感じがするが、グルジェフのすごいところは自分自身の命を懸けて 11 歳の子どもに軋轢の克服を命じていることである。

グルジェフのもとに当時まだ 11 歳の子どもであったフリッツ・ピーターズが入所してくる。グルジェフが命じた最初の仕事は芝刈りであった。まあ、それは半端な量の芝刈りではなかったのだが、その芝刈りには実はグルジェフの生命がかかっていたのである。というか、その子どもの芝刈りにグルジェフは自らの生命をかけたのである。自らの生命をかけてピーターズに約束を守ることを教えたのである。

ピーターズは芝刈りをやめざるをえない状況に追い込まれるが、自分の芝刈りがグルジェフの生命に関わるのではないかという予感がしてその芝刈りをやり遂げる。この世的には芝刈りとグルジェフの生命とは無関係に思われるが、あの世的にはしっかりと関係していたことなのである。

以下は、入所早々のピーターズがグルジェフから芝刈りを命じられた時の会話である。

グルジェフは拳で卓上をもう一度叩いた。

「自分の神に約束しなければならない。」

厳肅そのものの声であった。



「何が起ころうとも、このことをすると約束しなければならない。」

「ただ約束するだけではない。」

グルジェフは繰り返して言った。

「何が起ころうとも、だれかが止めるようにと言おうとも、これをすると約束しなければならない。人生では多くのことが起こり得る。」

(フリッツ・ピーターズ著「魁偉の残像」13 ページ めるくまーる社)

なお、これは「神との対話」で神が人間に「あなたの意志はわたしの意志である」という話しにどこか通じるところがある。わが身を省みず教えに殉ずるという意味での殉教的な感じがする（本来、殉教とは傷つかないことによって、あるいは傷つくことにひるまないことによって、可能となることである）。

(6月30日2009年掲示板)

さように、グルジェフが軋轢を生じさせるときには真剣であり、真摯な思いで行なっているのである。さらにまた、このような話しもある。

「…グルジェフは常に他人に気をかけ、思いやりがあった。たとえば朝の三時に、寝ぼけまなこでコーヒーを持っていかなければならなかった場合（フリッツ・ピーターズはグルジェフの身の回りの世話役であった）、必ず感謝し、詫びることを怠らなかった。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。わたしがすませってしまったことも、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。>**

(上述書 54 ページ)

グルジェフがこのような人格であることを念頭において始めて、ミス・マジソンに対して行なった残酷な仕打ちに対する説明が納得できる。

以下は、同じくフリッツ・ピーターズの記述である。

長文であるが、善悪に関する世の常識というものは別の視点からは全く異なる価値をもつという分かりやすい説明である。

「私は、もらったお金の驚いた。誇張なしに言って、それまでに一度もあれほどのお金を持ったことはなかった。だが嫌悪も感じた。その金で何かをしようという気になれなかった。この問題が再び話題にされたのは、数日たったある夜、グルジェフの部屋にコーヒーを持ってくるように言われたときであった。彼とじかに話すという意味では、私は、彼が帰って来てから一度も彼と個人的な接触をもっていなかった。その夜、グルジェフは一人きりで部屋にいた。コーヒーを出すと、彼は私に、どんな具合にやっているか、どのように感じたかと尋ねた。私は、ミス・マジソンに対する感じと、使うことのできないお金について、うっかり口をすべらせた。彼は私を見て笑い、あのお金を好きなように使っていないという理由は何もない、と陽気に言った。あれは私のお金であり、冬の間（留守中に）私がしたことに対しての報酬であるということだった。私は、仕事を引き延ばしたり、問題ばかり起こしていたのに、なぜ報酬を与えられなければならないか理解できないと言った。

グルジェフはもう一度笑って、まだまだ学ばなければならないと言い、次のように語った。「誰もがトラブルメーカーであることはできないということを理解していないね。これは人生で重要である——パンをつくるのに必要なイーストのような成分である。＜トラブルや対立がないと、人生は死である。人々は現状維持の状態で生活し、機械的に、習慣だけで生きてきて、良心をもっていない。＞いつも、いちばんミス・マジソンを怒らせたから、いちばんたくさんの報酬を得たのだよ。ミス・マジソンにとって良いことだ。対立がないと、ミス・マジソンの良心が眠ってしまうかもしれない。このお金は、ほんとうはミス・マジソンからのお返しで、私からののではない。ミス・マジソンが生きていることを助けたのだよ。」

私は、彼が重要なことを語っているのはわかったが、ミス・マジソンを気の毒に思うと言い、私たちみなに報酬が与えられるのを見ていた彼女には、過酷な経験であったに違いないと述べた。

彼は、まだ笑いながら、私を見て頭を振った。

「お金をあげるとき、ミス・マジソンに重要なことが起こるのに気づいていないか、あるいは理解していないね。あの時、どう感じる？ ミス・マジソンに同情するのではないか

な？ 他の人たちもみな、ミス・マジソンに同情する。」

私は、そうだったことに同意した。

「人々は学ぶことを知らない。」

彼は続けて言った。

「<いつも、話すことが必要だと考える——頭で、言葉で学ぶと考える。そうではないのだ。感情と、感覚からだけ学ぶことがたくさんある。>だが、人間はいつも話しているので——連想器官（フォーマトリー・アパラス）だけを使っている——このことを理解しない。この間の晩にスタディ・ハウスで、ミス・マジソンが新しい経験をしているのがみなにはわからない。かわいそうな女性だ、人からは好かれたい、人々は彼女をおかしいと思う、彼女を笑う。だが、この間の晩、人々は笑わない。私がお金をあげるとき、ミス・マジソンが居心地悪く感じ、当惑するのはほんとうである。たぶん、恥を感じる。だが、大勢の人が彼女に同情し、哀れみ、思いやり、愛情さえ感じる。彼女はこれを理解する。だが、すぐに頭で理解するのではない。<あの時彼女は、彼女のもつこの感じを知ろうとさえしない。だが、彼女の人生が変わる。>去年の夏、子供たちはミス・マジソンを憎んだね。もう憎まない、彼女をおかしいと思わない、かわいそうに思う。好きでさえある。たとえ彼女がこのことをすぐに知らなくとも、彼女にとってよいことである——子供たちが、彼女が好きであることを隠そうとしても、隠せない、表れる。それで、今は彼女に友だちができた——以前は敵だった。彼女に私がしてあげる良いことである。<彼女がすぐに理解するかどうかは、私は気にしない——いつか理解し、心を暖める。ミス・マジソンのように魅力のない、<自分自身と仲のよくない性格>にとって、これは稀な経験、これは暖かい気持ちである。>いつか、たぶんもうすぐ、彼女はこの気持ちをもつ——大勢の人が彼女を哀れみ、思いやっている。いつか、彼女は私のすることを理解し、それで私を好きになりさえする。だが、こういうことを理解するには時間がかかる。」

私は彼が言ったことを完全に理解し、彼の言葉にひどく感動した。だが、まだ終わりではなかった。

「これは、子供にとっても良いことなのだよ。まだ若い、少年にすぎない、他人のことを考えない、自分のことだけを考える。だから、私がミス・マジソンにすることを悪いことだと考える。私が彼女に悪いことをすると考え、彼女を気の毒に思い、忘れない。<だが、今はそうではないことを理解する。他人の感じることを感じ、ミス・マジソンのように感じ、彼女の立場に身を置き、自分のことを後悔する。他の人を理解し、助けることを

願うなら、自身を他の人の立場に置く必要がある。これは良心に良いことであり、このようにすれば、ミス・マジソンを憎まないようになれる。>人はみな同じである——愚かで、盲目なのが人間なのだ。<私が悪いことをすれば、子供は自身だけでなく、他の人を愛することを学ぶ。>」

(上述書 100 ページ)

無知蒙昧な悪、無意識の悪は、意識的な悪によって善へと転じることができるという話である。

グルジェフにとって、

<他者にとって意味あること>

というのは、他者に悪にみえることであり、苦しいことであり、神も仏もないようなことであったりする。グルジェフはそのような軋轢を与えた。

ただ、本当に困っている時には、いわゆる人間らしい援助、人間以上の人間らしい援助も与えている。

(以上で、この話題は終わりです)

(7月1日 2009年掲示板)

## ●瞑想

「歩く瞑想」とは、「料理を作りながらの瞑想」「パソコンを打ちながらの瞑想」とは、内から外へ向かう行いのことではないだろうか。

6月12日、14日、29日、8月10日、29日 2009年

## ●わたし・自他～行為への愛

子どもを育てること (エドガーケーシー)

他人に尽くすこと

二者の道があり、どちらも本質は自分自身を創り出すことである。

この創造は自分自身を創り出すという目的なしに行われて初めて自分自身を創り出す。すなわち、行為そのものを愛することによって成し遂げられる。

(加筆して掲示板記入予定)

無知であることによる意味（～神と人間の＜人間の忘却性＞によって成し遂げられること）

■

「小さな私」とは人の子どもなのではないだろうか。

あるいは、美術、映像、漫画、小説

■

ハトホルの四つの礎石のひとつであり、また、ひとつでしかないこと、両方を鑑みること。

●意識のある人生～創造（為すことと感謝）

この世界は

＜人が作り出すもの＞と

＜四大元素（地火水気）により作り出されているもの＞

によってできている。

両方に目を向けることである。

前者に関しては、労をいとわず為すということ。

後者に関してはただただ感謝するということ。

（8月10日 2009年掲示板）

■お金

お金があると、お金ですべてを買うと、四大元素の貢献に気づくことはないかもしれない。

四大元素を用いるということは、四大元素を最大限に使うということは、最小限で成し遂げることによって可能なことかもしれない。すなわち、シンプルライフによって可能なことかもしれない。

（掲示板記入予定）

■

グルジェフが為すことができないと言ったのは、意識的な行為ができない人間の有様をいったが、また、後者の四大元素の為していることを考えると、人は意識的にしても、自分自身だけでは何も為すことはできない。

一体であるということ。

●意識のある人生～内と外

・瞑想

心が内側で、現実世界の現象が外側という問題ではない。心の中にも外と内とがある。

外とは自分でないものに反応する全てである。

内とは自分であるものから発する全てである。

グルジェフの外的考慮と内的考慮の問題である。

内から外へ向かう～これがわたしであるというものから外へ向かうこと

タレントのように、女性がウィンドウに移る姿を見て、どのように見えるか、ではなく、

(外)

わたしはどのように生きるか (内)

ということである。



その人の気か外の気かという問題

その人の体か外のモノかという問題

「神との対話」で道端の雑草やホームレスを自分とみる問題

一体である問題

あなたがたはわたしであるという問題

どこまでが私の気か

どこまでが私のモノか

どこまでが私の体か

関連性

濃淡であり、境目はないのか。魂だけでなく、モノにも境目はないのではないだろうか。

濃淡の問題

●質問

一番幸せと思える生活とは何か。

6月13日、20日、22日、8月6日、14日 2009年

●瞑想という言葉

瞑想もひとつの言語ではないだろうか。（「世界を数式で想像できれば」）

1 その実用性

●エネルギー（質問36）（8月16日2009年「千葉気功教室」資料を参照のこと）

物質世界では、

$$(\text{エネルギー } E) = (\text{質量 } m) \times (\text{光速 } c \text{ の } 2 \text{ 乗})$$

が成り立つという。

精神世界においてもまた

$$(\text{エネルギー } E) = (\text{質量 } m) \times (\text{光速 } c \text{ の } 2 \text{ 乗})$$

に類する法則が成り立つのではないだろうか。

では、 $m$  とは何だろうか、 $c$  とは何だろうか。

あるいは、他の要素があるのだろうか。

人がエネルギー体であるという時に、このエネルギー体は何によって定まるのであろうか。

あるいは、何に変換できるのであろうか。

（8月14日2009年掲示板）

量とは何だろうか。

質とは何だろうか。

質量とは何か。

$m$  は存在で、 $c$  は振動であらうか。もちろん、この数式が精神世界にも成立するかどうかは分からない。

エネルギー論再考

気エネルギーは物質に影響を与えるという意味で物理にも無関係ではない。

■食物とエネルギー

食物から純粋にエネルギーを取り出せば、少しの食物で体を維持できるのではないだろうか。

紙一枚で人類の一年間のエネルギーを取り出せるという話し

取り出し方の問題（ギャンブル・ゲーム・火事場・  
グルジェフの超努力）

禅僧が一日の必要カロリー量以下の食物しかとらずに生活していること。  
カロリーの問題でなく、エネルギーの問題ではないだろうか。

生命エネルギーを引きあげるとい話し（質の話し）

グルジェフのエネルギー論

不安の問題（デミアン）

■「ハトホルの書」～振動としての音

#### 044～音と振動

あなたがたが「音」と呼んでいるものは、わたしたちにとってはこの領域での主要な振動です。わたしたちは人間の耳に聞こえる物理的音声にかぎらず、音を振動としてはっきり聞き分けることができます。あなたがたの物理学の定義によれば、音とは振動を伝える媒体が存在してはじめて発生することになっています。しかしわたしたちが「音」という場合は「振動」そのものを意味し、それは真空状態においても生じるものです。よってわたしたちの解釈では、音は振動という資質を有するすべての現実（リアリティ）の究極的本質であり、基礎であると言えます。換言すれば、「もの」は特定の倍音（ハーモニクス）にある振動にすぎないということになります。したがって倍音（ハーモニクス）を変えることで、人は物質の状態からエネルギーの状態へと移行できるのです。さらに、その方法さえ理解すれば、人は物質の状態とエネルギーの状態を行き来できるようになります。当初わたしたちが宇宙空間の探求やこの太陽系への参入に用いた乗り物は、音や振動に基づいて作られていました。これはわたしたちの文明ではかなり古くからの知識であり、祖先の時代から使われていたのです。わたしたちはこの方法を何千年も前から知って用いています。

- ヒーリングへの応用。
- 地球に来た時代との整合性に問題あり。
- ババジのクリヤ・ヨガの方法
- 日華氏の言葉

■

$E=mc^2$

佐川幸義の「身体を鍛えたこと」「技術であると言ったこと」を思い浮かべる。  
中学時代、疲れないうで走れた時の鍛錬。



■■■

6月16日、17日、18日、19日、20日、21日、23日、24日、26日、29日、7月18日、  
7月25日、26日、8月1日、2日、10日、11日 2009年

●内と外

何に入り込むか。

過去の悔恨か、未来の不安か、他人の視線か、あるいは、無意味な連想か、  
わたしとしての他者か、わたしとしての石ころか、わたしとしての虫けらか、  
あるいは、わたしとしての私か、

今、わたしは何に入り込んでいるのだろうか。

10分前、わたしは何に入り込んでいたのだろうか。

10分後、わたしは何に入り込んでいるのだろうか。

心の中のことにしろ、現実と呼ばれる世界のことにしろ、私と呼んでいる世界のことにし  
ろ、

それは、〈外〉である。

だが、〈内〉があるという。

〈内〉とは一体何であろうか。

(6月18日 2009年掲示板)

■「神との対話」(内側と外側)

私が「内と外」の問題で、

何が問題と思っているのか、

何をイメージしているのか

ということをお分かりいただくために、「神との対話」から引用させていただく。なお、私  
自身いまこの問題に答えを持っているわけではない。

「まず、静かにすることだ。外の世界を静かにさせて、内側の世界が見えてくるようにし  
なさい。この内側を見る力、洞察力こそあなたが求めるものだが、外部の現実のところを  
わずらわせては決して得られない。だから、できるだけ内側へと入っていきなさい。

内側へ入らないときには、内側から外の世界と向かいあいなさい。」

(「神との対話」1巻65ページ サンマーク出版)

大学時代哲学の先生がふと「ところで、内と外って何だろう」とつぶやいた。この先生は論理学の先生でありそういった話題に入り込んでいくような方ではなかったが、ふと心に浮かんだのであろう。ただし、ここでは哲学の問題として取り上げているのではない。実践の問題として取り上げている。どういう実践かというと、

<瞑想>と<意識のある生活を送ること>

このことのために、内とは何かということがキーワードになっているのではないかと最近思い始めているのである。

「できるだけ内側へと入っていきなさい。」

「内側へ入らないときには、内側から外の世界と向かいあいなさい。」

という時の内側とはどういうことか。この行為は具体的にどういう状態を指しているのだろうか。

(6月19日 2009年掲示板)

#### ▲「神との対話」

ホームレス、道端の石に入り込むこと

これも、内から外を見ることである。

自分自身を大きくすることになっている。

#### ■

何に入り込むにしる、

内側からの要請であること。

何を作り出すか。

憎悪か、妬みか、嫉みか、病気か、

どちらも内側からの要請であること。

#### ■内と外

内から外へ

内は何を望んでいるのか、何をしたいのか、何になりたいのか。

したいことをすること、なりたいものになること。

## ■

コントロールは内から外へ行なうこと。

ブリキのロボットのようなコントロールを行なわないこと。

ブリキのロボットは外から入った情報に反応し外への表現を行なう。

人は外から入った情報に左右されずに自らが原因となれる。

そのことはまた、結果にとらわれずに、行為そのものを愛することができるということにも通じる。

## ■ 気のコントロール

コントロールは一番得意な？「気」のコントロールから始めること。

その際、内から外へということ意識すること。(どういうことか?)

内を大きくしてからコントロールすること。

あと、ハトホルのいう

意識の法則(つまり、「エネルギーは意識にしたがう」)(ハトホルの書 57 ページ)に留意すること。

## ■

エネルギーの放出でなく、変換。

あるいは、エネルギーを還流させること。

「神との対話」～もとあったところにはもっとあるという話しでの還流(?)

あるいは、ハトホルのいう自分自身のエネルギーを出すことと自分を通過させるという話し。

そのからみでの内と外

## ▲ 「ハトホルの書」

### 069～ヒーリング(流れを制限するような動機)

もしヒーラーであるあなたがエネルギーを自分自身の活力から送り出しているとすれば、当然のことながらあなたは問題にぶつかることとなります。なぜなら、あなた個人が所有したり使用できるエネルギーは、次に補給できるときまでの限られた分量だけになってし

まうからです。

「電池のようなものですね。」

そのとおりです。たいへん的を得た比喻です。ヒーラーは自分がプラーナというエネルギーの通り道であること、つまりエネルギーは単にあなたを**通過**しているだけで、あなたから出ているわけではないということ、したがって自分のエネルギーを与えているのではなく、より高次の源からのエネルギーを中継しているにすぎないことを明確に自覚してください。流れを制限するような動機に妨げられることなくプラーナがヒーラーをとおして流されれば、その**純粋な状態によって**、多くのヒーラーが体験しているような疲労や消耗を大幅に減じることになるでしょう。

#### ▲シルバーバーチの言葉

神からのメッセージをさえぎる不安の除去にころをくだくこと。  
たくさんある。

#### ■内と全体性

全的状态～ハトホルのエネルギー状態

「神との対話」の全的状态

「神との対話」の大きくなったといえるという話し

大きさは<選択を変えること>によって大きくなる

瞑想は目を閉じることではない。

だから、歩く瞑想というのもまた瞑想となる。

旅行に行ったときの私は大きく感じる

#### 自由の問題

「神との対話」での存在～思い・行為→存在

もしかして、この<存在>が内ではないだろうか。

#### ■所有～外的所有と内的所有（7月19日2009年教室資料28ページ）

（ちょっと話しがわき道にそれます）

通勤電車、整列乗車のためにプラットフォーム立っている。折り返し電車が到着し、ドアが開き皆一斉に座席を目指す。私も何とか空いた席に座れる。

私は席を手に入れた。

ただし、これは外的所有である。

内的に所有したかどうかは別である。おそらく内的には何も手にしていないであろう。

通勤電車、整列乗車をしてやっと手に入れた座席に座るが、次の駅で杖をついた老女が私の目の前に座る。

私は外聞を考え、席を譲る。

私は気分のいい日であったので、席を譲る。

私はもともとそういう人間なので、自然に席を譲る。

いずれも、外的に所有しなくなる。

そして、いずれも、内的にも所有していない。

では、この状況で内的に所有する時というのはどういう時なのであろうか。

(6月21日 2009年掲示板)

#### ▲外なる原因

「外聞」、「気分のいい日」というのは外である。外が原因で内なる所有は達成されない。なぜなら、内なる所有というのは永遠のものであり、外に影響されることはないものだからである。

「もともとそういう人間である」なら、それは<所有する>ことにならない。困った人に手を貸す人であるというのは立派なことであるが、その人自身にとってはそのような特質はおそらくは生まれてくる前にすでに獲得していたものであり、この世界で新たに所有する内なるものの対象とはならない。

では、内的に所有する、内的に獲得するとはどういうことなのだろうか。

(6月23日 2009年掲示板)

#### ▲行為への愛～結果を問わないこと

> では、内的に所有する、内的に獲得するとはどういうことなのだろうか。

この話題はひとまずおくとして、以下は、シュタイナーの神秘修行の条件の一つである。

「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「いかにして超感覚的世界の認識を獲得するか」116 ページ イザラ書房)

同じテーマは「神との対話」にも出てくる。

「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)

前段で、

＜外が原因で内なる所有は達成されない＞

と言ったが、摩訶不思議なことだが、

＜内なる所有は外なる結果を求めない＞

ということもまた言えるのである。原因にも結果にも不動の存在が内なるものである。

ただ、正直なところ、原因を外に求めないということは分かるが、結果を求めないというのはよく分からない話しである。分かるのは理論的にそうなるであろうということだけである。一瞬ひらめくような感じ方が訪れることもあるが、〈行為への愛〉の理解は〈一体〉とともに手に届きそうで手に届かないところにある。

(6月24日 2009年掲示板)

▲結果を〈外に〉求めないこと



ただし、内なるものは外なるものによって達成されるという、神聖なる矛盾。

■二つの拒絶 (似て非なるもの)

イヤになってからが始まりである。

そこから続けることにより内的所有が生じる。

一般にイヤなことにどのように対するか。

ただし、「森田健が会社にいけなくなった事」のように、イヤということもある。(内的イヤ)

あと、体の純粋な疲れからくる外的イヤといのものもある。グルジェフはこれを否定したが、ハトホルは体を大切にすることをすすめている。

■「ハトホルの書」～エネルギー

内的な獲得のことはしばらくお考え頂くとして、話しは元に戻る。というか、戻っていないかもしれないが。。

> 心の中のことにしろ、現実と呼ばれる世界のことにしろ、私と呼んでいる世界のことにしろ、

> それは、〈外〉である。

> だが、〈内〉があるという。

> 〈内〉とは一体何であろうか。

以下は、「ハトホルの書」からの宇宙人ハトホルの話しである。「カー」と言っているのは「気」と置きかえても今のところさしつかえないと思う。

「エネルギーは人によっては外側に数メートルかそれ以上広がるとのお話でしたが、今までご覧になってきたなかで、エネルギー場の最小と最大の大きさはそれぞれのくらいでしょうか。」

「イエスと呼ばれる存在や神の化身といわれる存在の場合、そのエネルギー場は数キロメートルの広がりをもちます。なかには数百キロメートルも広がっていた場合もあります。完全にアセンションを遂げた存在のエーテル体について言えば既知の宇宙のすべてが内包されています。したがって、そこはあらゆる意識レベル、ないしは情報や知識が含まれるほど広大だと言うことができます。そのようなレベルにあれば、全知の存在への到達も可能です。そこでは個の体は、実際、全宇宙に遍在する体と同化しているのですから。存在しうる最小のエネルギー場に関しては、病いにかかっているときの「カー」のオーラ場、すなわちプラナーナ体がそれに該当します。非常に病気が重いと、「カー」の活力は低迷し、エネルギー場が収縮してしまうため、文字どおり肉体のなかに引き込まれてしまいます。そういう場合は肉体の表面や周囲からプラナーナの力がすっかり消え失せてしまうのです。」  
(「ハトホルの書」84 ページ)

エネルギーはわたしの内であるのか、わたしの外であるのか、あるいはどちらでもなく、両者の架け橋なのか、人の属性なのか。正直なところ分からない。

ただ、ハトホルは「あなたはエネルギーである」という。

「そこでまず本書では、あなたがエネルギーであるという解釈から入っていくことにしましょう。わたしたちがエネルギーの話から始める理由は、現時点の地球では、あなたがたの意識が三次元の現実（リアリティ）と呼ぶところ、つまりあなたがたの身体的感覚によって見たり触れたりできる物質界に固定されているからです。しかしながらエネルギーのスペクトル、すなわち地球の物理学者がまだ解明していない電磁スペクトルのなかでは、そこに存在するもののうちあなたが見ることのできる範囲は1パーセントにも満たないのです！ この宇宙で人類が把握していない無数の領域と同様、わたしたちもまた、人類がまだ知覚していない残りの99パーセントのエネルギーのなかに存在しています。」

(「ハトホルの書」20 ページ)

細かい話しの真偽は別として、人がエネルギーであり、そのエネルギーは通常は肉体より



大きく、場合によっては数キロメートルにもなるということ。このことから、内と外の問題について何かさぐることができないかと思ったりしている。エネルギーと呼ぶものは誰もが実感できるものだからである。

(6月28日 2009年掲示板)

#### ■外の外・呼吸

——内と外の話は忘れたわけではない。この掲示板で中途半端な形で続きがない話題も忘れたわけではない。前後のつながりはないかもしれないが、とりあえず、今思っていることを記して少しでも前に進んでみようと思う——

エネルギーの問題は実に難しい。おそらくエネルギー問題の「とっかかり」だけからして十分の一もつかんでいないであろう。ここでのエネルギーというのは「ハトホルの書」と「神との対話」からの話なので、もしかして、エネルギーという日本語から受けるものと英語のエネルギーから受けるものが少し違うのかもしれない。

「そこでまず本書では、あなたがエネルギーであるという解釈から入っていくことにしましょう。わたしたちがエネルギーの話から始める理由は、現時点の地球では、あなたがたの意識が三次元の現実（リアリティ）と呼ぶところ、つまりあなたがたの身体的感覚によって見たり触れたりできる物質界に固定されているからです。しかしながらエネルギーのスペクトル、すなわち地球の物理学者がまだ解明していない電磁スペクトルのなかでは、そこに存在するもののうちあなたが見ることのできる範囲は1パーセントにも満たないのです！ この宇宙で人類が把握していない無数の領域と同様、わたしたちもまた、人類がまだ知覚していない残りの99パーセントのエネルギーのなかに存在しています。」

(トム・ケニオン&ヴァージニア・エッセン著「ハトホルの書」20ページ)

ハトホルはわれわれ人間はエネルギーであるという。しかも、そのエネルギーは人の外側数メートルから数キロメートルにまで広がっているものであるという。これは言葉だけの話でなく、実感することができる。

まず一回、二回、三回と深くやわらかい呼吸を試みる。

そして、今度はまた同じく三回、体全体で呼吸を試みる。

次に直径3メートルぐらいの自分をつつむ球をイメージして、その球全体で三回呼吸してみる。

すると、何か自分が大きくなったように感じられる。いつも生きている自分——そんなものがあるのかどうか疑問であるが——とは違う自分を感じられる。

もしかして、これが内側ではないだろうか。

内とは体の内にあるのではなく、実は体の外にあるのではないだろうか。

外の外にあるのが内ではないのかと思ったりしている。

(7月25日 2009年掲示板)



エネルギー体として存在していくのではないかという話し (NHK宇宙)

#### ■変容その1

「神との対話」では、路上生活者や道端にころがっている石などに、

<それがわたしである>

ように感情移入というか、立場移入することをすすめている。これは<わたし>がいわば大きくなることであり、単なる博愛主義ではない。

路上生活者や道端の石は多くの人にとっては<外>であるが、それはわたしの<内>にも変じることができるということである。

(8月1日 2009年掲示板)

#### ■変容その2 (吉田弘「手の妙用」)

「手の妙用」は私が気功治療に関して読んだ最初の本である。ソフトカバーの薄っぺらい本であるが、内容は手かざしの原点となることが多く書かれているすばらしい本である。20年前に神田神保町の「書泉グランデ」という本屋で手に取った本であるが、今考えると、手に取らされたのではないかと思うほど、現在も私の人生の指針となっている本である。以下は、同書からの引用である。

「しかし、どうしても信仰を得たいと思ったが、相変わらず五里霧中で、さっぱりわからぬ。

そこで親鸞の著書「教行信証」を読んでみた。「教」の巻の最初に

「教とは大無量寿経是れ也」(夫れ真実の教を顕さば則ち「大無量寿経」是れなり——本文)とあったので、今までも大無量寿経は読んでいるが、それは印度の歴史でもなし、架空の

法蔵菩薩の伝記のようなもので、実際には何が何だかさっぱりわからない。

そこで考えた。親鸞はとにかく無数にある仏教經典の中で、唯一つ「教というのは大無量寿経だ」と断定してあるのだから、これを徹底的に読んでみようと決心した。

自分の頭にある科学的知識や、後天的の知識経験から生まれた既成観念の一切を捨てて、素直に、経文にあるそのままを、まったくウノミにし、それを事実、実際と信じ込むように努力して読むことにした。

なかなか現代人的な批判的頭を切りかえて、素直に読むことは、大変むずかしかった。しかし何度も何度も読んでいくうちに、次第に素直に読めるようになってきた。おそらくは何百回か読んだことと思う。

するとある日、忽然としてまったく別な世界が、眼前に開けてきた。眼に見るもの聞くものは依然として変わらないが、

見る木も家も草も何もかもがすっかり変わって見える。いずれも何か光り輝いているようである。大無量寿経に極楽の相が書いてあるが、あたかもそれと同じように見える。木の幹や葉が、金銀、ルリ、ハリ、シャコ、メノーでできているように見え、鳥の声も何か微妙な音楽に聞こえ、池の水は八功德水のような感じがし、人はみな菩薩のような感じがする。

気が狂ったのではないかと思い、世間の人と話してみるが、別段かわったこともない、ただ明るい光に満ちた世界が眼前に開けてきたのである。」

(上述書 42 ページ 東明社)

私も大無量寿経は読もうとしたことがあったが、そのあまりに荒唐無稽な西方浄土の描写に嫌気がさし、途中で断念してしまった経験がある。吉田氏の立派なところはそこから読みぬけてしまうところである。気功治療もそうであるが、この徹底さは私などが学ぶべき点であり、私に欠けている点である。

ともあれ、西方浄土、極楽はどこにあるのかと云って、大無量寿経を繰り返し繰り返し読みつくすことにより——これはシュタイナー流の読書、ヨガナンダの師の師であるラヒリ・マハサヤの読書の仕方とまるで同じである——、浄土は実はこの世界であったことを体感するのである。

この話しから「何が内なのか」は相変わらず判然としないが、大無量寿経を通じた眼からは、外なるこの世界は実は浄土である、少なくとも浄土の相を有した世界である、ということがいえるであろう。

(8月3日 2009年掲示板)



何が内なのかは別として、  
無を意識しようとするのではなく、  
自分自身の大きさを意識すること  
無意識にとどまるのではなく、  
意識して、意識を引きあげること

### ■変容その3（パスカルのまなざし）

（以下、長文です）

内と外の問題で、外で最も大きいのは常識的に考えると、宇宙であろう。

では、宇宙の大きさはどのくらいかという、諸説あるが、おおよそ 150 億光年とこのようである（最近はもう少し詳細な数値が出ているようである）。光の速さで旅をして 150 億年かかる距離の大きさである。人生 75 年として、光速ロケットを使って 2 億回の人生をかけて旅をする距離で、想像を絶する大きさである。想像を絶するというのは、光の速さというのとは実感できない速さであり、なおかつ、2 億回数えるというのは日常的に人が行なう数え方の回数ではないからである。ちなみに 2 億回数えるというのは、1 秒に 1 回数えて 76 年間かかる回数である。

これは宇宙の大きさを時間的にみた場合の大きさであるが、空間的にみるとどのくらいの大きさになるか計算してみた。

宇宙を地球の大きさとしてみた場合、地球はどのくらいの大きさになるかを調べてみると、地球の大きさを宇宙の大きさとしたとき、直径 1 ミリの大きさの空間にあたる大きさをイメージする。さらにまた、その 1 ミリの空間の大きさを地球の大きさとしたときに 1 ミリに当たる空間の大きさが地球である。

宇宙の大きさというのとは、時間のスケールでみた場合、想像を絶した速さの光の速さで 2 億回の人生を生きて達することができる距離であり、また、空間のスケールでみた場合、宇宙を地球の大きさとする「0 に等しい大きさ」のまたその「0 に等しい大きさ」に地球の大きさはあたる。

このように、宇宙は地球と比べると途方もなく大きい。では、

<宇宙を人間と比べるとどうなのか>

と考えた人がいる。パスカルの原理のパスカルである。以下は、パスカルの言葉である。

「人間は、自然のうちで最も弱い一本の葦にすぎない。しかしそれは考える葦である。これをおしつぶすのに宇宙全体が武装する必要はない。一つの蒸気、一つの水滴もこれを殺すのに十分である。しかし宇宙がこれをおしつぶすとしても、そのとき人間は、人間を殺すこのものよりも、崇高であろう。なぜなら人間は、自分の死ぬことを、それから宇宙の自分よりずっとたちまきっていることを知っているからである。宇宙は何も知らない。だから我々のあらゆる尊厳は考えるということにある。我々が立ち上がらなければならぬのはそこからであって、我々の満たすことのできない空間や時間からではない。だからよく考えることを努めよう。ここに道德の原理がある。」

(「パンセ」上巻 219 ページ 新潮文庫)

地球は宇宙と比べると塵のような大きさである。そしてさらに、直径 1 メートルを地球の大きさとする、その地球の表面に厚さ 2 ミリの層の大気があり、その中で人間は生活している。この意味で、宇宙と比べれば、人間の大きさは 0 のようなものである。そう、人間は巻尺のスケールでは宇宙から見たら 0 のような存在である。しかし、とパスカルは言う。たとえ、宇宙の出来事のちょっとしたことで、人間が減んだとしても、人間は<崇高さ>というスケールでは宇宙よりも大きい。なぜならば、宇宙は何も知らないが、人間は自分が死ぬことを知っているし、宇宙が人間よりもずっと大きい存在であることを知っているからである。だから、150 億年という宇宙の年齢や 150 億光年という宇宙の大きさと比べることは人間の本質に合わないことである。人間の本質はそこにはない。人間にとっての尊厳とは考えて知る、ということにあり、この点で宇宙よりもはるかに大きな存在である、と言えるのである。

パスカルは人間より宇宙がどれほど大きいかということより、宇宙の大きさを知っていることの方が大きい、と考える。

知っているというのは確かに不思議なことである。

あなたは、そのあなたの大きさを知っているであろうか。

また、

あなたは、そのあなたの小ささを知っているであろうか。

昨日、「宇宙」の本を読みながら寝た。太陽とその他の惑星の大きさが比較してある絵を見ただけである。小さい頃から何度見たか分からない絵である。太陽と惑星のことはもう十分に知っていることではあるが、ゆうべ見て、その太陽系をまざまざとイメージして太陽系を感じたとき、新たに知ることができた。何を知ったのかはうまく言えないが、それは

パスカルが

「我々が立ち上がらなければならないのはそこからであって、我々の満たすことのできな  
い空間や時間からではない。」

という場所にわたしがいたということである。そこにいれば、そこから立ち上がれば、人  
は人を押しつぶすような圧迫感からすりと抜け出すことができる。

新たに知ること、  
新たに感じること、  
新たにイメージすることで

人は自分自身の大きさを覚えることができるのである。それは、驚きであり、崇高さであ  
り、感謝である。

あなたは、あなたの大きさを覚えるであろうか。  
あなたは、あなたの小ささを覚えるであろうか。

知ることができる、というのは不思議なことである。  
知ることあなたでいるからだ。  
あなたが牛や馬であれば、パスカルのように知ることにはできない。  
あなたを何と呼ぶかは別として、あなたは知ることができる存在である、ということであ  
る。  
昨日知らなかったことを、今日<新たに>知ることができる存在であり、  
そして、おそらくは、  
この<新たに>は、永遠に続く副詞であろう。

同時にまた、知ることができるのに、知らないでいた、ということもまた不思議なことであ  
る。  
知らないでいたから、知ることができるからだ。  
知ることができる存在であるのに、今もまた知らないからである。

ともあれ、パスカルは考えることができる、知ることができるという点で、宇宙より人間  
の方が大きいと言った。このように見方を変えると、大きさが変わってしまうということ  
は実はこの世界に限りなくある。

世界一のお金持ちは石油産出国の王家かもしれないが、ひょっとすると全てを捨てて出家したインドの托鉢僧の方がお金持ちなのかもしれない。

また、万巻の書物を読んだ大学の研究者よりも毎晩夜空を見上げて黙想するだけの羊飼いの方がはるかに多くのことを知っているのかもしれない。

「善人なおもて往生す。いわんや、悪人をや」と言って、悪人である親鸞聖人の方が善人よりも救われるのかもしれない。

また、知的障害児どうしの囲碁の対局で、自分が勝っているのを知っていて、わざと間違えた手を打ち、相手が勝って喜ぶのを見て喜ぶ、その負けた子の方が世界一強い碁打ちよりも強いかもしれない。

だから、

「宇宙がこれをおしつぶすとしても、そのとき人間は、人間を殺すこのものよりも、崇高であろう。なぜなら人間は、自分の死ぬことを、それから宇宙の自分よりずっとたちまきっていることを知っているからである。宇宙は何も知らない。

だから我々のあらゆる尊厳は考えるということにある。我々が立ち上がらなければならぬのはそこからであって、我々の満たすことのできない空間や時間からではない。だからよく考えることを努めよう。ここに道德の原理がある。」

と言っているのである。

<「ここに道德の原理がある」>

と言っているのである。

信じがたい飛躍であるが、実は知るということには道德性——ひとりひとりが襟を正さざるをえないこと、ひとりひとりが感謝せざるをえないこと——を内包しているのである。もちろん、ウェブ上や新聞やテレビから仕入れる知識にはそのような道德性はない。パスカルが言っている<知る>ということは、時空の大きさを、あるいは百科事典の知識、ウェブ上の知識を質的に超えてしまう<ある気づき>なのである。

(8月11日 2009年掲示板) (教室からの資料転記)

## ■神と人間・人間とキャラクター

「神との対話」でのあなたがたの意志はわたしの意志であるが、わたしの意志はあなたが

たの意志ではない。

イエスの「あなたがたもわたしと同じである」という話。

★★★★

視点を変えることにより、エネルギーの感じ方見え方が変わってくる

パスカルの視点（考える葦）

「神との対話」の相手の立場に身を置くこと。

この世が西方浄土であるという話し。

「したがって、そこはあらゆる意識レベル、ないしは情報や知識が含まれるほど広大だと言うことができます。そのようなレベルにあれば、全知の存在への到達も可能です。そこでは個の体は、実際、全宇宙に遍在する体と同化しているのですから。」

内と外

パスカルのうちと外～考える葦

知識の問題～知識に含まれる道徳性

葛藤の中で席を譲ること。

できないことができるようになること。すなわち、内なるキリストを用いること。

■二つの内

知らなかったことを知ること（気づきとして知）

できなかったことができるようになること（内なるキリストを肯定すること）

は共に内である。（共に、元々ある神性としての身体に一致させること、内が大きくなること

■

外的に所有するが、内的に所有しない。

外的に所有しないが、内的には所有する。

外的にも内的にも所有する。

外的にも内的にも所有しない（多くの苦しみ）。～グルジェフのいう苦しみ。

今渦中にあるこの出来事、この心象風景は四つのうちのどれにあたるだろうか。

その出来事、その心象風景は変えることができるだろうか。



(加筆して掲示板記入予定)

選択の問題である。

意識的選択と無意識的選択とがある。

#### ●内とプロセス

内とは、外へと広がっていくこと（プロセス）であり、愛であり、より大きな一体であり、……、

#### ▲「神との対話」のセックスに関する話し

3巻（252）～「……あなたのエネルギー、生命力をそのときに可能な最高レベルに上げなさい。そうすれば、あなたも引きあげられる。これはセックスをするかしないかとはまったく関係がない。何をしようとも、意識を引きあげる、それが大事なのだ。」

外が何であろうと、意識を引きあげる、生命力を可能な最高レベルに上げる。この上げる意識、生命力は内であろう。

#### ▲

空中浮揚をすることは内か外か。

今日したことで内なる所有はあるか。

全ての行いに内なる所有となる行為と外なる所有でしかない行為とがある。

ひとつひとつの行いについて内なる所有につながるのかどうかをチェックすること。

#### ■

だが、あなたがたすべてがメッセンジャーであり、わたしもメッセンジャーだと主張する者、すべてのひとが救い手で自分も救い手だと言う者、すべてのひとがきよらかで自分もきよらかだと言う者、そういうひとたちの言葉は注意深く聞きなさい。そういうひとたちは自分に従えとは言わず、あなたがた自身の内に宿る神性に従いなさい、と言うだろう。なぜなら、神性が宿っているのはあなたがたの心のなか、魂のなか、そして精神の最も深いところだ。そこに神性が見いだせるのだし、そこでしか十分に体験できず、そこからしか純粋な真実のかたちで立ち現れることはなく、ほかのひとや場所やものごとを通じてはありえないのだから。

ほかのひとや場所やものごとを通じて現れた神性は、神性の投影だ。あなたの周囲のいた

るところに神性の表現が見られるだろう。だが、それは神性を体験することとは違う。

表現 (expression) と体験 (experience) を、決して混同してはいけない。

美しい花は神性の表現だが、あなたが**自分自身**という美しい花を見、感じ、香りをかいで触れるときにだけ、神性を**体験した**とわかるはずだ。

外的な表現は内的な表現に導いてくれるが、決して代わりにはならない。だが、内的な表現が外的な表現につながるときに、輪が完成する——それが生命／人生の目的、世界の働き、そして宇宙全体の働きでもあるのだよ。」

「ああ、こんなシンプルな説明ははじめて聞きました。もう少し詳しく話していただけますか？」

(「啓示」109 ページ)

#### ■内と外～わたし

モノ (外) に対しては小さいつづらを求める。

それは自分でないからである。

ヒト (内) に対しては大きなつづらを求める。

それは自分自身だからである。

だから、モノを求めるのではなく、ヒトを求めることである。

(7月18日 2009年掲示板)

#### ▲金銭

ヒトを大きくすることに労をいとわぬこと。

金銭の使用をいとわぬこと。

ヒトをモノにシンクロさせるのではなく、

モノをヒトにシンクロさせることである。

(参考)「逝きし世の面影」の江戸文明

#### ■意識のある人生

多くのものを持ちすぎて、すなわち、外の大きさが大きくなり、内なるものが押しつぶされてしまわないように、内を育てること。

では、内を育てるとはどういうことだろうか。

広がりと視点

▲100人の村（8月12日2009年掲示板）

■意識のある人生

内なる出発点、始まりの<わたし>が常にいること。

■どのようにみえるか（外）でなく、どのように生きるか（内）ということ。

■意識のある人生～コントロール・内と外

意識してひとつひとつに入る。

入ることができるものは外である（?）。

仕事で体を使う。

白昼夢にふける。

ご飯を食べる。

テレビ、新聞、週刊誌を見る。

これらは無意識か。。

意識して入るもの。

気功体操、ただし無意識の白昼夢あり。

入るものはほとんど無意識である。

ほとんどは無意識的コントロールである。

■内と外

内と一体・親切

快速電車から降りるときに「お先にどうぞ」とすすめられたこと、その時の感じは内ではないのか。

■宇宙空間での瞑想

■西方浄土がこの世であること。（「手の妙用」の話し）

■意識のある人生

内を出すこと

内が原因であること

楽しいこと

気持ちよいこと

■ ■ ■

●

体に関する配慮は二日酔いはどうやって治したらよいかしかしたことがなかった。  
二日酔いになるような所業をやめようとは思ったことがなかった。  
これでは死んでも仕方がないというものである。

今でも、この二日酔いになるような所業がある。

食べすぎ、コーヒーの飲みすぎ

●似て非なる奇跡

ヨガナンダの奇跡と教訓

似非グルの奇跡と取り込み

ヨガナンダにとっては奇跡は日常である。  
似非グルにとっては奇跡は非日常である。

読者にとってどちらであろうか。

(加筆して掲示板記入予定)

●

漫画と現実世界、どちらの世界が本当であるということはない。  
わたしの利己主義にとっては本当かうそかは同じことである。

■現実世界は漫画のように面白くしなくてはならない。  
漫画を先行させるのではなく、現実世界を先行させてみること。

■コリン・ウィルソンがいう廃屋の工場にある機械から受け取るものが一人ひとり異なる  
という話し。

●創造

気をコントロールし、気を産出させること。

ところで、気の産出ということは可能なことなのであろうか。

- 1 気功体操のようにして体を動かすことによるコントロール
- 2 意識を用いてコントロールすること

今日一日、無意識でも意識的でもいい。そのような場面がなかったか振り返ってみること。  
(加筆して掲示板記入予定)

●マスターの眼

子どもそのものの眼

将来へと至る道から俯瞰した眼

の二つの眼がある。

6月17日、20日2009年

●自他

他人の悪くみえるところというのは、往々にして、自分にもあり自分自身に対しては気づかないところである。仮に自分自身になくとも自分自身の問題点を触発しているということがある。

他方、他者の良いところというのは、自分自身にないところなので、なかなか気づきにくい。

どちらにしろ、自分にあるものを見て、自分にはないものもまた見ようとするのである。

これが気づきである。

(加筆して掲示板記入予定)

6月18日、19日、20日、8月5日2009年

●身体のコントロール～完全なる身体・耳

音を聞こうとするのではなく、波動を感じることを目指す。

ハトホルの耳・体

ヒーリングにも通じること。

## ■コントロール

「気はどうすれば出せるようになるか」ではなく、「身体、感情、世界はどのようにすればコントロールできるようになるか」ということが求めるべきマニュアルである。

小さく生きないこと。

求めるべきつづらは大きいつづらである。

気を出して病気を治すことより、多くの人にとっては自分自身の感情を知り、コントロールできることの方が自分自身にとっても社会にとっても有益なことである。

(掲示板記入予定)

## ●意識のある人生

悪癖を直そうとするのでなく、新たな自分自身を作り出そうとすること。

すなわち、小さく生きずに、大きく生きること。

(6月22日2009年掲示板)

出来ないと言うときに自分自身を否定している。

## ●神と人間

「神との対話」では一体であることを知るようというが、一体を知らずに、個別であっても愛であること、このことこそが尊いのではないだろうか。

知らないから道をたがえるということもあるし、知らないから尊いことができるということもある。

(加筆して掲示板記入予定)

## ■シルバーバーチの今日の言葉に同様の内容がある。要転記。

6月20日2009年

## ●エネルギー

死んでしまっただけは終わりだという。

では、生きている間に何をしているのだろうか。

死んでしまっただけは終わりだという人ほど、生きている間に死んでいるようなことをしている。もしそうだとしたら皮肉な話しである。

では、わたしはというと、死んでしまっでは終わりだとは考えていない。  
死んでしまっでは終わりだとは考えていないが、死んでしまっでは終わりだと思えるほど  
一生懸命に生きていない。  
今日一日残り少ないが、死んでしまっでは終わりだと思えるほど、命を懸けて生きてみたい。

(6月20日 2009年掲示板)

ここに死の意味がある。

6月21日、23日、26日、7月6日、28日 2009年

#### ●気功体操

内なる身体を強固にすること。そして、しなやかでもあること。

気功体操で筋肉に力を入れて動かすと違う気ができる。このことをもっと検証すること。

秩序とするもの

人生ではゴミは必ず出る。せめて一日の人生、一生の人生で「秩序>ゴミ」でなくてはならないが、そのようなことは果たして可能なのであろうか。

四大元素の奉仕、汚物を片付けてくれるバクテリアの仕事を上回る秩序の創造というのは果たして可能なのであろうか。

あるいは、ゴミもまた四大元素にとっては同じものなのであろうか。

#### ●意識のある人生

<気><ヒーリング><ルーム>を創ること

└気エネルギー

└自他としてのヒーリング・社会への貢献としてのヒーリング

└この世の現実の場所を作ること

気とは、この宇宙の物質をコントロールする存在である。それは意識にしたがう。

ヒーリングとは、自他としてのヒーリングである。気の交流の世界から生じてくる関係性である。

ルームとは、この世の現実の場である。同時にその場は気とヒーリングを通じて永遠の時

空へと通じる場である。

(加筆して掲示板記入予定) (案内パンフ要転記)



空中遊泳～瞑想の内なる大きさ

大きく感じる時～愛、わたし

小さく感じる時～不安、肉体

大きな自分をいつも意識して、より大きくすること。

●意識のある人生～選択・成長・プロセスとしての神

昨日までできない言っていたことを今日できるようにすること

昨日までできなかったことを今日の神とすること。

(掲示板記入予定)

■内と外

選択の原因を外にしているかぎり、内なる所有、すなわち、変容、すなわち神のをプロセスを歩むことは不可能である。

外が原因で内なる所有を達成することはできない。

6月22日、26日、7月28日 2009年



自然にあるものには皆<魂>がある。だから、見ていると癒される。しかし、人が作ったものは必ずしもそうではない。では、人が作るものに魂を入れることはどのようにして可能であろうか。

今いる時空に魂を入れること。

魂を入れるとは、エントロピー減少の状態、すなわち、秩序に向かうことである。

最高のエントロピー減少の状態とは、もしかしたら、人間ではないだろうか。

それを超えるものとは一体存在するのであるだろうか。

孫悟空がお釈迦様の手のひらから飛び出ることができるということは可能なのであろうか。



6月25日、26日、27日 2009年



自分の中にある限界をみること。将来変わるものであって、そして、今は変わらないものを見ること。

自分の中にある特質を見ること、将来失われてしまうかもしれない特質をよく見ること。

●熊谷さんへの返信

熊谷さん、こんばんは。

取り急ぎの返事で、至らぬ点があるかもしれませんが、今思うところをいくつか記します。

落胆、怒り、憎しみ、

このような感情は無理に抑えるのではなく、ある程度までは出すがままにしておくのも大切だと思います。信頼できる方で話せる方がいらっしゃれば、その方にお話しするというのもひとつの方法だと思います。

傷口は絆創膏や包帯などで隠すのではなく、自然にさらしておく方が治りが早いのに似ています。出せば、次のステップに自然にいくものです。

この世界で一番の悩み事は人間関係に起因します。夫婦関係、親子関係、男女関係、職場の同僚関係、民族関係、国家関係、……、これらがもし良好にいくなら、この世界はどれほど安楽な世界でしょう。熊谷さんだけでなく、多くの人が傷つき、そしてまた、相手を傷つけています。

では、どうしたら傷つかずにいれるか、傷ついてもゆるすことができるか、これは私自身達成できていないことです。。

まず相手の方は裏切るようにしか今は生きることができないということを知ることです。そのようにしか生きられない人を「違うように生きるように」ということは、たいていの場合は自分の思いだけからの助言です。ただ、もちろん「あなたが私を裏切ったのは間違いだ」というのは正当なことではあります。

では、なぜ裏切るかということ、何年も前からそれ以前と同じ関係を保てなくなったからです。熊谷さんが変わってきたように、相手の方も変わります。関係性は必ず変わります。関係性が変わって、悲しいことかも知れませんが、「熊谷さんとの以前との関係性と同じにして生きていくことはできない」ということです。相手の方も裏切るのは心苦しいことだ

ということにも気づくべきです。

熊谷さんは同じ関係性を続けることが今の熊谷さんの生き方ですが、「未来永劫そのような関係性を続けるということ」は——誓うことはあるかもしれないですが——、現実にはできないことです。少なくともその方との関係性も数年前とは微妙に違ってきているはずで、相手の方は、その食い違いが大きくなってしまったということです。

そのことを我々は裏切りと呼ぶのですが、そうではなく、相手の方は別の関係性を——関係性がなくなるということも含めて——求めているだけであって、悲しいかなその新たな関係性を熊谷さんに伝えることができなくて、二重人格者のように振舞わざるをえなかったのです。

意識のある人生（自分が何を考え、何を口にし、何を行為するか、常に見張り、知っていて、同じ方向性を生きている人生）を送れるようになるまでは、大なり小なり、誰もが過去の「自分自身への誓い」と「他者への約束」をたがえています。

自分自身をゆるしているように、他者もまたゆるしてあげることです。というか、他者の生きたいように生きさせてあげることです。

そして、自分自身に対しては、ゆるすのではなく、誓ったことは実行できる人となることです。そうすれば、いつまでも続く誓いというのはそうそうないことにきっと気づかれることでしょう。

今日の教室のテーマは、いつか熊谷さんにもお聞きした

<あなたは何者ですか>

<あなたは何者になりたいですか>

という問いでした。今あらためて<なりたい自分>に気づかれ、その自分を創り出す日々  
のことを思われてはいかがでしょう。

未来永劫続く一本の道です。

そしてその道は、熊谷さんだけが歩く道です。

(6月25日2009年掲示板)

高塚先生こんにちは。

信頼していた人に、何年もうそをつかれて、裏切られていることがわかり、かなり動揺しています。

100%信頼していました。ショックです。これからその人をゆるし、信頼していくことができるのか自信がありません……

なんども水に流そうと、こちらから話しかけたりしているのですが、なぜだか相手は私をさけてあまり話しません。

だんだんと、怒りと憎しみが膨らんで、すごく苦しいです。

私は、見返りを要求していました。心から許していません。許してあげるという気持ちがあります。

相手からあゆみより、あやまってほしかったです。

自分があゆみよらなければよかった、損したという、損得の心がでています。

自分が許し、怒りを手放さないかぎり平和がこないのでもうまくるしいです。

■

熊谷さん、おはようございます。

> 相手にたいする期待をなくしていくと怒りがおさまりつつあります。

そうですね。

期待するのは自分に対してです。

自分は充分期待できるのですが、

何の保証もない（そして、保証を求めるべきでない）他人に期待するということ

を我々はしてしまうようです。

相手に対しては期待しないというか、相手に対しては自由を与えるということです。

そしてまた、その自由を実現すべく手助けをする、見守るとというのがヒーリングの本質であると思っています。

- > 結局、家族や友人がいても人は一人なんですね。
- > すごく孤独です。悲観しているのではなく、事実として。

人は一人ですが、同時に一体であるということもまたあります。

<行為への愛>とともに<一体>というのはとても実感しにくい概念ですが、「一人であり、同時に一体である」というところに、一人ひとりが——二人三脚でなく——<自由>であり、同時にまた二人三脚であり、三人四脚であり、すべての存在が一体であるという<愛>の側面がまたあるのです。

<自由>=<愛>

が成り立つ世界です。本当に不可思議な世界です。

孤独と感ずるのは二つの原因があります。

ひとつは外に依存しているからです。半年前のある日は孤独ではなかった。なぜなら、外は私の孤独感を誘発しなかったからです。幸福に感じたり、不幸に感じたり、充分であると感じたり、足りないと感じたり、見守られていると感じたり、孤独であると感じたりするのは、すべて外に依存しているからです。外は使うものであり、依存するものではありません。こころの浮き沈みはそれだけ外に依存していることだと気づかれることです。気づいたからといって、必ずしも落ち込んでいる気持ちがただちに変わるわけではありませんが、気づきや真の知識は成長への大きな手助けとなります。

もうひとつの原因は、見守られているということを知らないからです。これは実に悲しいことです。わたしは熊谷さんが孤独であるということに同情の念はわきません。事実でないからです。ただ、共にあるということを知らないということにはつらい気持ちで一杯になります。

次回の教室のテーマです。

<この世界で一番大きなものは何か>

憶えていらっしゃるかどうかは分かりませんが、見方を変えればこの世界で一番大きなものが変わります。

この世界の考え、言葉、行為の根元にあるのはすべて「愛か不安か」のどちらかです。我々地球人はほとんどが不安を根っこにしています。このような不安は質的に見方を変えることでしか取り除くことができないのです。

孤独である、満足感がわいてくる、孤独である、満足感がわいてくる、……

この無限連鎖を繰り返すことにより、いつか必ずこの孤独、この満足感とは質的に異なった世界へと渡ることができるのです。

では、どうすれば無限連鎖を断ち切り、早く別の世界を知ることができるか。

それは求めることです。

知ることを求めて、耳を傾けていれば必ず知ることができます。必ず気づくことはできません。そしてまた、このようなつらい時にこそ、本当に知り、深く気づくことができるのです。

世界は求めれば、必ずあなたを助けてくれます。

このような問題に関しては、門はたたけばいつでも開かれます。

あなたの門をたたき、あなた自身の道を歩むことです。

<これがわたしである>

という道を歩むことです。

(6月27日2009年掲示板)

ただ世界は手を変え品を変え、何度も何度も孤独感を感じるような時はやってくるでしょう。これはひとつひとつ外への依存をなくし。この世界を見る目を変えて、一回一回溶けていくものです。

高塚先生こんばんは。

お返事どうもありがとうございました。  
少し落ち着きました。相手にたしする期待をなくしていくと怒りがおさまりつつあります。

> 今日の教室のテーマは、いつか熊谷さんにもお聞きした

>

> <あなたは何者ですか>

> <あなたは何者になりたいですか>

>

> という問いでした。今あらためて<なりたい自分>に気づかれ、その自分を創り出す日々  
のことを思われてはいかがでしょう。

>

> 未来永劫続く一本の道です。

> そしてその道は、熊谷さんだけが歩く道です。

>

結局、家族や友人がいても人は一人なんですね。  
すごく孤独です。悲観しているのではなく、事実として。

どうもありがとうございました (^ ^)

#### ■ 知ること～贈り物

「神との対話」

「魁偉の残像」プロローグ・エピローグ

人生とはこの贈り物の大きさを知り、それが贈り物であると気づく、ただそれだけである  
のかもしれない。

知ることとは真理であり、良心であり、美であり、気づくことはおそらくは涙で象徴され  
るものである。

6月27日、29日 2009年

#### ● 保険証紛失

責任回避という「ババ抜き」がある。

それはわたしの責任でないという。

自由でなければ、自分の行動に責任をもたなければ、責任回避という永遠の他者の人生を

生きる。

■他のババ抜きもある。

6月28日、7月1日 2009年

●ヒーリング～体調と気

体調が本当に悪く気が出なかった体験は何回かある。

この意味で、自分の体調が悪い時に気を出しての自己ヒーリングはできないが、思いで気を通して自分自身の体を元気にすることはできるのであろうか。

●視点

10年、100年のレンジで自分を見る

火葬場の釜に自分が入った時の眼で自分を見る

他者の眼から自分を見る

どうでもないこととどうでもあることとが逆転する。

わたしが肉体に入っているのは肉体が入りやすく、コントロールしやすいので、入っていて自己同一化しているだけである。

●意識のある人生

今日一日を使い切り。

今日の終わりには、ひとつかみの灰としていること。

●エネルギー

適度に飲んでいる時のように、リラックスして、神への通路が通りやすくなるようにしておくこと。瞑想の時にも、日常の時でも。

逆は、6月27日の「一歩壮行会」での自分。

■グルジェフのユーモア、ハトホルのユーモア

●UFO問題

最後まで皆が乗れるようにベストを尽くすこと。それが今やることである。

未来は決まっているのではなく、創り出すものである。

(草稿要転記)

6月29日、7月1日 2009年

●意識のある人生

人生に意識を持ち込み、意識を使って人生に<わたし>を参画させること。

6月30日、7月1日 2009年

●

外でいいことがあると幸せであると言い、外でいやなことがあると不幸せだと言う。

幸せであったり、不幸せであったりするが、このような幸せも不幸せも<内からは>等価である。



## ★7月 2009年

7月1日、8日、8月19日 2009年

### ●エネルギー

エネルギーを漏出させるもの

- 1 不安
- 2 無意味な連想
- 3 身体の不自然な使用

### ●意識のある人生～創造

わたしがいて、ひとつのことの専心すること。

### ●機会と選択

楽をしたいということではなく、何かが始まる、わたしにとって意味のある何かが始まるということによって機会を受け入れること。自然の機会、必然性の機会はかならず受け入れること。

### ●仮想空間

世界に入るには（仮想空間のテーマ）、モノからその持ち主の世界を読み取るということも可能である～ハトホルのいう宇宙大のエネルギー体

どのようにして仮想空間に入るか～自分の場合は遠隔治療、あるいは、直接のヒーリングにおいてもこころがけることであろうか。

7月2日、8月19日 2009年

### ●愛と不安～裸で立つこと

裸で立つことの最たるもの～イエスの十字架

高塚の場合～保険を求めない

～保証を求めない

7月3日、4日 2009年

●なみこさんへの返信

なみこさん、おはようございます。

先日は将棋社会人リーグの「一步」チームの団結式にご参加いただき、ありがとうございました。

応援の方もよろしく願いいたします。今回私は個人戦に一回出られるかどうかという状況ですが何とかやり繰りして団体戦にも出たいですね。

仏壇を買ったのは30年前です。信心とは縁がないと思っていた私ですが、

「この世界に存在しているということはありがたいことである」

という＜感覚＞に包まれてから、信仰心が目覚め、とにかく寝る前に手をあわせていました。ただ手をあわせるのも失礼な感じがして（もちろん、そんなことはないのですが）、自宅に電話をして高塚家の宗派は何かを聞いて、仏壇を購入したのですが、父は自殺するんじゃないかと心配したようです。世の多くの人には困った時の神頼みで入信する人が多いのですが、自分の場合はありがたいことの御礼の形として仏壇を購入したのであり、自殺とは真逆の世界だったのですが、こういう発心を説明することはとても難しいことです。

神棚を買ったのは20年前です。父が亡くなり、何かの折に仏具店を訪れた際に、新しい仏壇が目に入り、70万か80万のを買いました。その時に

「じゃあ、神棚も買おうか」

という軽いノリで買ったのが「(第一) 神棚」です。こちらは10万円ぐらいでした。当時はふと豊かだったので、ずいぶん安いなと申し訳ない気持ちでした。そういうことなので、御神体の鏡もみがかずにさびついてしまってます。

まあ、罰当たりな人間です(^o^;

仏壇の方も掃除はあまりしませんでした。読経は熱心にやっていました。我が家は「浄土真宗」なので、「南無阿弥陀仏」です。「正信偈」（しょうしんげ）は毎日唱えていました。「南無阿弥陀仏」は最初は馬鹿にしていたのですが、勉強して知るに従い、まあ、とてつもなく深いことを知り、わが身のへぼさかげんにあきれいています。将棋でいくと「桂馬の

高飛び、歩のえじき」の世界です。まあ、慢心恐るべしの世界です。

仏教の方は星の数ほど本が出ているので、勉強することができたのですが、神様の方はどうもぴんとこない感じで、おざなりのままでした。

15年ほど前に代々木で気功治療院をしていた時に、広島のおみえさんがおみえになり、

「おなかが痛くて、神様がここに入るように言われたので入ってきたのですが、飛ばしたりされなくていいですね」

と言われたのが神様との出会いですかね。当時は神も仏の区別もつかず、飲んだ折に——このおみえさん、初対面なのに、気功治療が終わった際「高塚さん、飲みに行きませんか」と誘われた、気さくな方です。ちなみに私より年上で既婚者デス——

「神様と仏様はどう違うんですか」

と聞いたぐらいです。返事は神様の方が上だということでしたが、当時はよく分かりませんでしたね。

まあ、神様についてこういうものかと初めて分かったのが「神との対話」を読んでからです。

神様についてはよく分からないといいながら、実は子どもの頃に足を手術で切断されそうになった時に困った時の神頼みをして助けていただいたことがあるので（これは実感です）、まるで無縁というわけでもないです。その自分の神観にぴったりきたのが「神との対話」でした。まあ、他にもありまして

「神との対話」シリーズ

「あるヨギの自叙伝」

「ハトホルの書」

「ヒマラヤ聖者の生活探求」5巻

「グルジェフ」の関連書

は全て私の神観とぴったりと一致する本です。まあ、こうした神観（神とはプロセスであるという神観）からは神棚の中にいる神というの＜ある意味＞神ではないですが、あらゆる被造物に神性が宿っているという意味では、神棚にも神はいるわけですから、食事の前に手をあわせるのと神棚に手をあわせるのは一緒のことです。

そして、第二神棚ですが、第一神棚にお祭りしてあるのは天照大神ですが、第二神棚には陶器のペアの招き猫がお祭りしてあります。ただ、第二神棚は和ダンスの上の自家製神棚で、買ったものではありません。気功教室のご縁で「今戸神社」の神主さんと親しくさせて頂いたいて、その行きがかり上お祭りさせて頂いているという感じです。

まあ、いいか、というそんなノリです。ご利益は全く期待していませんし、まあ、こんな態度の信者にご利益もないでしょう。第一神棚には

「今日も高塚がんばります」

第二神棚には

「猫ちゃん、〇〇さん(神主さんの名前)、△△さん(神主さんの連れ合い、へぼ塚の友人)、おはようございます」

とご挨拶する感じです。まあ、お友達感覚です。向こうはどう思われているか分かりませんが、そんな態度を怒るようなら、その程度の神様だということはどうということないです。

母宅も仏壇も同じなので、まあ、神界、霊界、人間界、それぞれの方にご挨拶ということですが、ただ、本当の創造主はプロセスだと思っているので(まあ、よっくわかっていないですが)、創造主との関わりは日常生活でいかに活かすかということです。まあ、面倒な話しになってきたので、ここらへんで。。

(7月4日 2009年掲示板)

少し古い話題ですが、一步の団結式の時はお疲れ様でした。

高塚さんに質問ですが、日記によると高塚さんのご自宅には「神棚」と「第二神棚」があるようですが、これは2種類の宗教を同時並行で信仰しているということでしょうか？キリストとアラアの神を同時に信ずるような感じですか？

## ●鏡

今の鏡と過去の鏡

7月4日、6日 2009年

●こども・創造・一体

気エネルギーはわたしの（魂の）エネルギーのいわば分身であろうか。

7月5日、6日、7日、8日 2009年

●贈り物・発心・自由

昨日7月5日の「東京新聞」の最終面に「焦土からの出発」という記事があり、戦争末期に「人間箱爆弾」となって戦車の下に飛び込んで自爆する特攻兵に志願した佐藤秀男さん（83歳）の話が出ています。詳細は省くが、8月15日に玉音放送を聞き、

「ラジオから陛下の声が聞こえ負けたことを知った。感無量だった。覚悟はしていたが心の底では生きたいという思いがあったのだろう。まさに危機一髪、ああ死なずにすんだ、という安堵感がわき上がって…」

家族が待つ疎開先の埼玉へ帰ったのは30日だった。よく無事で帰ってくれたね…。母の涙に迎えられ、熱い思いが胸に広がるのをかみしめて、佐藤さんの戦争は終わった。20歳の夏だった。

「戦後の私の人生は、おつりだと思っています。本来なら自爆していたはずですから。だから残りの人生は子供の教育にささげたいと終戦の時決心したんです」

戦後、佐藤さんは教師一筋に生き、退職後も保護司やラジオ体操役員を務めるなど、83歳の今も教育への情熱は衰えていない、という話しである。

話しは飛んで、最近頻繁に引用させていただいている「魁偉の残像」からの話しである。11歳で単身プリアーレに学びにきたフリッツ・ピーターズと師グルジェフとの対話である。

それから、グルジェフはさらに二つの質問を出した。

- 1 人生はいかなるものと考えるか？
- 2 何を知りたいか？

第一の問いには、次のように答えた。「人生とは銀の皿に盛られて手渡された何かであり、それをどのように扱うかは本人次第です。」

この答えがきっかけで、「銀の皿に」という語句についての長い問答が交わされ、グルジェフは、洗礼者ヨハネの首についても言及した。問答の結果、私は退却し——退却という感

じであった——、「銀の皿」という語句は、人生とは「授けられたもの」ということを意味する、と訂正すると、グルジェフは満足したようだった。

第二の質問（何を知りたいか？）に答えるのは易しかった。「あらゆることを知りたい」と回答した。

グルジェフは即座に、「あらゆることを知ることはできない。何についてのあらゆることなのか？」と聞き直した。私は、「人生についてのあらゆることです」と言い、そのあとで言い足した。「英語では心理学と呼ばれています。あるいは哲学かもしれません。」

グルジェフは溜め息をつき、おもむろに言った。「滞在してよろしい。だが、そういう回答は、私にとっては骨の折れる仕事となる。そういうことを教えるのは、私の他にはだれもいない。仕事がまた増えた。」

第二の質問についてはここでのテーマではない。第一のテーマ

「人生とはいかなるものと考えるか？」

について、

<人生とは授けられたものである>

と答えると、グルジェフは満足したということである。

そして、この本のエピローグで著者のフリッツ・ピーターズは以下のように回顧している。

子供として、私がグルジェフと暮らした数年間に、私はどういう影響を受けたであろうか？ プリオーレで、私は何を学んだであろうか？

この問いに、私は、別の問いをもって答えてみよう。あのような経験を、いかに評価できようか？ プリオーレには、いわゆる出世に役立つ教育や訓練は、何もなかった。私はカレッジに入学できるほど勉強しなかったし、高校の最終試験にすら合格しなかった。情け深く、賢い人間にはならなかったし、世間的により有能な人間にすらならなかった。より満ち足りて、より穏やかな人、というよりもっと正確には、より悩みの少ない人にもならなかった。だが、確かに学んだことがある。そのいくつかは、

——生は、今、この瞬間を生きるということ、

——死という現実が不可避であるということ、

——人間は、当惑し、混乱し、不可解であり、宇宙の中の歯車の歯にすぎないということ、

こういうことは、おそらく、どこでも学べたであろう。

だが、私は、たぶん、1924年に戻って、繰り返すであろう……

生存はどのようにも形容できるが、というよりももっと正確には、形容できるように思えるが、とにかく贈物なのだ。そして、あらゆる贈物のように……中に何が入っているかわからない……箱の中には奇蹟が入っているかもしれない……ということ。

特攻隊から生還した人だけでなく、どのような人の人生も〈おつりの生命〉であり、〈贈り物〉である。

ただ、それはいつも与えられているので、当然過ぎるほど当然だと思っているので、贈り物であると気づくことはなかなかできない。

この贈り物であることをどれだけ実感できるか、

この贈り物であることをどれだけわがものとして気づいているか、

この〈人生の贈り物性〉、ここにおそらく信仰の原点——発心——があり、この原点からのみ私の選択——自由の選択——すなわち、〈わたし〉が可能となるのであろう。

(7月6日 2009年掲示板)

後送りにしてきた話題であるが、プロセスが書くようにと新聞記事を手にとらせた。人生はまさしく奇跡である。

#### ■〈感謝、自立、愛〉

今の名刺には「人間・気・宇宙を考える」と印刷してあるが、以前の名刺には「感謝・自立・愛」と印刷してあって、ある講演会会場で見知らぬご婦人から

「高塚さんのモットーは何ですか」

と聞かれ、

「感謝・自立・愛の順に成長するのが人間で、今は感謝と自立の間を行ったり来たりしていいです」

とこたえ、

「それはすばらしいことですね」

とご返事をいただいたが、すばしいかどうかは別として、わたしとしては「感謝・自立・愛」というのは成長の法則であると思っている。

人間の贈り物性に対する気づき、感謝があって初めて新たなスピリチュアルな道が始まる  
と思っている。少なくとも感謝はわたしの原点である。

ただ、この原点はたなぼたのように私の上に落ちてきたので、いつでもその贈り物性を感じ  
取れるわけではない。たなぼたの感謝の気持ちはすでに消えうせている。あとは自分自  
身の体験の中で感じ取っていくしかなく、これが慢心のかたまりの高塚にはなかなか難し  
いことなのである。

(7月8日 2009年掲示板)

#### ■知足

知足という言葉がある。

足るを知るということであるが、人としての贈り物は足る以上であること、このことをよ  
くよく思い知ることが肝要である。

(加筆して掲示板記入予定)

#### ■ブリキのロボット

子供がブリキのロボットしかクリスマスプレゼントにもらえなくとも、そのブリキのロボ  
ットには子供が感じるブリキ以上の親の愛情が含まれている。それは子どもが大きくなら  
なければ分からないことである。

隣のお金持ちの家の子どもがラジコンの飛行機を買ってもらったとしても、それと同等の、  
あるいはそれ以上の価値があるプレゼントであるということは大人になるまで分からないも  
のである。

#### ■

人生全体が贈り物であるが、それはいつも与えられているので、当然過ぎるほど当然だと  
思っているので、贈り物であると気づくことはなかなかできない。

贈り物の説明はそのあとの人生の過ごし方で行なわれる。

ハトホルのいう四大元素の貢献

7月6日、8月29日 2009年

#### ●意識のある人生

気づくたびに、自分を振り返ることができるたびに、

今自分が何を考えたか、前の気づきから今の気づきまで何を考え、何を口にし、何をして



いたか、省みること。

そして、自分自身の今いる空間を俯瞰して見ること。

■

これが一体性、全体性の体験であるか、どうか。

否定する、しりぞけるのではなく、経験の仕方を変えること。

●自由

人が見ているから、こうする。

天が見ているから、こうする。

のではなく、

わたしがいて、わたしはこうする。

7月7日、8月29日、12月12日 2009年

●環境問題

ゴア氏が自身の政治的な思惑のために利用しているといっている人がいるが、それは私にとってどちらでもいい。私にとってはこの恩が私の役に立つか立たないかということだけが問題である。

わたしは利己主義である。

ただ、この利己主義は私の体だけしか考えない利己主義、私のこれまでの精神だけしか満足させない利己主義、私の家族や、私の職場や、私の友人だけを考える利己主義、そのような利己主義ではなく、もう少し大きな利己主義である。

●知足

足るを知ること。

贈り物であるということを知ること。

贈り物を開けてみること。

開けてリアルに生きること。

■意識のある人生

創造主の贈り物のような贈り物をする事。

十分である。

生かすことができる。

### ▲「神との対話」愛の定義

「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。」

### ●機会～意識のある人生

ヒーリングのキャンセルで楽になったのではなく、他のことに自分自身を使えるようになったということである。

だから、ヒーリングよりも大切に使うこと、ヒーリングよりも生き生きと使うこと。

このことは、あらゆるキャンセルに関して有効である。

年休を取った場合も同様である。

祝日休暇を取った場合も同様である。

ウン万円の価値

この人生の終わりの日の価値

7月8日、10日、11日、12日、13日、14日、28日 2009年

### ●教室の質問35～＜愛と不安＞

給料も減ってきたので、保険を見直そうと思っている。我が家は知らぬ間に生命保険・入院保険・傷害保険・癌保険に入っていて、毎月結構な出費になってしまっている。「神との対話」で

「愛があれば、裸で立ってられる」

という言葉があるが、まさしくその反対を地でいっていた。そして、給料が減って初めて「愛がなくて、裸で立ってられなかった」に気づいた。すなわち、

「私は裸では不安なので、保険をまもっていた」

のである。しかも、病気といえば、私が後半生はそれに専念しようと思っているヒーリングの対極にあるものである。

何たることであつたか。

そしてまた、あなた自身、あなたの裸を隠しているものが何かあるはずである。

この覆いは何であるがあるかを探してみてください。

隠すのは愛の反対である不安が根っこにあるからです。

(7月13日 2009年掲示板)

#### ▲愛

ただし、裸でいることへの正しい対応はすること。

「愛があれば、裸で立ってられる」

ということは、

「愛がなければ、裸で立ってられない」

ということでもある。愛がないのに無理して裸でいても、それはそれで好ましからぬ結果が生じるというものである。

すなわち、この場合は健康でいることが愛である。

この健康であるという愛を育て、阻害しないことである。

どうすればよいのであろうか。

(加筆して掲示板記入予定)

#### ■月とスッポン

病気になることを怖れるのではなく、

職を失うことを怖れるのではなく、

自分のしたいことが分からないことを怖れること、

自分のしたいことをできないでいることを怖れること。

(7月15日 2009年掲示板)

#### ▲

失職

▲知識～イエスのカラスの話し

この話しを知っている人は心配する。

この話しを実践している人はこの話しを知らない。

▲アーミッシュ

▲アーミッシュと江戸文明との関連性

困ったらそれは自己責任というのではなく、お互いに助け合うというのが人としてのあり方ではないだろうか。

▲

隠す文化と飾る文化としての現代文明

●貯金と借金

気づいて変えたこと。

気づいて変えなかったこと。

気づかないことはどんなにマイナスであっても、借金であってもカウントすることはできない。

●意識のある人生～選択・行動基準・内と外（内の大きさ）

皆が喜ぶことをする。

その時の皆に自分自身が入っていること。

できうれば、その時に皆がわたしであると少しでも感じ取れること。

（加筆して掲示板記入予定）

7月9日、11日、12日、28日 2009年

●内と外（対話・ヒーリング・瞑想）・時空

相手をつつみながら話してみること。

自分自身のエネルギーを大きくして話してみること。

ヒーリングの時にも、瞑想の時にも、大きな自分、内なる自分を意識して、そのようであること。

魂の広がりによる（一体を意識し、感じることによる）コミュニケーションというものがあるかもしれない。

あるいは、ヒーリングにおいてもそのようなヒーリングがあるかもしれない。

また、全体であれば、一体であれば、遠隔に時間も距離もない。

(7月29日 2009年掲示板)

#### ■河合隼雄さんのカウンセリング

7月11日、12日、29日 2009年

##### ●意識のある人生 (コントロール)

まずいものを食べた時、

体によくないものを食べた時、

まずいとか、体に悪いとか思わずに、意識を用いて変換すること。

食物1、2、3のすべてについて。

##### ●「神との対話」3巻文庫本 263

「身体を引き上げたい」

グルジェフの身体観

修行の身体観

内からの身体観と外からの身体観

立ち止まること

疲れないこと (眠らないこと) ⇔ 疲れるとはどういうことか。

「瞑想は、毎日すべきなのでしょうか？」

「なにごとにおいても、『すべき』だの、『すべきでない』だのと考えなくてもよろしい。

何をすべきかではなく、何を選ぶかが問題だ。

目覚めた状態で歩いていきたいと思う魂もある。この世ではたいていのひとが眠ったまま無意識に歩いている。そういうひとは、意識せずに一生を送る。だが、目覚めて歩いている魂は、べつのルート、べつの道を選ぶ。すべての平和と喜び、無限の自由、『ひとつであるもの』がもたらす智慧と愛を経験したいと思う。身体から離れて、(眠りに)『落ちる』のではなく、身体を引き上げたいと願う。そうした経験をした魂を『よみがえった』と言う。いわゆる『ニューエイジ』の言葉では、『意識向上』のプロセスと言うね。

使う言葉はどうでもいい (言葉は、いちばんあてにならないコミュニケーションだから)。つまりは、目覚めて生きるということだ。そうすれば、全的な認識に到達する。では、全的な認識に到達したらどうなるか？ そのとき、完全にほんとうの自分に目覚める。

日常の瞑想は、そこへ到達する方法のひとつだ。しかし、努力し、献身しなければならない。外的な報酬ではなく、内的経験を求めようという決意が必要だ。

このことも、覚えておくといい。沈黙は秘密を蔵している。だから、最も美しいのは、沈黙の音だ。それが魂の歌だ。魂の沈黙ではなく世界の騒音を信じると、迷ってしまうよ。」

#### ●自他

他人に迷惑をかけてはいけないというが、迷惑は必ずかけている。

私に至らぬ点があるからか、もちろんそういうところは大いにある。

だがまた、迷惑だと思う他人側にも問題はある。

私がどういう人間であるかにかかわらず、他人がどのように反応するかは他人の問題であり、これは別の反応の仕方も可能であるからだ。

もちろん、だからといって私が他人に迷惑をかけて好き勝手にやってもよいということにはならない。「好き勝手にやってもよい」というのは私の問題であり、他人の承諾を得ることも、神の許可をあらかじめ得ることでもない。

<これはわたしである>

と生きることにしては誰にも迷惑はかからない。

(加筆して掲示板記入予定)

7月12日、24日、8月1日 2009年

#### ●金銭

お金を無条件に他人に渡すというのは下賤な仕方の援助である。

では、自分自身に対してもそのような援助を考えてはいないだろうか。

(7月24日 2009年掲示板)

グルジェフがピーターズに与えた金銭とピーターズの使い道。

#### ●道

人生においては大きな選択肢は二つしかない。

無限大の選択肢があるわけではない。

このことを意識し、無限大の選択肢に思いをめぐらさぬこと。

常に二つの選択肢にこころを傾けること。

二つの選択肢とは、その人独自の道を歩むことと、その道はずれること、の二つである。

(8月1日 2009年掲示板)

●意識のある人生～時空

全く別の時間感覚を得るような一日を送ってみる。

●意識のある人生～教室質問

よいところを意識し、とことんのばすこと。

苦手なところを意識し、こころすること。

自分の得意なところと苦手なところと挙げてみること。

7月16日 2009年

●内と外

大小の逆転。

感情というスケール。

大きくなったという感じ。

クェーカー教徒

7月18日、31日 2009年

●<知識>と<内と外>

パスカルの知識があれば、世界の終わりにもわたしがわたしでいることができる。

このことが内側である。

外側はわたしでるが、内側は外に影響されない。

7月19日、20日、31日 2009年

●教室

シュタイナーの精神の筋力増強

1 毎日6時を意識する。

2 1分間鉛筆のことについて考え続ける。

～一本の光を、一本の道をイメージする。すべてを知るための。

完全なるヒーリング

慢心の真逆のヒーリングをイメージする

古部・

7月20日、8月19日 2009年

●三つの食べ物

体に食べ物を与えてあげて忘れる人はいない。

体に空気を与えてあげて忘れる人もいない。

しかし、自分自身によい印象を与えてあげて忘れる人は数多くいる。

今日、あなた自身によい印象を与えてあげることである。

ブッダを通じた神の言葉でもいい、イエスを通じた神の言葉でも、宇宙人を通じた神の言葉でもいい。

あるいはまた、自分自身を通じた神仏の言葉でもよい。

今日、自分自身に印象という食べ物を与えてあげて忘れないことである。

もちろん、食べて成長する印象である。

(7月20日 2009年掲示板)

●なみこさんへの返信

なみこさん、おはようございます。

皆既日食、今日だと思ってたら、明日だったんですね。

明日やってみます(^o^)/

「当たるも八卦、当たらぬも八卦」という易者さんよりかは当たるとは思いますが、うまくいかなかった時にはご勘弁ください。

まあ、わたし自身はあまり関心ないのですが——天邪鬼なもので——、自分自身に利害関係のないことの方がうまくいくみたいですから。。。

しかし、次回まで生きていられるんでしょうかねえ。というか、次回まで今の地球人生きていられるんでしょうかねえ。。とそちらの方も心配です。

(7月21日 2009年掲示板)

> おはようございます。

> 明日(22日)の午前10時~12時、日食が見たいので「雲消しの術」をお願いしますm(\_)\_m。

●盲目

知っていると思うこと。



7月23日、31日2009年

●意識のある人生

「渡辺明ブログ」2009年7月22日 <http://blog.goo.ne.jp/kishi-akira/>

以下、ちょっとマニア向けの詰将棋(笑)の話。将来、必ず来るであろう、やる気がなくなりそうになった時に見る用。

今日解いた、ある詰将棋には、たまげた。解けた、と答えを見たら、最終図はあっているのに手数がかなり違う。手順を見てもしばらくは意味が分からず、盤に並べてようやく理解できた。

解図としてはミスなんだけど、これなら仕方がない、と思ってしまう程の妙手順。やっぱり将棋ってすごい。でも、これも含めて解けるようになりたい。

●意識のある人生～プロセスとしての神

無生物から単細胞生物へ、単細胞生物からヒトへ進化したように。

偶然でなく、ある力により進化したように。

わたしもまたヒトとして進化すること。

偶然でなく、自分自身の意志により進化すること。

(参考) 胎児～個体発生は系統発生を繰り返す。  
幼形成熟。

7月25日、31日2009年

●意識のある人生～神と人間

書こうという意志だけが書くことを成し遂げる。

しようとする意志だけがすることを成し遂げる。

(掲示板記入予定)

7月26日、31日2009年

●わたし～身体化

自分自身でないことに喜び、自分自身でないことに傷つく。

あらゆるレッテルに一喜一憂するのではなく、わたしを創り出すことである。

(掲示板記入予定)

(参考)「回想のグルジェフ」

●意識のある人生～食物

わたしのものになるもの

と

わたしのものにならないもの

とがある。

この1時間を振り返ってみること。

次の1時間を見通すこと。

そして、次の1時間をわたしのものとなるような時間にすること。

(7月28日2009年掲示板)

●

今日は特別な日である。

そのように、今日を特別な日として生きること、生かすこと。

■

漫画の主人公は作者によって生き、やがて主人公だけによって生きる。

7月27日2009年

●意識のある人生

自分の長所を意識してのばすこと。

自分の本道を広げること。

●意識のある人生

今日一日はほとんどの人にとって最後の日ではない。明日もあるはずである。

だが、どのような一日も実は取り返すことのできない一日である。

今日することができる一日がある

今日用意されている一日がある

今日わたしが望んでいる一日がある

その一日を生きなければ、その一日は明日にはやってこない。

だから、五感を研ぎ澄まし、今日一日がどのような一日であるかを感じ取ることである。  
だから、今日一日に精と魂とを注ぎこむことである。

(7月27日 2009年掲示板)

●意識のある人生

河合隼雄さんのカウンセリングにおける二人の自分。  
客観的わたしを人生に登場させること。

●内と外

立ち止まると、自分が大きく感じる。

7月28日、29日、31日 2009年

●意識のある人生

魂だけでは達成されないものをつくり上げていくこと。  
魂を意識すると同時にこの世での作り手の私自身を自覚すること。

●

「神との対話」であなたたちはまだ保育園以下であるという話し

- 1 ひとつは、意識のある人生を送っていないということ。
- 2 もうひとつは、エントロピー増大の人生を送っていること。

「ハトホルの書」の四大元素の話し。考えてみれば、四大元素というのは縁の下の力持ち  
というか、すごい高い意識の存在かもしれない。

7月29日、31日、8月1日、2日 2009年

●意識のある人生

あらゆる偏見を排し、自分自身の感覚にしたがうこと。  
自分自身の感覚にしたがう人生を体験してみること。

あらゆる計算を排し、自分自身の直観にしたがうこと。  
自分自身の直観にしたがう人生を体験してみること。

(掲示板記入予定)

●身体

肉や魚ばかり食べていて、野菜やご飯を食べていないということはないだろうか。  
それで体を台無しにはしていないだろうか。

<一日>をテレビを見たり本を読んだりすることに費やして、体を使っていないということはないだろうか。

それで<一日>を台無しにはしていないだろうか。

(7月31日 2009年掲示板)



ハサミを10本も20本も集めても、仕方ない。

切ることに使うハサミは1本あればよい。

一日を道具を集めることばかりに費やし、道具を使うことをしていないのではないだろうか。

一日の終わりに、一日の墓場に、運んできたものは背負いきれない道具ばかりであったということはないだろうか。

今日を生きることというのはどういうことなのだろうか。

食べ物は体に変じる。

一日もまた体に変じる。

一日を身体化すること。

(掲示板記入予定)

何を楽しいと思うかで自分自身を知ることができる。

この世界を生きていく基盤である体を、

一日を

外から入れてばかりいれば、体は太り、身動きとれなくなる。

内から発することが必要である。

内と外とのバランス

内からの要請の仕事をする。外の印象からのくつろぎを得ること。

(加筆して掲示板記入予定)

●難聴の意味

- 1 ヒーリングでよくすること。
- 2 読心を試みること。

7月30日、31日、8月2日、5日 2009年

●意識のある人生

白い一本の線をイメージすること。  
神へと通じる白い道を、  
創造へと通じる白い線を、  
成し遂げるといふ白い線を、  
一人ひとりに固有の線を、  
固有の光をイメージすること。  
そして、その光に沿った人生、一日を送ること。

いつも一本の光の道だけを思い、不安をふくらませる連想をしないこと。  
(加筆して恵人記入予定)

マントラを唱えること。  
ハトホルの詠唱  
南無阿弥陀仏  
南無妙法蓮華経  
アーメン  
ありがとうございます  
深い呼吸

自分自身の中にある力+感謝の気持ち=神という言葉に代表される表現

●教室質問

昭和30年代がいい時代であったとは生きている時には決して思わなかった。  
平成20年代もいい時代であるように生きること。  
昭和30年にはなく、平成20年のよさとは何であろうか。

7月31日、8月9日 2009年

●愛と不安

不安にかられて凶器をふりまわしていることこそ不安に思うべきである。

——人の持っているものを欲しがり、自分の持っているものは与えず、人を思い通りにしようとし、自分は人の思い通りになろうとし、他者に自分の影を転嫁して自己責任といって横を向き、自身のことは何をしているのか全く知らないということも知らないでいること——

このことこそ、こころを配るべきことである。

(7月31日2009年掲示板)

●パスカルの視点

知ることができる（「神との対話」の、学ぶのではなく、思い出すだけであるという話）、この不可思議さが——パスカルが気づいているかどうか別にして——実はある。

ラマヌジャンの直観（要ネット検索・数学者）

選択の問題～選択としてのヒトの存在

動物が到達できる場所

●意識のある人生～身体化

一日の全てを道具を集めることに費やさないこと。

道具とは金銭であったり、外からの知識であったり、他者からの助けであったりするものである。

(8月21日2009年掲示板) (意識表裏面要転記)

★8月2009年

8月1日2009年

●意識のある人生

無意味な連想には必ずと言ってよいほど、慢心がまわりついている。

8月2日2009年

●意識のある人生～エントロピー

私が出したゴミの量（乱雑さ増大）と私が一日に成し遂げた成果（乱雑さ減少）を比較してみる。

（8月13日 2009年掲示板）

8月3日、4日、5日 2009年

●雲消し

> おはようございます。今、千葉県館山に向かっています。どんよりしているので雲消しをお願い致します。

なみこさん、おはようございます。

旅行ですか♪ いいですね♪

なみこさん、おはようございます。

まあ、晴れてくれてよかったです。

でも、これが高塚にどれほど関わりがあるかは分かりません。

東京は今曇り空です(^^;

雲らしい雲がない、全天「薄曇り」という雲消しは難しいのですが、一応試みてみます(^^;

「神との対話」で神は人間にこう言う。

「<あなた>の意志は<わたし>の意志である」

雲消しの場合に言い換えると、

「<高塚>の意志は<曇り空を晴天に変える（プロセス）>意志である」

だから、

「祈りとは（高塚の）思考（意志）のコントロールである」

ということになるのである。

高塚の意志をコントロールすることができたかどうか、

そして、高塚に意志がどれほどあったかどうか、

そして、高塚の意志とは何をもって高塚の意志というのか、

これらを思い巡らすと、プロセスは高塚と共に働いたのかどうか疑問に思う次第である。

(8月4日 2009年掲示板)

■自由意志

■神と人間

神に命令するということ～新たなる神になるということ。同じ神であれば人間を創造した意味はない。

8月4日、5日、6日、7日 2009年

●愛と不安・地球人

人間がおかれている状況で愛を実践することの大きな意義。

地球人はとてつもないハンディキャップレースを強いられているのではないだろうか。

地球人はもともとそのように創られたのではないだろうか。

ただし、不安の困難さに負けずに愛の偉大さを証明するためである。

(加筆して掲示板記入予定)

シルバーバーチ今日の言葉参照

044～<しるし>

施しを受けるよりも施しを授ける方が幸せです。証拠を目に見ず、耳に聞くこともなく、それでもなお、この道にいそしむことができる人は、幸せです。

●「神との対話」の超能力の話し

思考があると直観が働かない。

同様に、連想があると直観は働きようがない。

●アラジンの魔法のランプ

臆してはいけない。

この世界はアラジンの魔法のランプに従うのである。

その魔法のランプは一人ひとり、皆が持っているランプなのである。

(掲示板記入予定)

■ハトホルの四大元素の創造にいつも留意すること。



浪費し、溜め込み、さらに手に入れようとする餓鬼畜生の思いについてこころをめぐらすこと。

8月5日、6日2009年

■「ハトホルの書」

### 184～プロセスとしての神・神と人間

わたしたちは西欧文明に暮らす人々とはまったく違った見方で地球を眺めています。わたしたちの見解はむしろ古代人や先住民族のそれに似通っています。

わたしたちの見方では、<神は地球や宇宙の創造主であるというよりは、むしろ創造のプロセスそのものであり>、宇宙の物質的事物に本来そなわっている属性であるというものです・またわたしたちの解釈では、あなたが在るところに、神もまた在ります。創造も在ります。実にあなたの存在しうるところで、神が存在せぬところはありません。あなたは神の一部であり、創造の一部なのです。そして、そのことがすべての核にあります。創造は、最小なる粒子のなかにも存在し、流動しています。この見方によれば物質的宇宙のすべては聖なる空間であり尊い神殿ということになります。いま人類の多くが地球の意識性から切り離され、隔絶した状態にあります。これは物質的世界が体験すべての総体であると主張する、あなたがたの文明の信念体系がつくり出した意識の睡眠状態によるものです。

カール・ポPPERの図書館という世界

「聖書の暗号」における5つ目の次元

バックミンスター・フラーが「人間とは名詞ではない。動詞である。積分関数である」という時の、この人間とは神の属性としての人間を表現している。すなわち、神のことをいっている。

怖れはこの人間のプロセス（成長）を阻害する。

なみこさんへの返信でのプロセス

日記の四大元素の話し

●意識のある人生

創造の<今>を過去と未来に浪費しないこと。

●神と人間

セミを助けないこと。

8月6日、29日 2009年

●神と人間

雷が鳴って、お犬様が震えていても私はお犬様のところにはいかない。  
なぜなら、雷が鳴っても、何も恐ろしいことは起こらないからだ。  
また、私が行っても、そのことに気づかずにただ震えているだけだからである。

同じように、「私の雷が聞こえても」神様は私のところにやっけてこない。

では、私の雷とは一体何であろうか。

(加筆して掲示板記入予定)

8月7日 2009年

●愚鈍

人から利用されるような人間はバカだといわれる。  
バカでなければ、人から利用されない。  
リコウであれば、人を利用できる。  
リコウにとってバカは眼中にない。

自然に潜む四大元素はひたすら我々に利用されているので、リコウからは何も気づかれずにただ尽くしている。

8月8日、9日 2009年

●二つの力

見えぬ力が見えるものに及ぼすもの

- ・黒住宗忠の暁の修行によりあらぬ誹謗がなくなったこと
- ・シュタイナーの見えぬ力が及ぼす点の、悪意から善意の力の実感（枝が折れるように）
- ・佐川幸義の透明な力

見えるものの大小 見えざるものの大小

最小限にしぼりこむこと。

■河原温の「日付絵画」

■<すべてにおいて>最小限のものですませるようにすること。

8月9日 2009年

●意識のある人生～貯金

別の反応をするようにする。

「これからは自分を中心にしなさい。いつでも相手ではなく自分が何者であるか、何をし、何をもっているかを考えなさい。

あなたがたの救済は相手の行動のなかにではなく、あなたがたの反応のなかにある。」

(「神との対話」1巻170ページ)

●意識・気功

意識を用いた気のネリ

●「神との対話」文庫版188ページ・超能力

まさにパスカルの視点はこのような超能力を得たということではないだろうか。

8月10日、13日 2009年

●モノ

ハトホルのいう四大元素

最小の使用により初めて使い切るということができないのではないだろうか。

「弓と禪」において使わなくなってしまった弓を灰にしてしまうこと。

8月11日、12日、13日、14日、15日 2009年

●意識のある人生～遊行

一日に一回は空を見ること。

この世界の中に名詞として存在しているのではなく、動詞として、プロセスとして存在していることを感じ取ること。

(8月13日 2009年掲示板)

■遊行～空

一日に一回は空を見ること。

そして、空を見上げたときには、空になっていること。

(掲示板記入予定)

●わたし

まだ死にたくない。

なぜかというと、

今知っていることを、はっきりと次の人生に刻印しておきたいからである。

次の人生は何をするにしても今のところから出発したい。

今どれほど無知であっても、今の方法論があれば、前に進んでいくことができるからである。

だから、今知っていることを自分の身体とすること。

このことに精を出すこと。

(8月15日2009年)(身体論要転記)

●

行為への愛とは存在である。

●「100人の村」～所有・条件と表現

以前、「世界がもし100人の村だったら」という本を買って読んだが、苦しい苦しいといいながらも自分の経済的状況は100人の村なら上から2人の中には入るであろう。余暇時間を鑑みれば、2人以上であろう。

今のよき状況を生かさなければ、

今のよき状況から何かを創造しなければ、

何かを秩序化しなければ(エントロピー減少しなければ)、

今のわたしのよき状況の意味はなくなる。

よき状況をさらによき状況へと目指すメタボにならないことである。

参考 「100人の村」にはいろいろなサイトがありますが、とりあえずクリックしたところをご紹介します。ご存知の方もあらためてお読みいただければと思います。

<http://www002.upp.so-net.ne.jp/isohata/>

頭に小文字のhを入れて検索してみてください。

(8月12日2009年掲示板)

なぜ、このようなサイトを紹介するかというと、この世界を見ているメガネは逆だからである。

そして、このようなサイトはメガネを変えることに役立つからである。

つけなれたメガネを変えるにはいつも

「実はそうではない」

という情報に触れることである。

#### ■意識のある人生

より得ようとするのでなく、より表現しようとする事。

このことをこころすること。



昔の日本は最小のものを使っていたのではないだろうか。

8月12日、13日 2009年

#### ●わたし・善と悪・自他

「いい子でいること」と「自分の内にあるいいところを引き出すこと」とは雲泥の差がある。

前者は自分でないものの表現であり、後者は自分自身の発現であるからだ。

今日「いい子」でいようとしていないだろうか。

「いい子」でいて、肝心な自分自身の発現をないがしろにはしていないだろうか。

(掲示板記入予定)

#### ■表現～神と人間

売れそうもない音楽、売れそうもない小説、売れそうもない小文であっても、  
どんなことであっても、

大切なことは、神を使って表現するという事である。

この「どんなこと」を自身の内に見つけ、

そして、神を使って表現することである。

(加筆して掲示板記入予定) (内と外へ要転記)

自分自身の中にある内なる確信にすべてを委ねること。

内の顕現化がこの世の人の仕事であり、神の身体化である。

内の無限大の顕現化が愛であり、それが最大なる内であろう。



愛に理由をつけないことである。

理由は変えることができ、いつかは理由がなくなることが終着駅である。

理由があって好きになるのは後先が逆である。

好きになることの中にすでに理由は包含されている。

この好きになることの状態、存在は変えることができ、その存在の変化と共に愛もまた変化し、やがて理由はなくなるのである。

参考 ヘッセ？

●熊谷さんへの返信

熊谷さん、おはようございます。

お電話しようかとちょうど思っていたところです♪

21日（金）は夜勤明けの日で、予定ないので大丈夫です。

新宿、渋谷、原宿、六本木、五反田、浅草、横浜、どこでもOKです。

時間も何時でもOKです。

ということで、お返事お待ちしております(^o^)/

（8月12日 2009年掲示板）

高塚先生こんにちは。

蒸し暑い日が続きますね。

突然ですが、今月の21日（金）はお暇でしょうか？

この日はお休みなので、よかったらお会いしませんか？

では～

熊谷さん、おはようございます。

おこころづかいいただき、ありがとうございます。

自分はどちらでも構いませんので、  
熊谷さんのご自宅に近い横浜ということでよろしいでしょうか。  
前回と同じように、「そごう」デパート入り口の「からくり時計」の前、  
21日（金）の5時ということでお願いいたします。

では、当日楽しみにしています。(^^)/  
(^^)/ (←こちらは妻の分の代筆です♪)  
(8月13日 2009年掲示板)

高塚先生、こんばんは。

お返事どうもありがとうございます。(^^)

夜勤明けで、お体きつくないですか？  
他の日もよいですが。。  
夕方でしたら、たいていの日は大丈夫です。

新宿か横浜で夕方5時ごろはどうでしょうか？

先生の体の楽な場所でよいです。  
では～

高島屋入り口、了解いたしました。

40年前に横浜西口の「沢渡」という丘の上に住んでいたことがあり、毎日のように高島屋の前を通っていたのですが、40年後に千葉に住んで、横浜高島屋前で待ち合わせするとは、さすがに一瞬たりとも思ったことはなかったですね。

10年後、20年後、一瞬たりとも思ったことがないことが必ず生じるのですが、それはどんなことなんですかね(^^;  
—— 40年後は、高塚の場合、はっきり分かるんですが(^^) ——

そして、地球人が一瞬たりとも思ったことがないことというのが、一千年後、二千年後に生じるのですが、それは一体どういうことなんですか。

(8月13日 2009年掲示板)

いつもありがとうございます。

お店が、高島屋のほうにたくさんあるので、高島屋の入り口の椅子で待ち合わせしませんか？

8月13日 2009年

●知識

身体化と共にあるべき知識と

もしかして、そうでない知識もあるのかもしれない。

気功教室

16日(日曜日)は気功教室ですが、気功体操、瞑想、気の実践をしたあとは納涼会と致しますので、気功、人間、宇宙、霊魂、宇宙人、等々怪しげなこと(？ まともなこと?)にご関心のある方は気軽にご参加ください。

場所 千葉の西小中台団地 35棟 204号室

時間 午後2時から終わりまで

会費 なし(ただし、おつまみ一品お持ちよりください)

ドタキャン、ドタ参加(アポなし参加)OKです

(8月13日 2009年掲示板)

8月14日、15日、21日 2009年

●わたし

この肉体、この精神、この環境では善人であっても、  
あの肉体、あの精神、あの環境では善人であるとは限らない。

「この」から「あの」へとくうつる>ことはできるであろうか。  
映画や漫画や小説で作中人物にくうつることができるが、  
「あの」へはくうつる>ことができるであろうか。  
「あの」へくうつろう>としたことはあるだろうか。  
(掲示板記入予定)

●カンテラ



ユングがいうように意識が暗闇を進んでいくためのカンテラだとしたら、そのカンテラをかざさずに進んでいくことは何と恐ろしいことであろうか。

目隠しをして道を歩いているということである。

(加筆して掲示板記入予定)

#### ●意識のある人生～成長

「仕方がない」ということは、あらゆる成長を阻害する悪しき呪文である。

「仕方がない」と普段思っていること、

「仕方がない」と普段言っていること、

これらをすべてチェックして、

「仕方がある」ことを見つけてみることである。

(8月15日2009年掲示板)(加筆済み・掲示板記入予定)

発見には感性の飛躍が必須である。

8月15日、21日2009年

#### ●ヒーリング

直接でも、間接(遠隔)でも、気功体操でも、触感のある気を創り出すこと。

ヨガナンダの白と黒の馬のイメージ

#### ●質問∞

あなた自身の問いを立ててください。

(8月15日2009年掲示板)

#### ●所有

活かせることができるものだけを持つこと。

(8月16日2009年掲示板)

「神との対話」

3巻356～「HEBの社会の指針となる基本的な原則とは何ですか？」

「彼らの原則の第一は。わたしたちはすべて一体だ、ということだ。すべての決定、すべての選択、あなたがたのいう「モラル」や「倫理」はすべて、この原則をもとにしている。

第二の原則は、一体のなかではすべてが関連している、ということだ。

この原則のもとでは、誰も、「自分が最初に手に入れた」から、それが「自分の所有」だから、あるいは「数が充分でない」から、ひとり占めにしようとはしないし、そんなことはできない。**種のシステムの生きとし生けるものすべての相互依存性が認識され、尊重されている。**すべての種の生命体の相対的なニーズはつねに調和している。つねに配慮されているからだ。」

「その第二の原則からすると、個人的な所有というのではないってことですか？」

「あなたが理解しているようなかたちではない。

**HEBは「個人的な所有」を、自分が世話をするすべてに対する個人的な責任**

**というかたちで経験する。あなたがたの言葉でいえば、「貴重な収蔵品」がいちばん近いかもしれない。貴重な収蔵品の持ち主は、管理人、世話役だろう。HEBは所有者ではなく、管理者なのだよ。**

└昔の日本人の所有の在り方

あなたがたの言う「所有」という言葉や概念は、HEBの文化にはない。「個人に所属するもの」という意味での「所有物」もない。**HEBは所有せず、世話をする。つまり、ゆだねられたものを大切にし、愛し、めんどろを見るのであって、所有するのではない。人間は所有し、HEBは世話をする。**あなたがたの言葉で両者のちがいを言えば、そういうことだ。

8月17日2009年

### ●金銭

この掲示板では金銭についてはほとんどふれていない。全くうかつであった。

自分自身がこれほどお金にがんじがらめにされているとは思わなかった。

本田健さんの著書「ユダヤ人大富豪の教え1・2」（大和書房）を参考にして、自分自身の体験、思いを書き込んでいこうと思っている。

今日アフリカの子どもへの誕生日プレゼントを買った。通常の定型封筒に入る大きさであるので、買うものは限られている。

何を買ったかという「色鉛筆の6本セット」「ボールペン1本」「シール3種類」である。計1500円。これはプレゼントであり、たいした金額でもないのに、商品を見る時に値札など見ないでもよさそうなものであるが、見てしまう。そして、無意識にチャカチャカ計算している自分がいる。

昨日は稲毛のサティに買い出しに行った。納涼会の買い物である。お寿司を出すつもりであったが、お寿司屋のお寿司を出したいが、それだけで4人で1万円がってしまう。昔

であれば一瞬たりとも考えなかった。小遣いは毎月 30 万円であったからだ。今はそんなお金はない。だから、一人前 980 円のお寿司を安いと思って買ってしまう。総計で 1 万円に収めようとする計算高塚がいる。

これは当たり前か。そう当たり前と思っていたが、考えてみれば、

<自分行動はお金に左右されているのである>。

これは全く想定外のことであった。

お金を考慮して買うのは当たり前だとは思っていたが、

お金に左右されて行動している

とは夢にも思わなかった。

もう、こういうことはやめる。簡単ではないだろうが、行動基準は金銭に置かない。

では、何に置いたらよいのか。それは、

<わたしのしたいことを行動基準にする>

ということである。そんなことをしたら破産してしまうのではないか。小さな私のしたいことを基準にすれば、そうなるかもしれないが、大きなわたしのしたいことを行動基準にすればきっとそんなことにはならないだろうと思う。

それよりも、はるかに恐ろしいのは、お金を行動基準にしてがんじがらめになってしまうことである。2500 円の寿司も 1000 円の寿司もたいした違いはない。4 人分で高々 6000 円の出費を抑えただけである。だが、金銭によって決めたことは、金銭によらずに決めたこととはまったくもってとんでもない大きな違いである。どのくらい自分を痛めつけているのかはかりしれない。

お金があった時には、私はお金にしばられなかった。

お金がない時にもまた、同じようにお金にはしばられないと、私は自分自身の神に宣言する。

(8 月 17 日 2009 年掲示板)

時間の束縛

仕事の問題

8月19日、20日、21日 2009年

●意識のある人生

目の前のことを変えること。

目の前を見ること。

科学者のように、芸術家のように、子どものように、

目の前にあることを見て、それを生きるか、変えること。

8月20日 2009年

●質問38～＜自他＞

ある人が自分自身にとっていい方角とはどういう方角だろうかと考えた。

ある人は相手にとっていい方角とはどういう方角だろうかと考えた。

また、ある人は全ての人にとっていい方角とはどういう方角だろうかと考えた。

これらすべてが満たされる方角というものがある。

それはどういう時に満たされるのであろうか。

(掲示板記入予定)

すべての存在が一体であると気づいた時に満たされる。

●元気の元

いつでも真理にふれていること。

8月21日、24日 2009年

●選択

どちらがいいのか全く分からないことというのは、きっと、どちらでもよいことなのだろう。

損得計算で比較してみてもどちらも同じ穴のムジナである。

●意識のある人生

やたらに外に出て行かず、内なる自分にいること。

外に出る時にはコントロールして出ていること。

(意識表裏面要転記)

内にこめて煉っているいること。

●自他

猫に小判か、  
仏に説教か、  
似て非なるものである。

あなたは仏であり、相手は猫か。

(掲示板記入予定)

8月22日、24日 2009年

●意識のある人生～田中康夫氏の演説

福祉の維持のためにお金を使うのではなく、福祉のためにお金を使うこと。

自分自身の維持のためにお金を使うのではなく、自分のためにお金を使うこと。

●ベーシック・インカム (最低生活保障)

●わたし～自己研究

社会人としての自分としてふるまっていることにはなかなか気づくことはできない。  
どんなときにも、その時の自分のよさを、自分の望みを、最大限に生かす生き方ができるはずである。

8月23日、24日、25日 2009年

●三種の神器 (8月23日 2009年の日記より)

「宇宙(そら)へ」を見るためである。

<http://www.we-love-space.jp/>

早めに着いたので、オープンカフェでアイスコーヒーを飲みながら「神との対話」を読ん  
でから、遠隔で気を送るが、少々不満足。

しかし、この映画、前日であれば500円とはショック。一日違いで1800円である。しかも  
どうでもいいが、1800円払っているのに招待客用のチケットを発券しているのも不愉快で  
あった。

だが、映画はそれを吹き飛ばすようなインパクト。ただし、宇宙モノの映像には異常に甘  
い点数をつけるへぼ塚である。世間の目からは1800円の価値があるかどうかは疑問。

しかし、いつも思うことだが、短期間でよく月面にたどりついたものである。だが、私にとってのインパクトは別の形で宇宙人（宇宙を舞う存在）になろうという意欲がわいてきたことである。要は瞑想、ヒーリング、気功体操をしっかりとやるという気持ちになったことである。それと宇宙人とは関係あるのかというと、あるのである。瞑想、ヒーリング、気功体操は私にとっての三種の神器であり、この三つをわがものとすれば、宇宙空間はスイスイのはずというお話し。

アタマ大丈夫かと言われそうであるが、一応まだ大丈夫です。

## 瞑想・ヒーリング・気功体操

### ■エネルギー

三種の神器がエネルギーを産出できるようになるのではないだろうか。

8月24日、25日 2009年

### ●ヒーリング

紙一重の意識の違いが大きな違いを生む場合がある。

このことに留意し、自身を火事場に置くこと。

あるいは、静かな湖面に置くこと。

たぶん、おなじことである。

(加筆して掲示板記入予定)

### ●金銭

金銭に取り込まれないこと。

取り込まれていることに気づいた時点で負の連想をやめ、正の意思に切り替えること。

### ●行為への愛と欲望

「人間の三つのからだを結び付けている力は、欲望だ。満たされぬ欲望こそ、自分自身を拘束する元凶なのだ

物質界あるいは肉体的欲望は、利己心と感覚的快樂に根ざしている。感覚的経験がもたらす誘惑や強制は、幽界における楽しみや、観念界における知覚的欲望よりもはるかに強力なものだ。」

(「あるヨギの自叙伝」437ページ)

これらの対極に在るものが<行為への愛>であろうか。

8月25日 2009年

### ●金銭

体が豊かな生活を送るためにはお金が必要である。

だが、体にとって何よりも大切なのは、体の健康である。俗に言うように、健康はお金では買えない。

人生で豊かな生活を送るためにはお金は必要である。

だが、人生で何よりも大切なのは、人生の選択である。お金で買える選択もあるが、一番大切な選択というのはえてしてお金では買うことができないものである。

(掲示板記入予定)

8月27日、29日2009年

●被害～「神との対話」主催者の無視

1 私は失ったのではなく、得たのではないだろうか。

2 私も加害者ではないだろうか。

●

今日、空はきれいに見えるだろうか。

旅行に行ったときの空のように空が見えるだろうか。

私の心は空をどのように見ているだろうか。

●自他～一体・内と外

仕事の電話において、ヒーリングにおいて、あらゆることにおいて、

人間関係のあらゆる場面で、

一体の中でのあなたとわたしという大きなイメージを実感するように努めること。

●

悲しみに打ちひしがれるようであっても、怒りに身を震わせるようであっても、

一日をリアルにしないと

一日の意味がない。

8月28日、29日2009年

●クラクション

ゆずること、このことを実践すること。

「神との対話」の話しを実践できない主催者を非難することなく。

8月29日、30日2009年

## ●意識のある人生～選択・Be Here Now

ゲルジェフは、今日することを明日しても今日することをしたことにならないと言った。  
今日することは今日してこそ意味を持つ。

そして、このことは、この1時間についても言えるし、この瞬間についても言える。

今、何をするのか、今、何を話すのか、今、何を思うのか。

このことは今というこの瞬間に行なってこそ意味を持つ。

1時間後、半日後、一週間後にしても、それは今したことの代わりとはならない。

今、することがある。

ブリキのロボットのように行うのではなく、

今、わたしがすることがある。

それは一人ひとり違う。一人ひとりに任されている選択だからであり、一人ひとりの個性があるからである。

そのひとりをこの瞬間に行使することである。

(8月30日2009年掲示板)

8月30日、31日2009年

## ●政権交代

政権交代は選挙に行って一票を投じるだけである。ほとんどの人にとっては、今日使うエネルギーの100分の1以下のエネルギーしか使わないであろう。あとは、テレビで選挙速報を見るだけである。

だが、自分自身の政権交代を成し遂げるには多大なエネルギーが必要である。どういう政権交代かという、無意識のロボットの政権から自分自身の意識の政権へと主体を委譲することである。

過去の私でなく、他人の私でなく、教えられた私でなく、

わたしはこのようにして生きるというわたしに選択権を与える政権交代である。

もしかしたら、この政権交代の方が理想の政治への近道であるかもしれない。

(8月30日2009年掲示板)

## ●仕事



仕事は渡っていく橋ではなくなってしまった。  
過ぎ去っていくものとしてでなく、失うことが恐ろしく、そこに住まいを構えてしまった  
橋となってしまった。

●K党からの電話

右にならえで、同じことを言うのでなく、違うことを言うことが大切である。

●ハムラビ法典

目には目、歯には歯を

殺された人が行うのか、家族か。家族はされたわけではない。

その事件を知った人はどうか。

無関係か、関係があるか、何を受けたか、被害か、加害か、好奇心か

参考 「神との対話」 1巻 206 ページ

★9月2009年

9月1日、2日、3日、4日、6日、14日 2009年

●所有

<もの>には、

自分自身が変わって得た<もの>

と

自分自身が変わらずに得た<もの>

のふたつの<もの>がある。

(加筆して掲示板記入予定)

前者は未来永劫、わたしである。

後者はいつか手放さなければならない。

自分自身が変わるために得たモノというものもある。

●不可能から可能へ

アポロ計画のすばらしいところは、月に行ったことではない。  
人類の大きな一歩は、月に行ったことではない。  
あの期間では不可能と思われることを成し遂げたことである。  
それが大きな一歩なのである。

人間はやろうと思えばどんなことでもできる。  
国家の威信のためにアポロ計画に莫大なお金を費やしたことが無駄だと思えば、国家の威信、個人の威信というものを減らすことさえできるのが人間である。

不安からくる保身のために軍事費に莫大なお金を費やすことが無駄だと思えば、不安や保身を減らすことができるというのが人間である。

アーサー・ケストラーは 20 世紀中に人類は月に到達するといつて、科学雑誌の編集長の地位を追われそうになったという。

私は何の地位もないひとりの人間であるが、21 世紀中に人類は、「月に到達することや GDP が世界二位であることが国家の威信である」と考えなくなり、また、「大きな家や多くのお金を得ることが個人の威信である」とは考えなくなる、そういう考えに人類全体が到達する、このように宣言する。

人のあらゆる達成は外にだけでなく、内にもまた開かれているからである。

(9 月 2 日 2009 年掲示板)

## ■

(2 月 24 日 2008 年掲示板) (改変済み掲示板記入予定)

## ■ 社会

誰もが幸せに暮らせる社会、そんなものはできっこないと思えばできっこない。だが、できると思えばできるのである。個人でそのような試み——明日も明後日も 10 年後も 100 年後も個人が幸せに暮らしている——に挑戦して成功した人はいくらでもいる。そこら中にいるわけではないが、いるのである。そして、人間社会でもそれは可能なことである。

ただし、それは科学や制度によっては達成できないであろう。

(9 月 4 日 2009 年掲示板)

## ■ 昭和の時代

昭和の時代を知っている人は、多くの人が共感するのではないかと思うが、昭和の時代は

今より、食べるものも粗末で、お金もなく、海外旅行などは夢のまた夢で、豊かさという面でははっきりと今ほど恵まれていなかった。

へぼ塚宅は当時一軒家の社宅であったが、隣の家の人時々、もらい湯に来ていた。つまり、わが家のお風呂に入りに来ていたのである。逆に、おしょうゆが切れてしまい、お店もしまった時には隣に借りに（もらいに）行ったこともあった。

しかし、幸福度は今より上であった。今と何が違っているのでしょうか。当然ながら今よりも科学や制度がよかったということではない。

（9月13日 2009年掲示板）

昭和の時代は今と違って何がよかったのでしょうか。

もちろん、もう昭和の時代に帰ることはできない。

できることは、今と違ってよくなる何かを作り出すことである。

お風呂やおしょうゆを共有できるところを作り出すことである。

ただ、それは単なるシェアとも違う、何かであろう。

（加筆して掲示板記入予定）

#### ■宇宙の外

不可能というのは可能を含んでいることである。

人間は空中浮揚することは不可能であるという。

これは多くの人にとって不可能である。

だが、頭の中では（頭の外では正しいか）可能にしていることである。

問題は頭の中のこと

そのことに関するわたしにとっての関心事は、不可能と思うこともできないこと、そのようなことは存在するのか、ということである。

（掲示板記入予定）

#### ■損得

何が得で何が損であるか。

その価値判断の狭さに気づくこと。

人間は四則演算しかできない 100 円の電卓ではない。

人間はスーパーコンピューターである、それ以上の存在である。  
スーパーコンピューターにレシートの計算だけをさせて一生終えさせる愚を

#### ■しるし

できないという時にはできることを否定している。  
できるというのは自分自身の神である。  
できるというのは自分自身の創造であり、自由であり、静かな力である。  
できないという時には自分自身の神を否定している。  
自分自身の神を殺している。  
もちろん、神は死ぬことはないが、使ってくれと言うであろう。  
その神の言葉が体と状況と世界にしるしとなって顕われる。  
そのしるしをよく見ることである。  
(加筆して掲示板記入予定)

#### ▲「神との対話」(上巻 107 ページ)

「でも、習慣になったふるまいやしみついた性格は、どうすれば変えられますか？」

「簡単な質問をすればいい。「これがわたしか？」

それは、自分への最も大切な問いかけだ。

人生のあらゆる決断の前と後に——今日は何を着るかから始まってどんな仕事をするか、誰と結婚するか、結婚そのものをするか、とにかくあらゆる決断の前と後に問いかけなさい。もう続けたくないという行動をしそうなときには、とくに大事な質問だ。」

「そうすれば、長いあいだには性格や行動が変わりますか？」

「やっpegらん。」

「わかりました。やってみます。」

「けっこう。」

「自分が何でないかがわかって、過去の自分から自由になったあとには、どうすれば自分は何なのかを見つかりますか。」

「見つけるのではなく、創造するのだ。真の自分を「見つける」ことはできない。自分が何なのかを決めるには、ゼロから始めるべきだから。決めるのは、見つけたことを基準にするのではなく、何が好ましいかを基準にするのだから。

これが自分だと思ふ自分ではなく、こうなりたいと思ふ自分でありなさい。」

「それは大きなちがいですね。」

「人生で最も大きなちがいだ。いままでのあなたは、「これが自分だと思ふ」自分だった。これからは、最高の願いのなかで「思い描く」自分になりなさい。」

●可能性の存在としての人間～可能性としての存在を知ることは至難の業である。

● 「分かるところまで戻る」(羽生善治・今北純一「定跡からビジョンへ」216 ページ)

■ 四方田さんへの返信 (「NOTE 3月4日 2008年」より)

高塚さん、昨日は失礼しました。

どんな一歩でも踏み出さないと始まらないので  
書き込ませていただきます。

> 1、 これをしては<わたし>ではなくなる。

(今の自分を変えたい・私を無くしたいということもあるのですが...)

- ・ だらしない=物事を突き放す・放り出す
- ・ 他人の意見をまったく聞かない・意志の強制をする

2、 これをしなくては<わたし>ではなくなる。

- ・ 「道場」という場をもたない

四方田さん、こんにちは。

昨日はお会いできなくて残念でした。

「だらしない、他人の意見を聞かない」というのは実は偉大なことへの一歩です。

私は小学校 6 年まで算数の通知表はずっと 5 段階の「2」でした。ところが、中学に行き、勉強するようになって、「4」に上がり、高校の時には数学のテストはほとんど 100 点でしたし、「全国模試」でも 2 番になったこともあります。では、私は数学ができるかというと、確かにできるのですが、ただ上には上がって、そのようなレベルの人から見ると、私は赤子のようなものです。

私は赤子のようなものですが、数学的センスのよい人にはないよいところがあります。もともと数学はできなかつたので、できない人の気持ちがよく分かるということです。そして、どうすればできるようになるかも分かるということです。もともと数学ができる人にはできないことが私にはできます。

このことはどのような不得手なこと、あるいは欠点についても同じです。

「だらしない、他人の意見を聞かない」

というのは、いつか成長した時に「だらしがない、他人の意見を聞かない」人を理解し、ゆるし、成長させてあげる術を知ることができるということです。＜理解し、ゆるし、成長させてあげる術を知っている＞ということは、ある意味で「きちんとしている、他人の意見を聞く」ことよりも偉大といえることではないでしょうか。

(3月6日 2008年掲示板)

#### ▲短所と成長

不得手なところを徹底的に挙げてみる。

そして、その利点を考えてみる。

9月2日、3日 2009年

#### ●信仰

思い込みでなく、不動の確信を保持していること。

#### ●意識のある人生

体の感覚を意識する。

波動、振動を意識する。

カー、プラーナ管を意識する。

9月3日 2009年

#### ●自他

教育企画時代の校正の外注。

人間関係に真部分集合の関係はありえない。そうであれば、そこにいる意味はない。そのような無意味なことはこの世界には存在しない。

9月4日、5日、6日、10月11日、12日 2009年

#### ●なみこさんへの返信

なみこさん、おはようございます。

このような形でご依頼されるというのはよほどお困りなのでしょうから、お送りいたします。

ただし、「うつ病」も「花粉症」も、遠隔でも直接でも全く自信ありません。

また、＜気を送ることだけで治す病気というものは、そうそうあるものではありません。

>

苦しいときの浮き輪になるかもしれないということで、これから送らせていただきます。

明朝、少しでもお元気になられていることを祈っています。

(9月4日 2009年掲示板)

こんばんは。大変申し訳ありませんが「鬱」と「花粉症」治療の為の「気」の送信をお願いします m( )m

今年は思いの外秋の訪れが早く、秋草の花粉が早くも飛んでいます(T\_T)。

#### ■マニュアル

なみこさん、おはようございます。

治ることのない病気だとは決して思いませんが、このような病気とどのように向き合うかというのは、ひとりひとりで異なるので、とても難しい問題ですね。

このあたりの多様性については「癌が消えた」(新潮文庫 絶版)という本が私自身はとても参考になりました。仮に「治す」「治る」という視点からだけでも、治癒に至る道筋はひとりひとりで全く違ってきます。

さらにご本人が治ると思わない場合等々もあるので、簡単ではありません。病気以外の出来事は大体マニュアルがありますが、そのマニュアルというものも、本当にそれに従っていいのかどうかは疑問ですが、通常はそれに疑問をはさむことなく従っています。ただ、長くかなる病気、死に至る病というのは、あらためて自分自身が新たなマニュアルを作成しなければいけないということで、大変でもありますが、意義深い出来事と思っています。

ともあれ、病気というのはつらいものであるので、完治されることを祈っています。

(9月6日 2009年掲示板)

> ただし、「うつ病」も「花粉症」も、遠隔でも直接でも全く自信ありません。

>

> また、気を送ることだけで治す病気というものは、そうそうあるものではありません。

>

> 苦しいときの浮き輪になるかもしれないということで、これから送らせていただきます。

「気」をありがとうございました。

簡単に治るとは私も思っておりませんが(どちらも治ることのない病気らしい・・・)、今日の土曜出勤当番は無事こなせました(^\_^)。持病とはこの先も気長に付き合っていくしかなさそうです。

#### ●印象という食べ物

人間は三種類の食べ物を食べている。  
いわゆる食料と、空気と、そして、印象である。  
一瞬たりとも不安という印象を食べてはいけない。  
これはここを傷め、やがては体をも害する。

だが、自分自身のところを見ることができるならば——簡単そうで簡単でない「見る」という意識の働きであるが——、いつもいつも不安、怖れ、懸念という印象を食していることに気づく。

よくよく注意すべきことである。  
よくよく注意して、食べることができるものをところに与えることである。

(10月11日 2009年掲示板)

リンク 2月12日、13日、27日 2008年

#### ■「神との対話」

「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」だと思ってしまう。自分が犠牲者だとすら考えるかもしれない。だから、何を意識しないと選択したかを認識していることが重要だ。

9月5日、6日 2009年

#### ●光という食料

目覚まし時計としての光との関係

#### ●意識のある人生～救い・神聖なる矛盾

嫌なことがあると、気分が落ち込み、  
楽しいことがあると、気分が舞い上がる。

当たり前である。当たり前であるが、当たり前でない。  
今日思い出して、年末ジャンボ宝くじの当選番号を調べたら、見事当たっていた。  
こうなれば、



嫌なことがあっても、気分は落ち込まない。

つまり、問題は嫌なことという出来事にあるのではなく、私の心の在り方にあるということである。

ただし、ジャンボ宝くじは誰にでも当たるわけではないし、当たってもその心のあり方がいつまでも続くわけではない。この場合も気分の上は外の出来事に依存しているのであり、外の出来事に依存しないこころの在り方を得ることができれば、すなわち、

<救いを出来事に求めるのではなく、自分自身のこころの在り方に求めるのであれば>

そして、その在り方をコントロールできるようになれば、気分の上はわたしによって決まるのである。

ただし、このコントロールは瞑想や呼吸や気功によって得られるのではない。手助けにはなるかもしれないが、それだけで得られるのではない。

このコントロールは日常生活を通じて得られるのである。だから、外の出来事にブリキのロボットのように反応しないことはもちろんのこと、外の出来事を排除せず、外の出来事は自分自身をコントロールする術を身につけるためにあると心得るべきである。

すなわち、<外の出来事に救われる>のである。

これは神聖なる矛盾である。

(9月6日2009年掲示板)(草稿要転記)

9月7日、19日2009年

●意識のある人生～わたし・機会

私のブリキのロボットのために今日一日を使うのではなく、

すなわち、

これまでの私のために今日一日を使うのではなく、

新たな私のために今日一日を使うこと。

今日一日は新たな私のために用意された一日だからである。

そして、<わたし>とは変化し、成長していくものだからである。

(9月7日 2009年掲示板)

私の体のために、私の見栄のために、私の過去のために。

他者への奉仕は大切であるが、それ以上に自分自身への奉仕は大切である。

#### ■意識のある人生

自分自身への奉仕に今日何をしたであろうか。

あるいは、

今日何をするであろうか。

今日何を意志するであろうか。

今日一日は自分自身のための奉仕のためにある。

その奉仕はどのような形であれ、他者と関係した奉仕である。

(加筆して掲示板記入予定)

#### ●クリア

場所変え

過去へ、未来へ、別の空間へ、別の肉体へ、、、

9月8日、9日、19日 2009年

#### ●「神との対話」の

奉仕は最高の瞑想である～ホームレスを自分自身とすること。～自他・一体の問題

瞑想とは自己移入か

#### ●エネルギー～産出

今日エネルギーが満ち溢れていようと、あるいは、枯渇した乾いたエネルギーしかなかろうと、

その一日分のエネルギーを今日一日のために使うこと。

今日一日のために使えば、明日はもっと多くのエネルギーが入り込んでくる。

どんな些細なことでもいい、どれほど短い時間でもいい。

その些細な行い、その短い時間に自分自身を注ぐことである。

(9月9日 2009年掲示板)

今日一日のために使い切れれば

9月9日、12日、19日 2009年

●瞑想

これまで入ったことのない世界に入ること。

たとえば、目を閉じて額だけを見ている世界。

たとえば、呼吸だけに注意を向けている世界。

たとえば、自分をひろがりとして感じる世界。

過去の世界や、明日の不安や、他人の思惑や、体が要求する世界に入り込むのではなく。

小説の世界や、新聞の世界や、映像の世界や、私が要求する世界に入り込むのではなく。

(9月19日 2009年掲示板)

●世界・一体・移入

わたしはあなたになれるということである。

(掲示板記入予定)

してみれば、わたしはあなたになれるということである。

●意識のある人生

やるべきあらゆることに関して面倒だとは思わないこと。

面倒だと思わなくなることは成長だからである。

できないことができるようになるのは成長だからである。

そのためには、自分自身の意識をあらかじめ高めておくことである。

(加筆して掲示板記入予定)

●知識

5万回食べると、食べ方が変わるかもしれない。

だが、気づきがあれば、いつでも、次の食事が5万1回目になる。

(9月12日 2009年掲示板) (加筆済み掲示板再掲予定)

●食事

5万回食べると食べ方が変わる。

9月11日、14日 2009年

●知識

初めて牛の肉を見た時に、

知らなければその肉が牛の肉とは思いつかないであろう

知っていて、<知っていれば>、牛の肉を食べようとはしないであろう。

知っていても、<知らなければ>、牛の肉を食べるであろう。

(加筆して掲示板記入予定)

●2012 (9月14日 2009年掲示板のつづき)

他者と自分をだまさないような人に一歩でも進むこと。

他者と自分自身に対して、何ごとをも否定しない、何ごとをも隠さないような存在に一歩でも進むこと。

どのような世界であれ、

その世界に取り込まれないこと。

受け入れて、感じてみること。

損得計算でなく、相手の望みを実現させてあげること。

相手の望みの実現の喜びを自分の体で感じること。

●師弟・自由

自分自身の行きたいという直観を浅薄な極端でがんじがらめにしてしまわないこと。

9月12日、14日 2009年

●モノ

全てのものを捨て、お茶碗ひとつを持ち、生かす生き方。

使うことができるものは捨てずに持ち、生かす生き方。

両方の生き方がある。

後者であっても、必ず、使い尽くすものを持つこと。

●エネルギー

エネルギーはまき散らかさないで用いること。

人間のすることにエントロピー増大は避けられないが、その度合いを小さくすること。

エネルギーと思考の問題

エネルギーとどこにいるかという問題

9月13日2009年

●教室質問38<自他>

どうすれば、あなたの好きな人があなたを愛してくれるようになるだろうか。

(9月20日2009年掲示板)

9月15日、19日、22日2009年

●シンクロ

嘱託の勤務条件が変わるとい話し、その出来事が私だけのために生じた出来事であるなら、それはどのような意味を持つのであろうか。

■世界と私

常識で考えれば、私だけのために起きたことではないことでも、

<それが私に対してだけ生じたとしたら、それはどのような意味を持つのか>

と考えてみる。

▲凶悪事件・世を騒がす出来事・自分自身の感情に触れる出来事

■肩たたきの夢

●感情という規定

選択～フィット

どこがよくなったか、成長したか

退歩したか、



出来事は所詮空である。自分自身がどのように色づけ（感情づけ）するかということである。

9月16日2009年

●身体・感じること

少食

●意識のある人生

感じる一日を送ること。

9月17日、20日、21日、22日2009年

●自由意志・道

イエスでさえ、出来たことというのは、道を示し、その人が行きたい道を助けることだけであった。

（「神との対話」引用）

参考・グルジェフの愛の話し



体で感じることをスケール（物差し）とすること

出来事・行為 ⇄ 心ころ ⇄ 体  
照応 照応  
シンクロ シンクロ

●ヒーリング

「私がしなければいけないこと」でなく、

<わたしがしたいこと>、

このことをして病気になるなどいうことはありえない。

要は、

<わたしのしたいこと>に気づかないこと、

<わたしのしたいこと>に目を閉じていること、

<わたしのしたいこと>がまだ開かれていないこと、

が問題なのである。

いつも問うべきは、

<これが本当のわたしだろうか>

<本当のわたしなら、今何をするだろうか>

ということである。

そして、半歩でもいい。

前に進むことである。

後ろに進むのではなく。

今いるところで足踏みするのではなく。

(9月21日 2009年掲示板)

#### ■義務

わたしのしたいことは私のしたいこととは違うので、時にはわたしのしたいことというのは私にとっては義務のように感じるかもしれないし、とてつもなく重いおもしろのように感じられるかもしれない。以下は、何度も引用しているが、重荷を背負っていると感じている人が半歩進むための力となるかもしれない。

なお、ここでは、夢や無意識や自己はわたしであり、意識は私である。

「もちろん、これは常に愉快的な仕事とはかぎらない。たとえば、あなたは次の日曜日に友人と旅行に出かけようとしている。そのとき、夢がそれを禁じ、そのかわりに何か創造的な仕事をするように要求することもある。もし、あなたが無意識のことを聞き入れ、それにしたがうならば、あなたは意識の成した計画に常に介入されることを覚悟しなければならない。あなたの意志は他の意志——あなたがしたがわなければならない、あるいは少なくとも慎重に考慮しなければならない意図——によって妨げられる。このことは、個性化の過程に付随する義務がしばしば、即時の祝福としてよりは重荷として感じられる理由のひとつである。

すべての旅行者の守護者である聖クリストファーは、このような体験を適切に示すひとつの象徴である。伝説によると、彼は非常に強健な身体を誇りとし、傲慢であった。そして、最強の人間にのみ仕えようと思っていた。初め王様に仕えたが、王様が悪魔を恐れているのを知って、そのもとを去り、悪魔の家来となった。ある日、彼は悪魔が十字架を恐れているのを見、もしキリストを見つけ出せるならば、キリストに仕えよう決心する。彼は、ある牧師の忠告にしたがって、ある浅瀬のところでキリストを待つことにする。彼は多く

の人を背負って川を渡してやりながら、長年そこに過ごす。しかし、ある暗い嵐の夜、小さい子どもが川を渡して欲しいと頼んだ。聖クリストファーは、たやすいこととばかり子どもを背中に乗せた。しかし、それはだんだんと重くなってきたので、彼の歩みは歩一歩遅くなってきた。川の流れの中央にきたとき、彼は“あたかも全宇宙を背負っているかのように”感じた。そして、彼はキリストを肩にのせていることを知ったのである——そして、キリストは彼の罪を許し、永遠の生命を与えた。

この神秘的な子どもは自己の象徴であり、それは文字どおり、日常的な人間に“のしかかって”いる。しかし、それが彼を救済し得る唯一のことなのだ。多くの美術品において、子どもとしてのキリストは世界の球として、あるいは、それとともに描かれている。子どもは球とともに全体性の普遍的な象徴であるから、その主題は明らかに自己を象徴している。」

(マリー・ルイーゼ・フォン・フランツ共著「人間と象徴」下巻 河出書房新社)

この世のしがらみ、世間体、みてくれの義務に押しつぶされるのではなく、この内なるキリストを見つけてしっかりと背負うことである。

あるいは、しっかりと背負って見つけることである。

(9月22日2009年掲示板)

### ●スプーン曲げの触発

光さんに驚かされたこと、笑わされたこと。

驚きの笑い

9月19日2009年

### ●旅・プロセス

人生に気づきがなく、意識がなければ、人生が旅とは思えずに、足をとられて倒れているだけかもしれない。

### ■参考（「神との対話」3巻）

「しかし、なぜ、わたしはこの忘却の期間、不信の期間を通らなくてはいけないのでしょうか？ だって、まだ完全には信じられないんですよ！ まだ忘却のなかをうろうろしてるんだ。」

「そう、自分に厳しくしなくていい。それもプロセスの一環だから。それでいいのだよ。」

「それでは、どうしていま、教えてくださいませんか？」

「それは、あなたが楽しめなくなっているからだ。人生がもう楽しみではなくなり始めているからだ。あなたは、プロセスに足をとられ、それがプロセスに過ぎないことを忘れ



かけている。

だから、あなたはわたしを呼んだ、来てくれと頼んだ。理解を助けてくれ、偉大な秘密を明かしてくれと求めた。あなたが自分に隠しつづけている、ほんとうのあなたは何者かという真実を。

だから明かしてあげたのだよ。これで、あなたはふたたび思い出した。それが意味をもつだろうか？ あなたの明日の行動を変えるだろうか？

傷ついた者を癒し、不安におののく者をなだめ、貧しい者のニーズを満たし、成就した者のすばらしさを祝い、あらゆるところにわたしのヴィジョンを見るだろうか？ いま、真実を思い出したことで、あなたの人生は変わるだろうか？ 他の者の人生を変えてやれるだろうか？ それとも、また忘却に戻るかな？ 身勝手におちいり、この目覚めの前に考えていたちっぽけな自分にふたたび戻って、そこにとどまるだろうか？ どっちになるだろうか？」

#### ■ 「ハトホルの書」

9月20日、21日、22日 2009年

##### ● 質問40～<わたし><レッテル>

お金がなければ、ない自分であり、  
お金が手に入れば、お金がある自分に変わり、  
お金がある自分である、となる。

恋人ができれば、恋人がいる自分である、となる  
権力を持てば、権力がある自分である、となる。

すなわち、なければならない自分であり、あればある自分である。

これは、この世界にいる限り、当然である。

私は変わるのである。時にまるで違う自分にさえなる。  
もとの自分が全くなくなってしまったかのような、別の自分になる。

その意味で、どのような人も今ある自分である。

そう、今ある自分であるが、同時にまた、今ある自分をそぎ落とした自分も持っているはずである。

この世界によって変わらない自分、

その自分はまだみえないかもしれない。

あるいは、まだ気づかないかもしれない。

あるいはまた、まだ芽吹いていないかもしれない。

ただ、そういう自分はあるのである。

そのような自分とは一体どのような自分であろうか。

(10月3日 2009年掲示板)

そのような自分を成長させるということはあるだろうか

損得で人生を生きないこと

大きくなったと感じられる自分

ある自分でなく、ない自分。変わらない自分。行為への愛。

9月21日、22日、25日 2009年、4月30日 2010年

●意識のある人生～「ハトホルの書」

この掲示板に書くことは、実用に供することができることだけをこころがけて書いている。以下は、宇宙人ハトホルが「人間が成長するために留意すべき4つの関係」に関して語っていることである。このハトホルの指摘の引用に関しても、日々の実用に供することができる。

いつも言うことであるが、ハトホルが宇宙人か、神様か、隣のお姉さんか、あるいはつくりものの存在であるかはどうでもよい。

わたしにとって今わたしに届いた言葉、

わたしにとって今わたしに届いた感情、

これを大切にするだけである。これを成長の糧とするだけである。

「1 あなたと、あなたの肉体および「カー」を含む精妙なエネルギー諸体との関係。

2 あなたと、あなた自身または他者との関係。

3 あなたと、あなたの宇宙や、あなたの世の中や、あなたの地域社会、に対する奉仕との関係。

- 4 あなたと、あなたの暮らす世界を構成する聖なる元素との意識的な関係。  
地上に暮らす人類にとっての「聖なる元素」とは、土、火、水、気（空間）である。」

（「ハトホルの書」122 ページ ナチュラルスピリッツ刊）

まず、目につくのは、

あなたと、あなたの肉体

あなたと、あなた自身

あなたと、あなたの宇宙、あなたの世の中、あなたの地域社会

という物言いである。

<あなたと、あなたの肉体>

という言い方は、普通に考えればよく分かる。

ところが、

<あなたと、あなた自身>

という言い方になると、分かったようで分からない関係になる。

さらにまた、

<あなたと、あなたの宇宙……>

という言い方になると、さらに分からなくなる。

ここからまた、

<あなたと、あなたの肉体>

という言い方に戻ると、分かっていたと思っていたことが違うのではないかと思うようになってくる。

肉体、自身、宇宙

という言葉の意味とは別の意味で使っているのではないだろうか、という感じがわいてくる。

あなたと、あなたの肉体との関係

あなたと、あなた自身との関係

あなたと、あなたの宇宙、あなたの世の中、あなたの地域社会との関係

この肉体、自身、宇宙は今まで思っていた肉体、自身、宇宙とは違うのではないかということである。

(9月25日 2009年掲示板)

## ■わたしのピラミッド

ハトホルは

「その四点は**バランスのとれた高次の気づき**に達するために不可欠なそれぞれの要素を表わしている」

と言っているが、同時に「バランスのとれた高次の気づき」に達することにより、これらの四つの礎石、そしてまた、

あなたと、あなたの肉体との関係

あなたと、あなた自身との関係

あなたと、あなたの宇宙、あなたの世の中、あなたの地域社会との関係

もまた明らかになり、新たな関係性が築かれるのであろう。

以下、わたしと四つの礎石との関係である。

### 1 あなたと、あなたの肉体および「カー」を含む精妙なエネルギー**諸体**との関係。

↳自転車こぎ・気功体操・自己ヒーリング

<わたしと、わたしの肉体の関係>

この関係をいかなるものとするかということに関しては、ハトホルが言っているわけではないが、わたしの場合、肉体を完全にコントロールをするという関係が目標である。

そのコントロールの初歩的過程で、何を口に入れるか、何を体に入れるかということに関してはほとんど顧慮されていない。体の病化、老化に至るものを口に入れ、その阻止にコントロールの精力を費やすというのは何ともむなしい作業である。

また、その初歩的過程で、どのように肉体を動かすかということに関しても、自転車こぎなどをして多少はしているが、今の体の不具合からすると満足のいくものからは程遠い。

——このように書いていて、今日は夜勤の仕事であまり体を動かす時間はない。明日は飲み会でノンアルコールというわけにはいかない……内なる小さな声が何かをささやいているのであろうか——

<あなたと、「カー」を含む精妙なエネルギー諸体との関係>

「カー」とは「気」として一応理解している。気に関しては気にかかわったことがない大部分の方よりはるかに理解しているが、

<あなたと、「カー」を含む精妙なエネルギー諸体との関係>

このような関係では、全く分かっていない、というのがうそ偽りのない正直な心境である。今、この関係性で精妙なエネルギー諸体を感じ取れるのは。わたしの場合、気功体操をしている時と、ヒーリングで手をかざしている時と、遠隔で気を送っている時である。ただ、その感覚はそれぞれで異なるし、またその時の条件でかなり異なる。

(以下、続く)

(9月26日2009年掲示板)

書くと、抜け落ちているところが分かる。  
高塚の書き込みに関心を持たれた方は、ご自身の

あなたと、あなたの肉体および「カー」を含む精妙なエネルギー諸体との関係。

をぜひ書き出してみていただきたい。

太陽を取り入れること。

意識の方向性を持つこと

他人の気との交わりに意識的なること。

いい人と交わること

「神との対話」3巻文庫本版 124 ページ

2 あなたと、あなた自身または他者との関係。

L

3 あなたと、あなたの宇宙や、あなたの世の中や、あなたの地域社会、に対する奉仕との関係。

└気功治療・ホームページ・意識のある夜勤

4 あなたと、あなたの暮らす世界を構成する聖なる元素との意識的な関係。

地上に暮らす人類にとっての「聖なる元素」とは、土、火、水、気（空間）である。

└モノに対する姿勢

●意識のある人生

今日一日を意味ある一日とすること。

イニシエーションの一日とすること。

●意識のある人生～愛と不安

仕事の電話でどれだけ自分が縮こまっているかを知る。

●旅の風景

昭和 30 年代に見た景色のように、

今見る昭和 30 年代の景色のように、

今見る今を、

秋の枯葉が美しくみえるように、

冬の積雪が美しくみえるように、

世界が美しくみえるように、

9 月 28 日 2009 年

●なみこさんへの返信

なみこさん、おはようございます。応援いただき、ありがとうございました。

残念ながら、がんばれませんでした～～(^o^:/

でも、楽しい一日でした。

将棋の仲間はいいですね。

また、将棋そのものにもチョット燃えています。

昨日会場で L P S A (http://joshi-shogi.com/) の日めくりカレンダーを買って解き始めました。

。。。。でも。。。。一題目で早くもつまずいています。。。。

来月の社会人リーグは10月25日（日曜日）です。ぜひお出かけください(^o^)/  
あと、一步の忘年会は12月5日（土曜日）の予定です。こちらもよろしく～～。  
(9月28日 2009年掲示板)

今日は社会人リーグなんですね、高塚さんの将棋実戦のお話は久しぶりに聞きます(^\_^;)。  
頑張ってください(^o^)/。  
来月？の最終日には私も応援担当！？として行くかもしれません。

#### ■なみこさんへの返信

私が解く詰め将棋は通常9手詰めぐらいまでなので、みえれば一瞬ですが、みえなければ延々と堂々巡りの世界に迷い込んでしまいます。解説を見て感じることは、私が感じる難易度は、作者の方が考える難易度とは全く違うようです。作者が

「これは簡単だでしょう」

というのが解けないと、がっくりきますが、

「これは少し難しかったかもしれません」

というのが一瞬に解けると、快感です。詰め将棋の「一瞬に答えが分かる」というのは、まさしく時間のない世界で、不思議な世界です。

まあ、このあたりは詰め将棋は実践とはあまり関係がなさそうですが、詰め将棋をすると、思わぬ逃げ方があったりして、「読みぬけ」「勝手読み」が是正されていくようです。

詰め将棋は詳しくないですが、勝浦修九段の詰め将棋が解後感がよくて好きですね。

では、最終戦で～(^o^)/

へば塚の勝ち将棋をご観戦ください～(^o^)/

(9月29日 2009年掲示板)

お疲れ様でした。楽しめたのでしたら勝敗は関係なく「がんばれた」のでしょうか(^\_^)。最終戦は出来るだけ都合をつけて、少しでも顔を出せたら・・・と思っています。

日めくりカレンダーは私もネットに載っていた分だけですが、考えてみました。7手詰めは手数は短いですが結構苦戦です(^\_^;)。実は私、詰将棋はその昔スナックLでの出来事がきっかけでトラウマとなり好きになれなかったのですが、時間が解決してくれたのか、最近では楽しさを見出せるようになりました。

一步の忘年会は参加予定です。

それでは、最終戦の日、浜松町でお会いしましょう。

9月29日、30日、10月3日、16日 2009年

●意識のある人生～ダム

自分を完全に相手の立場に置き、それでも変わらない考え方というものがある。

自分を完全に相手の立場に置くと、変わってしまう考え方というものがある。

ひとつひとつの考えについて、チェックしてみることに。

そうすれば、それは私の考えなのか、それともわたしの考えなのかが分かる。

(9月30日 2009年掲示板)

●意識のある人生～エネルギー

不元気なのはエネルギーの通路の問題だけなのかもしれない。

ひとつは通路をきれいにする。

ひとつは通路にエネルギーを通してみる。

きれいにするこゝとしての身体の問題。

●悟り

詰め将棋の答えは形を変えてもすぐ分かってしまう。

諸行無常の世界の本質も詰め将棋の答えと似ているのかもしれない。

無限大の問題があるが、答えは常に明らかである、本質は常に明らかである。

●三丁目の夕日

私には、愛が足りない。

普通に親切にすること。

普通に思いやること。

そして、いつまでもこゝろが向いていること。

●意識のある人生～自分自身との関係

常住坐臥、意識的に、

自分自身にもっとエネルギーを注いでみる。

自分自身の身体をもっと動かしてみる。

そのようにして、自分自身を錬ること。

(10月18日 2009年掲示板)



9月30日、10月1日、3日、5日、13日 2009年

●勤務・意識のある人生

自然、

損得でなく、自然であること

本性、

損得でなく、本性であること

道、

損得でなく、道であること

くれぐれも損得で身を固めることなく、この世界の声を聞き、身を自由にして生きること。

(10月13日 2009年掲示板)



体を使わぬことを厭わぬこと

疲れる、しんどい、できない

とは決して言わないこと、思わないこと。

それには、私をまったく別の目で見ることができるようになること。



「神との対話」の誰だろう瞑想

●神の小さな声

ババジ、スリ・ユクテスワがヨガナンダを押しとどめたこと。

●所有・創造

相手に酷いことをしたことも、

相手に親切にしたことも、

どちらもあの世に持っていき、

次の世にも持っていき、

永遠にたずさえる。

これは脅しではない。過去はなくなることをいっているだけである。

これは、もしそうであるとしたら、

<今、何をするか>

ということが変わってきはしないだろうか、という問いかけである。

(10月5日 2009年掲示板)

●ヒーリング

助けたいと思う。

助けられないと知る。

この世にはこういうことがある。

悲劇であるかといえば、もちろん悲劇である。

だが、知れば悲劇ではない。

知れば悲劇ではないが、知っても悲しむであろう。

映画を見て、悲しみ、そして、楽しむようにである。

この世にいること、同時にこの世にいないこと。

どちらもが欠かすことはできない。

(10月5日 2009年掲示板)

★10月2009年

10月1日、2日、3日、13日、11月14日 2009年

●わたし

犬は鏡を見ても、鏡にうつっている姿を自分だとは思わない。

人は鏡を見ると、鏡にうつっている姿を自分だと思う。

一体、どちらが本当なのだろうか。

(10月2日 2009年掲示板)

■誰だろう瞑想

グルジェフは犬からも多くのことを学ぶことができると言った。

●ときさんへの返信

とき様、はじめまして。

書き込みいただき、ありがとうございます。

「神との対話」の当該個所はいまだに疑問で解決はついていません。「この件に関しては、神は反論できないだろう！！」とふんでいたのですが（笑）、とき様を通じてお答えになられたのかもしれませんがね。

希望を述べられただけというのは、そうかもしれません。あまり固く考える必要はないのかもしれませんが。ただ、たとえそうだとした場合、やはりまだ釈然としない思いは残ります。

「神との対話」の神はニールに、そしてすべての人に、小さな声で道しるべをあらゆる瞬間に示しているが、なかなかその声を聞いてくれる人は少ないと言っています。もちろん、ニールもほとんどの時は神の小さな声を無視してきたわけですから、ニールのことをよく知っているなら（当然よく知っているのしょうから）、彼が1995年の復活祭の日曜日に三部作を完成させると希望するのは無理な願いだったのではないのでしょうか。

また、

「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。」

と言っているように——まあ、目の覚めるような生き方です——、神は人には何も求めているのではないのでしょうか。ただ、ただ、粘り強く（適切な表現とは思えませんが）人間にその人が進みたい道を小さな声で「こうするといいよ」と語りかけているだけではないのでしょうか。その意味でも納得しがたいわけです。

まあ、軽い感じで語られたのかもしれませんが、わたしとしては、以下の二点がころころあり、何と応えられるのか聞いてみたいですね。

ひょっとして、神は完璧ではないのではないかと（もちろん、そうであっても、神を非難したりはしません）、もしかして、人間の虚栄心にあたるものの残滓がぼろっと出たのではないだろうか。この世界の創造主である「神との対話」のこの神もまた、ある存在の身体である（子であるということか）というのであることからして、もともとはおそらくは完璧ではなかったはずだからです。

あとは、時空の問題に関してわたしの知らないことがあるということです。時間はないということに何か関係しているのかもしれませんが。

以上、神の希望説には同意できませんが、お考えお聞かせいただき、ありがとうございます。希望説もころころに留めて、折をみてまた考えたみたいと思います。

「気」の話しも「神との対話」の話しもまたお聞かせいただければ幸いです。  
(10月1日 2009年掲示板)

はじめまして。  
気について関心があって時々訪問していました。

神との対話について、サイトにお出しになっている文章に  
疑問があったので、投稿させていただきます。

批判ではありませんので、どうかお許してください。

>「行為の選択の自由」、これこそが人間だからである

>しかるに、しかるにである。神は次に以下のような予言をする。

「一冊めの本には、基本的な事実、基本となる理解が盛りこまれ、個人的なことがらや課題がとりあげられた。

二冊めの本にはさらに大きな真実、さらに大きな理解が盛りこまれ、世界的なことがらや課題がとりあげられる。

三冊めにはあなたがいま理解できるかぎりの最も大きな真実が盛りこまれ、宇宙的なことがらと課題がとりあげられる——宇宙のすべての存在にかかわることがらだ。

この本を完成させるのにあなたは一年かかっているから、つぎの二冊にもそれぞれ一年かかるだろう。三部作が完成するのは1995年の復活祭の日曜日になる。」

神は二重の意味で間違いを犯している。

「予言をしない」と言って、「予言をした」こと。

「予言したことが誤っている」こと。

事実「神との対話」第二巻の冒頭で、ニールは

「二冊目の『神との対話』の最初の部分は1996年3月に、以下に続く情報への導入として書かれた。」(「神との対話」2巻19ページ)

と語っている。三部作は1995年の復活祭には完成しなかった。

「神の世界に偶然はない。神は誤りを犯さない。」

というが、これはどういうことなのか。これは単なる誤りなのか、それとも深い意味が隠されているのであろうか。

以上の文なのですが、神は予言をしたのではなく、  
希望を言っただけなのではないでしょうか？  
ニールの選択の自由を尊重して、  
「あなたのペースでは、その頃までに完成するだろう。  
ならば、希望として、こうなってほしいと思っているのだが...」  
と、ニールの生活・性格を尊重して、言ったのではないか、と。  
ニールにいつまでにこれを書かせるぞ！と命令したのでもなく、  
ニールはいつまでにこれを完成させようと言ったのでもなく、  
希望を言っただけだと思います。

もう、すでに納得していらっしゃるかもしれませんが、  
サイトに出したままなので、今でも「疑問」はとけてないのかと思い、投稿させていただきました。

失礼しました。

#### ■「神との対話」雑感

「引用」

神は過去は語る。

今も語る。

未来については語らない。

人間は

「過去は語らず、隠す」。

「今もまた語らない。今がないから語れないからである。」

「未来についてだけは語る。しかし、未来は実現しない」。

(加筆して掲示板記入予定)

#### ●意識のある人生

時間を大切に使うこと。

すなわち、濃密に使うこと、これは深度の問題である。

何をするかということはもちろん大切なことであるが、もっと大切なことはその深さの問題である。

(加筆して掲示板記入予定)

10月2日、4日2009年

●未来・予言

何の約束もできない・意識のない人生

●意識のある人生

誰だろう瞑想と一体性の移入

10月3日、4日、6日、16日2009年

●わたし

お金があれば、こころがなくとも安心だという。

モノがあれば、こころがなくとも安心だという。

そういう人もいる。それはそれでよい。

だが、いつかこころは訴え始める。

わたしを見てくれという。

わたしを使ってくれという。

時には、体に訴え、

時には、世界に訴える。

以下は、黒住宗忠の言葉である。

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

(10月4日2009年掲示板)

実は、こころは使うことによって養われる。

■内と外

059～無を養う

「もと無き所より出たる身なれば、こころの**もとはみな無き所より**参り候まま、常々その無き処を養うこそ天照大神の御玉をやしのうところなり。

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」(書簡138)

「神との対話」の神が人間を生じさせて存在となること。

●成長・わたし・内と外

成長とは何か。

新しい視野が開けることである。

新たな視点を獲得することである。

そして、そのことを通じて、

わたしが広がっていったことを感じる。

この意味で、内とは、実は外への広がりではないかと思っている。

(掲示板記入予定) (内と外の続き)

●意識のある人生

死んだ後のために、今日ある出来事のすべてを役立てること。

この今日一日は、わたしのためにあることを知り、

それゆえ、わたしのために使うこと。

(10月16日 2009年掲示板)

ロボットや他者のために使わないこと。

鉛色の時間のために使わないこと。

虚栄心や慢心のために使わないこと。

(掲示板記入予定)

ただし、わたしのためにだけ使って、ロボットやモノや他者のために使うことになるということはある。

10月4日、12日、13日 2009年

●自画像

自画像を繰り返し繰り返し描く画家がいるが、

このような自画像は一種の「誰だろう瞑想」ではないだろうか。

(参考)「誰だろう瞑想」

10月5日、6日 2009年

●意識のある人生～偶然と必然

この世界に偶然はない。

知らないことがあり、偶然にみえるだけである。

だから、少しでも原因と結果の法則を知り、

必然の道を歩むことである。

そのことによって初めてわたしの生きたいように生きることができる。

それまでは、偶然にみえる出来事の中をを千鳥足のようにしてただふらふら歩くだけである。歩いた結果は常に偶然にみえるから、それはわたしでないと言い、それゆえさらにまた、わたしがいないような生き方をせざるをえなくなる。この偶然と呼んでいる結果と千鳥足である原因との悪しき循環を断ち切ることである。

まずは、10秒間だけ、わたしの考えを変えないことから試みってみることである。

(10月20日 2009年掲示板)

10月6日 2009年

●意識のある人生

時空のコントロールを試みってみること。

10月9日、12日、13日、16日、17日、20日、26日、27日、28日、30日、11月10日、  
13日、16日、21日、12月4日、7日、9日 2009年

●旅人

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)

(「トマス福音書」42ページ 講談社学術文庫)

旅人であるための心得とは何であろうか。

とりえず、今日一日の時間と空間という橋を渡っていこう。

(10月12日 2009年掲示板)

■

>旅人であるための心得とは何であろうか。

目的があること。



同時に目的がないこと——外的にはとらわれないこと。

創造性の問題～この旅が通常の旅とは違うところである。

■旅人～特別な一日・主客

今日の一日は、明日の一日とは違う。

昨日の一日とも違う。

その今日の一日を生きること。

そしてまた同時に、

今日一日は

私自身にとっては何百年、何千年もの歩みの中での一日であること、

わたしというモノにとっては何万年も何億年もの歩みの中での一日であること、

このことをしっかりと感じとっていること。

(10月13日 2009年掲示板)

▲逆に特別な一日とすること。

■旅人

決して出来事にのみこまれてしまわないこと。

いつも出来事を見ているわたしがいること。

旅人は出来事を楽しむ。

(10月15日 2009年掲示板)

■旅人

表現された世界にいること。

表現する世界にいること。

■ハトホルという旅人

ハトホルは<気づきと意識の進化の旅>をする存在である。

そして、この旅は永遠に続く旅である。

わたしもハトホルのように、＜気づきと意識の進化＞という視線をたずさえてこの世界を渡っていきたいと思っている。このことはこの世のことから隔絶して生きていくということではない。この現実世界を＜気づきと意識の進化＞の観点から見て生きていくということである。

(10月17日 2009年掲示板)

#### ■アエラという旅人

##### ■旅人の景色

外の景色は見尽くせないほど多様であり、その景色を見て喜んだり、悲しんだりすることができるが、その景色はまた、コントロールできる、つくり変えることができる、そういう景色である。

##### ■旅人

私の住んでいる団地は約1000世帯あり、方々に小さな公園がある。その公園に時々高齢者の方がひとりぼつねんと座っていることがある。ちょっと見には寂しい感じもするが、そういう状況であれ、

＜世界を旅している＞

ということは、十分可能であり、またそうしているのかもしれないのである。

逆にまた豪華客船で世界一周の旅行をしても、

＜旅人ではない＞

ということもまた十分ありうることである。

今日、わたしは旅人であることができるであろうか。

あるいは、世界に翻弄されているのであろうか。

(10月19日 2009年掲示板)

#### ■誰だろ う瞑想

意識の旅は、意識がたまたま生じたときに可能となる。そのたまたま生じたときに、自分自身の身体、心の動き全体を意識しながら、

「これは誰だろう」

と自問してみる。

そうすると、旅人が出てきて、旅が始まるかもしれない。

(10月21日 2009年掲示板)

#### ■旅人のおもぎし・神聖なる矛盾

今の人生の前に何度も何度も生まれ変わってきていること、今の人生の後にも何度も何度も生まれ変わっていくこと。

この長い期間で見れば、今の出来事はまったく取るに足りない。

この長い期間でも、今の人生は他にはない人生で、限りなく貴重である。

この二通りの人生を同時に旅する旅人であること。

(10月27日 2009年掲示板)

#### ■Be Here Now (創造・条件・錬金術)

今、豊かになるための全てはないかもしれないが、  
今、内的変容のための全てはある。

意識の進化と気づきの旅を続ける全てはある。

(10月28日 2009年掲示板)

#### ■意識のある人生～旅人の体験

後回しにしたものは体験できない。

わたしはわたしの前にもってきているものだけを体験する。

いつも何を前にもってきているのか。

このものだけが旅人が携えていくものである。

(10月30日 2009年掲示板) (草稿要転記)

#### ■法則

もし褒められたなら、最低限その分だけは働かなければならない。

賞賛は前に進むための力にもなるし、その人の慢心を増やし、立ち止まらせる悪魔の声にもなる。

もし、褒められたなら、しばし立ち止まり、返礼し、そのあとはその分だけはしっかりと働いて、そこから立ち去ることである。

内にも外にも銅像を建てることがあってはならない。

(11月10日 2009年掲示板)

#### ■高塚という旅人

すべてを知ること、すべてを体験すること、

しかも、波間に浮かぶ木の葉の体験ではなく、成長する樹木、生長する幹、成長する木の葉としての体験であること、

すなわち、創造者であること。

この創造とともに、わたしのプロセス(=道)を楽しみ、神のプロセスを楽しむこと。

この、おそらくは、永遠であろう、旅をする旅人である。

(11月11日 2009年掲示板)(意識表裏面要転記)

#### ■旅の気づき

火葬場で釜に入れられる時に、この世界で生きることは旅であったということに気づく。

そして、もし旅であることに気づいていたらもっと違う人生が送れたであろうと知る。

このことを旅の終わりではなく、人生の節目節目に気づくことである。

人生の節目節目ではなく、毎晩毎晩、あるいは毎朝毎朝、気づくことである。

そして、できうれば、毎瞬毎瞬、あらゆる瞬間に旅であると気づき、旅のまなざしから生きていくことである。

(11月13日 2009年掲示板)

#### ■旅の時空

景色が過ぎ去っていくのではなく、

出来事が過ぎ去っていくのではなく、

<わたし>という旅人が、時間と空間の場を過ぎ去っていくのである。

そのようにして、今日を過ぎ去っていくこと。

(11月21日 2009年掲示板)

▲日記より (11月15日 2009年日記)

この日は80点。

加点は、睡眠不足にかかわらず、一日中エネルギーを注ぐことができたこと。

減点は、旅人でなかったこと、すなわち、まわりの風景が動いていて自分が動いていなかったこと。

■空

昨夜、事務所から自宅に戻る途中、空を見上げてみた。千葉の夜空は満天の星が見える環境にない。しかも、最近目も悪くなっている。見えたのは火星か金星か、ひとつの星だけである。ひとつだけであるが、その星が実は地球と同じような物質であることを客観的に知っている——この意味で、科学の知識はありがたい——。と同時に、千年前の人が見たと同じように、光り輝いている点のような存在として感じている。

知識があり、同時に感性があるある時に、私はわたしに気づくことができる。ちっぽけな存在と感ずるか、不可思議な存在と感ずるか、ともかくも、そこが旅人として生きていく始まりである。意識のある人生を送っていくための旅立ちである。

この旅はともすれば、無意識に陥ってしまう。だから、一日に一回は空を見上げてみるこ  
ことである。空を見上げれば、現代の科学と古代から続く感性と永遠のわたしがそこにいる。

(12月7日 2009年掲示板)

■わたし・内と外

いつも、身体という宇宙船からこの世界を見ていること。

(12月9日 2009年掲示板)

▲「神との対話」文庫本 81 ページ参照

■愛という時空

わたしはどのような世界を旅しているのでしょうか。

渡っている橋はどのような橋なのでしょうか。

愛を体験する旅人。

すべては愛であるからだ。

この世界を知っていれば、

愛が何かを知っていれば、

どのような体験も愛に変えることができるし、愛を感じることができる。  
救いのない時に救いを見ることができるし、救うことができる。  
恐ろしい時には、自身は傷つくことがないことを知り、傷ついている自分自身と相手に慈しみを与えることができる。

すべては愛であるのだから、つらい体験の時ほど愛を捨てないことである。  
捨て去るのはこれまでの見方である。  
(加筆して掲示板記入予定)

#### ■ 怖れ

旅人であれば、何も恐れることはない。  
なぜなら、ほとんどの怖れは<わたしが旅人であることを知らないこと>からきているからである。  
(掲示板記入予定)

#### ■ 生と死

自分が火葬場の釜に入るときをイメージする。  
そして、もう一度釜から出て生きてみる。  
(加筆して掲示板記入予定)

#### ■

辻村寿三郎が目を見ようとした話し。  
身体への反面教師。  
旅に携える必需品としての身体

#### ■ 時空のコントロール

早く過ぎる時間、遅く過ぎる時間、どちらも深さの問題ではないだろうか。  
早く動くことと、遅く動くこと。

カニンガムの三法則の「感情」の問題

▲ 10月13日 2009年の勤務でエネルギー全開で朝まで過ごしてみること。

#### ■ 旅の準備

海に出れば波に流され、陸にいれば他人と社会の指図通りに歩いていくしかできないのであれば、それは旅ではない。

こころも体も鍛錬しなければ、旅をすることはできない。

(加筆して掲示板記入予定)

●意識のある人生

しみこんだ考えを変えるというのは至難のことと知るべしである。

●意識のある人生

わたしが私を引き上げなければ、わたしは引きあがらない。

世界全体もまたそうである。

これは慢心ではない。創造の本質である。

10月10日、11日 2009年

●意識のある人生～時

ただ、ただ、それだけに、深く、食い入ること。

(掲示板記入予定)

●ヒーリングの予定表

ホームランを打とうとしないこと。

ホームランを打とうとしていること。

神聖なる矛盾

●シンクロ

「ハトホルの書」でヒーラーが感情と肉体のコンディションを最適にしておくという指摘。

その選択が問われることが現実の生活の中で顕われること。

10月11日、12日、21日、12月9日 2009年

●矜持（犬の散歩）

決して恥じることのない人生。

恥じるのは自分自身に対してである。

肉体の鍛錬

●わたし（自己研究）～私の奴隷

奴隷とライオンを戦わせて平気な人がいる。

それが平気でない人も、飢え死にする子どもがいても平気であったりする。  
それが平気でない人も、動物やモノを邪険に扱うことに平気であったりする。

一人ひとりの中に殺される奴隷、  
一人ひとりの中に飢え死にする子ども、  
一人ひとりの中にないがしろにされるモノ、がある。

自分の中にある奴隷、子ども、モノをよく見ることである。  
これまで見てこなかったものをよく見てみることである。

(10月15日 2009年掲示板)

#### ■意識のある人生～旅人

「見」るとは「目に足」がついている。  
見るために、目を歩かせることである。  
他人も出来事も、そして自分も、目を歩かさなければ、何も見ることはできない。  
目が歩きだせば、必ず気づきが生れる。

(掲示板記入予定)

目を歩かせるとは、  
他者に対しては、相手の立場に立つことである。  
出来事に対しては、それはわたしであるということである。  
自分自身に対しては、内から生きることである。

(加筆して掲示板記入予定)

10月12日、13日、14日、16日 2009年

#### ●超人・慢心・真実

ある方から先生は私にとって超人だと言われたが、そんな話で喜びはしない。意図されてはいないであろうが、そのような言葉は自我のインフレーションを誘う悪魔の言葉である。

また何度も書くが、イエスは

「あなたがたもわたしと同じである。いや、わたしがした以上のことができる」

と言っているが、こういう視点の獲得こそがわたしの目指すところである。



「超人である」と言われることはうれしくも何ともないが、もしわたしのヒーリングや教室を通じて、患者さんや参加者の方が

「わたしは超人である」

と言えるようになったとしたら、これこそがわたしの最大の喜びである。

わたしにもそのようにはっきりと感じ取ることができたことが過去にあり——今は感じ取れない——、それは慢心でも何でもなく、静かな喜びが体じゅうに満ち溢れてくるそのようなこころの状態であったからである。その時のわたしはまだ種子ではあるが、種子に内在する大樹としての可能性を見ることができた、そういう存在であったということである。

(10月14日 2009年掲示板)

■イエスの悪魔は悪魔でなくなった。

●わたし～糸

赤い糸を見つけたなら、

ついでに黒い糸も探してみることである。

だが、黒い糸はなかなか見つからないであろう。

黒い糸は目をこらして見ないと糸とは見えないからである。

(10月16日 2009年掲示板)

10月13日、16日、20日、23日 2009年

●意識のある人生～存在と時・善と悪・好と悪

今は何の時であるか。

その時にすべてのエネルギーを注ぐこと。

その時にすべての身体を注ぐこと。

それ以外のものはすべて後回しである。

こうして、永遠の後回しとなるものが生ずる。

それは「あるが、ない」というものである。

(10月20日 2009年掲示板)

■意識のある人生～旅人の体験

後回しにしたものは体験できない。

わたしはわたしの前にもってきているものだけを体験する。  
いつも何を前にもってきているのか。

このものだけが旅人が携えていくものである。  
(10月30日2009年掲示板)(草稿要転記)

だが、それはいつかふれてみなければいけないものだろうか。  
(加筆して掲示板記入予定)

#### ■「神との対話」(上巻141ページ)

「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」だと思ってしまうかもしれない。自分が犠牲者だとすら考えるかもしれない。だから、何を意識しないと選択したかを認識していることが重要だ。いつか、この対話の終わりのほうで、認識について、それから悟りと呼ばれる経験を生み出す認識のさまざまな段階について、もういちど話してあげよう。」

#### ●意識のある人生

天の気と地の気を錬ること、ひとつとすること。

#### ●意識のある人生～エネルギー使用の法則

エネルギー全開と同時に休みの時をつくり、休む時には完全に休むこと。

あるいは、完全に休めるように働くこと。

10月14日、16日、21日2009年

#### ●時空

時間を計算せずに、時間を生きること(コントロール)。

長さでなく、深度に生きること。深度をコントロールすること。

#### ●意識のある人生

どのようなことでもよい。

一日一回深くもぐり、SOMETHING (=神・仏・魂) にふれること。  
(10月24日 2009年掲示板)

10月15日、16日、20日、24日、11月4日、5日、6日、8日 2009年

● 売ること・買うこと

(年収120万円で働かされている人のことを思うと、とても心が痛むのであるが)  
一日をウン千円、ウン万円で売ること。

これは売時間である。

その他に売〇〇ということをしてはいないだろうか。

金銭の価値観によってないがしろにしていることがないだろうか。

私は私の選択の基準を何にしているのだろうか。

(10月24日 2009年掲示板) (教室質問要転記)

■ なみこさんへの返信～自己表出できる人間、自己表出できる社会

なみこさん、おはようございます。書き込みいただき、ありがとうございます。

私としては、

<どんな人も自分のしたいことをして生きていける世界>

というのが理想です。「神との対話」の神は皆そうして生きているのだと言われるかもしれませんが——無意識のうちに自分自身をがんじがらめにして、その結果として今があるという意味で——、ただ、やはり今の社会は自由に生きていくためにはあまりに制約がありすぎる。

高塚は手かざしと気功教室だけで生きていきたい。では、食べていけるかというのと、とても食べていけない(食べていけるのかもしれませんが)。食べていけないが、そういう人も生きていける世界というのが理想です。

一日に患者さんが一人しか来なくても生きていける。

ライブで観客が一人しかいなくても生きていける。

一生に一枚しか売れない絵を描いていても生きていける。

……

その人がそのようにして生きていきたいというのであれば、生きていける。

こういう世界が高塚にとっての理想の世界です。

そして、これは理想の社会であり、同時にまた、理想の個人が求められている世界です。

繰り返しますが、

<どんな人も自分のしたいことをして生きていける世界>

これがこの世の人としての営みの第一歩と考えています。この世の高塚の人生にそれは叶っていないことであっても、このような世界が実現できる自分、このような世界が実現できる社会を目指していきたいと思っています。

(10月25日 2009年掲示板)

昨夜の「そりゃああんまりだ」は私も見ました。年収120万や最低賃金で働かされるのもあんまりですが、正社員として「売魂」や「売人生」というのも「そりゃああんまりだ」の気持ちになりながら見ていました。

#### ■行為への愛

一日働いて、千円の賃金であれば、今日一日働くであろうか。

働かない。

一日働いて、百万円の賃金であれば、今日一日働くであろうか。

働く。

一日働いて、一万円の賃金であれば、今日一日働くであろうか。

これは微妙であるが、私の今の経済状態であれば働くであろう。

以上、当然のような話しであるが、当然ではない側面もある。

一日手をかざして、千円のお礼であれば、今日一日手をかざすであろうか。

手をかざす。

一日働いて、百万円のお礼であれば、今日一日手をかざすであろうか。

手をかざす。

一日働いて、一万円の賃金であれば、今日一日手をかざすであろうか。

手をかざす。

手をかざすことに関してはお礼の多寡は関係ない。

ただし、これは私の場合である。他の人にとっては、手をかざすことに一日を費やして千円のお礼であれば、手をかざさないということもあるであろう。それは、手をかざすことと治癒との相関関係がない場合であろう。それはおそらく、

私の喜び、私の驚きがない場合である。

逆に、喜び、驚きある行為は見返りとは無関係である。

——私自身、手かざしの当初はただただ手をかざせる機会だけを求め、また、手をかざせることを喜んだ。

行為だけを喜び、好んだのである。

ただ、今は少し変わってきている。かなり変わってきているが、この9月からまた劇的に初心に戻りつつある。

(11月8日 2009年掲示板)

#### ▲初心～ヒーリング

発田さん、こんばんは。書き込みいただき、ありがとうございます。

初心からは、その時に気づかなかったいろいろなことを教えてくれます。

所詮は高塚もヒーリングを始めた20年前には戻ることはできませんが、らせん状に成長してまた初心の場が見えるのところに戻ろうとしているのかなと思っています。

カウンセリングやヒーリングのお礼の問題は実に悩ましく、あらゆる選択と同様に自分自身を語っています。思いつくままにあげると、

鍼灸学校の授業で精神科のカウンセリングをされていた先生は、「お礼は患者さんにとって少し痛いぐらいの金額がよい」とおっしゃっていました。

ユング心理学のカウンセラーである河合隼雄さんは、著書で「私は人間なので、お礼はきちんといただかないとできない」と書かれていたと思います。また、「お礼をいただかないカウンセリングはよくない」というようなことも書かれていたように思います（はっきりは覚えていませんが）。

あるサイキックヒーラーさんは、「お礼をいただかなくていいのは神様だけで、人間は必ず対価をいただかなければいけません」ときっぱりおっしゃっていました。

また、ある患者さんは「ボランティアの気功はだめなのよねえ。しっかりお金をとって初めてプロの気がでるのよね」とおっしゃっていました。

イエスは弟子を送り出すときに、「あなたがにはわたしがただで与えたのだから、あなたがたもただで与えなさい（治してあげなさい）」と言います。

「神との対話」では、「**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。……**」と言っています。

どれがよくて、どれが悪いという問題ではありません。それはその人自身のことであり、誰もその人自身に入り込むことはできません。特に、このような微妙な問題については何も断定することはできません。

この問題に関しては、自分の立場は不動ではなかったですね。当初はイエスの言葉は知りませんでしたが、イエスの立場でした。無報酬でやっていたし、1円も欲しいとは思いませんでした。実際に一銭もふところに入れることなく、2年間ヒーリング活動をしていました。

では、高潔に思えるその活動はどれほど高潔かという、諸事情によって揺れ動く高潔であることにここ数年気づかされました。いつの間にか、対価ということを考えるようになっていたのですね。イエスもどきであったわけです。

——なお、わたしは無報酬だからいいというわけではありません。無報酬で慢心をふくらませているのであれば、しっかりとお金を受け取った方がましだと考えています。

おそらく高塚のこの人生では、「神との対話」の愛の定義

**「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。」**

を超えることはないと思われまので、ヒーリングに関しては

<何の見返りも要求しない>

ということ、いかなる外的条件においても（たとえばお金が一銭もなくとも）<内なる要請>として行えるようになるように、様々な体験をすることになるのだろうと思っています。

蛇足～ちなみに、ヒーリングの際に「表現するために何も求めない。仕返しに出し惜しみをしない」というのも耳の痛い話しです。

（11月9日 2009年掲示板）

高塚さん、お久しぶりです。宮崎の発田です

私も1日1000円であったとしても 手をかざします。

ヒーリングをさせていただく事自体 ありがたい事だといつも 手を合わせております。

月に一度 3時間程離れた街に呼ばれ 多い時で2日間で100人近くの方に手をかざします

高校生以下 500円

大人 寸志程度...

高校生以下は 自分のお小遣いからねって言います。

治りたい気持ちと治してあげたい気持ちの一つになれば ヒーリング時間は数分しか かからない事があります

沢山の方を お迎えして時間が何時か わからない時に 高塚さんの言われる「初心」にかえるように 自分にかえる瞬間をつくりますと

また、手かざし続けられるパワーが舞い降りてくれる気がします。

つくづく 有り難い能力を授かったと感謝いたします。

高塚さんの1000円のお話が身にしみました。

有難うございます。

### ■マーフィーの法則・行為への愛（加筆して再掲）

マーフィーの法則の本は昔読んだきりなので以下に書くことと違っているかもしれないが、そういう類の本に関するコメントとしてお読みいただきたい。その手の望みをかなえる本は巷にあふれている。まあ、単純に言えば、「思えば望みはかなう」という法則である。その法則自体に異をとるわけではないが、どうもしっくりこない話なのである。先日も妻から勧められ、しっかりその手の本の一節を読まされたが、まあ、その通りであろう。

わたしがしっくりこないのは、

「××を得るために△△する」

という、その「××を得るために」というところが嫌なのである。現実には私もお金を得るために夜勤の仕事に働きに出る。お金が出なければ決して夜勤の仕事には働きに行かない。だから、

「××を得るために△△している」

だが、人間の行為というのはそういうものではないのではないだろうか。

本当は行為そのものが先立つのではないだろうか。後先が逆ではないだろうか。

「△△している。結果として、××を得たり、〇〇を得たりする」

ということこそ、人間の行為の基本ではないだろうか。

行為そのものを愛している、好きだからする、したいからする。そして、その結果は求めるのではなく、ただある、そういう人生がわたしの理想である。

（11月10日 2009年掲示板・仕事に関する返信）

### ■わたし

何が私の得になるのかでなく、何が<わたし>の役に立つのか。

（11月15日 2009年掲示板）

### ■仕事

一日働くと〇〇万円になる。だが、私は自分自身の本当にやりたいことをするために、〇〇万円を放棄して自分のしたいことに一日を費やそうとする。ではこの日自分は、勤務を休んで〇〇万円の勤務に値することができるのであろうか。



(11月4日 2009年掲示板)

#### ▲機会

30年前、神仏への発心が生じ——まさしく、たなぼたのような僥倖であった——、神棚も仏壇もない私はただ寝る前に虚空に向かって手をあわせていた。

半年後、お金が入り、仏壇を購入して手をあわせたが、仏壇を購入する前の方が純粹に手をあわせることができたのが不思議で仕方がなかった。

もしかして、勤務を休むということは、よりよい条件を求めるということであり、この仏壇購入に通じるところがあるのではないだろうか。

浅薄な私は仏壇があれば、もっともっと手をあわせることができる、仕事に行かなければ、もっともっと瞑想、気功体操、ノートの整理ができる、このように思っているが、意識の成長は仏壇や神棚、時間の多寡には無関係である。

「<sup>か</sup>古の教信は、西には<sup>か</sup>壇もせず、極楽とは中をあげあはせて、本尊をも<sup>あん</sup>安ぜず、<sup>しょうきょう</sup>聖教をも持せず、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<sup>よ</sup>余は忘れたるがごとし」

(柳宗悦著「南無阿弥陀仏」24ページ)

なお、教信について関心のある方は、下記のホームページをご参照ください。アドレスは先頭に小文字の h を入れて検索願います。

[http://www.mirai.ne.jp/~tomo/sura/sosi/kyoushin/syami\\_top.htm](http://www.mirai.ne.jp/~tomo/sura/sosi/kyoushin/syami_top.htm)

(11月6日 2009年掲示板)

#### ▲機会・所有～「神との対話」

「神との対話」ではどのページも新たな気づきがあるが、その中でも信じがたい指摘がある。何度も何度も書き込んでいるが、これほど美しい愛の定義はない。

「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。」

ここのテーマでの関連でいうと、

<表現するために何も求めない>

ということである。手をあわせるために何も求めないし、意識の進化、気づきの旅に何も求めない。愛を表現するためには何も求めない、ということである。

教信の関連でいうと、所有の関連でいうと、

<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>

「目からうろこ」とか「腑に落ちる」とかの話でなく、私にとっては驚愕の指摘である。

(11月7日 2009年掲示板)

それとは別の問題として、お金のために自分自身を売ること。

エントロピー減少の問題（～食べ散らかすこと、ゴミを撒き散らすことを超えて、わたしは世界の秩序化に貢献しているのだろうかという問題）に関しても同じである。

一日の労働を賃金に換算しているからである。

行為への愛～無報酬と無結果

自由を売ること。

何の見返りも求めない（「神との対話」の愛に定義）

●保険

保険をかけない理由として、  
どうせ死ぬからではなく、  
どうやって生きれば保険などいらぬか、  
と考える。

そして、その生き方とはどのような生き方であろうか。

10月17日2009年

●歩純さんへの返信

歩純さん、こんばんは。

こちらこそ、ありがとうございました。

キノコのお通しとってもおいしかったです。

愚痴でも何でも、何ごとも後味のいいのが一番ですね。自分がスッキリしたときは相手もスッキリしているというのが定跡のようです。

25日は最終戦、いい将棋といいお酒といい仲間で盛り上がりましょう。

一番難しいのはいい将棋ですが。。。

では、また～(^o^)/

(10月17日2009年掲示板)

ご来店有り難う御座いました。

久方振りなのに愚痴を聞かしてゴメンナサイね。

私としては、お蔭様でスッキリしました。

今度会えるのは、25日の社団戦最終日ですね。

本当に有り難う御座いました。

10月19日2009年

●なみこさんへの返信

なみこさん、おはようございます。書き込みいただき、ありがとうございます。

成城学園のT先生は定年退職で某大学を退官後、悠々自適の生活、というか、昼酒の毎日  
のようであらやましい限りです。先生のご本は何冊か読ませていただきましたが、とても  
分かりやすい文章、お話しで、頭の中が整理されていて、さすがT大卒、添削のZ会でい  
つもトップを競っていたというだけのことはあります。  
ただ、お神酒を召されると、少々回路が乱れるようで、

「高塚さん、元気？ あんたの声聞きたかったんだよ。今度飲みに行こうとか、そんなこと誘ってるんじゃないよ。あんたの声聞きたかっただけなんだよ。高塚さん、本当に穏やかだねえ」

「ありがとうございます」

「いやあ、俺はいつもイライラしているから。あんたもそう思うだろう」

「そんなことないと思いますよ（へぼ塚も大人である）」

「だから、あんたのように人間ができた人と話していると落ち着くんだよ」

「ありがとうございます」

「俺、毎日ヒマなんだよ。いつでも大丈夫だから、今度誘ってくれよ」

「そうですね。今ちょっと忙しいので、来月あたり連絡しますよ」

「あんたは何で将棋なんてやるの。あんたのような穏やかな人は将棋より囲碁の方があっていると思うんだけどなあ」

「いやあ（将棋は確かに激しいけれど、いろいろな楽しみ方がありますから、、と言おうとするが）」

「将棋おかしいよ。囲碁のがあってるよ。何で将棋やるの」

「いやあ」

「高塚さん、将棋と囲碁どっちが強いの」

「まあ、同じようなもんですね」

「高塚さん、あんたなぜ将棋やるの。おかしいよ」

.....

というメビウスの輪をめぐり続けるT先生でした。

(10月19日 2009年掲示板)

こんにちは。「成城学園」の「T」さん、久しぶりにお名前を聞きました(^\_^;)。お元気でしょうか？

今どういう人生を歩んでいらっしゃるか、何となく推測できる高塚さんの日記ですね。

10月19日、20日 2009年

●意識のある人生～行為への愛

望むこと、意思することは、自分自身を大きくすることである。

その他のこと、すなわち、

それに必要なこと、

その結果

それらはともに与えられ、そして、もうわたしにはどうでもいいことである。

(加筆して掲示板記入予定)

10月21日、11月13日 2009年

●道標

わたしの人生では何をメルクマールとすべきであろうか。

「神との対話」の人数ではなく、質の話し。

目標達成というよりも、出来事がどのように自分自身とシンクロしているかということ。

●

身の丈のことをしっかりとこなすこと。

そして、ひとつひとつ、一枚一枚、大きくなっていくこと。

それが日常のイニシエーションであり、与えられた仕事である。

10月22日 2009年

●意識のある人生～愛と不安

自分自身をいつも観察していて（現実には意識がたまたま浮かんできた時だけであるが）、チェックする時の判断の基準はいくつかある。そのうちのひとつは、今の自分自身が愛を発祥とした考え、感情、行為か、あるいは、不安を発祥とした考え、感情、行為か、ということである。

人間の行為の源をたどれば、愛か不安かにたどりつくというのは「神との対話」の本によって知った。以下は、その引用である。

「人間の行動のすべては、愛か不安に根ざしている。……

不安はちぢこまり、閉ざし、引きこもり、走り、隠れ、蓄え、傷つけるエネルギーである。愛は広がり、解放し、送り出し、とどまり、明るみに出し、分け合い、癒すエネルギーである。

不安だから身体を衣服で包むのであって、愛があれば裸で立つことができる。不安があるから、もっているものすべてにしがみつ、かじりつくが、愛があれば、もっているものすべてをあたえることができる。不安はしっかりと抱えこみ、愛は優しく抱きとる。不安

はつかみ、愛は解放する。不安はいらだたせ、愛はなだめる。不安は攻撃し、愛は育む。人間の考え、言葉、行為のすべては、どちらかの感情がもとになっている。ほかに選択の余地はない。

これ以外の選択肢はないからだ。だが、どちらを選ぶかは自由に決められる。」  
(ニール・ドナルド・ウォルシュ著「神との対話」1巻サンマーク出版 34 ページ)

全ての行為の源泉を明らかにしたこともすごいが、もっとすばらしいことは、

<どちらを選ぶかは自由に決められる>

と言っていることである。人間の不幸の源泉は、このことを知らないことにあるのではないか。

「あなたはできない」

と言って他者を貶め、また、

「それはできない」

と言って自分自身を貶める。このことに地球に暮らす宇宙人の不幸の源がありはしないだろうか。ほとんどの地球人がほとんどの時間、不安を源泉とした行為を繰り返し、愛を源泉とした行為については、

「それはできない」

「それは理想論である」

「そんなことはありえない」

と言って否定する。

「ダヴィンチは「われわれが出来ない」という言葉を使った時、その時に実はわれわれは内なるキリスト<実相、無限の能力者なる神我>を裏切ったのである、とまで言っている。」  
(「ヒマラヤ聖者の生活探求」第5巻 27 ページ 霞ヶ関書房)

その<内なるキリスト>というのは、

<どちらを選ぶかは自由に決められる>

ということである。

今日一日、わが身をよく省みて、この信じがたい能力を行使することである。

(10月22日 2009年掲示板)

10月24日、27日、11月13日、14日 2009年

●意識のある人生

小説や映画に埋没するように、他人の今日一日に埋没してしまわないようにすることこと。

私の今日一日、わたしの今日一日を生きること。

(加筆して掲示板記入予定)

●わたし

「マイ箸」を持ち歩いていても、燃費のかかる高級車を乗り回している人がいる。自分自身のことはさように見ることが難しいものである。

ただただ自戒すること。

自戒して、わが高級車を見ることができるようになること。

エントロピー（乱雑度）を増大させてふんぞりかえっている私を見ることができるようになること。

(11月15日 2009年掲示板)

10月26日、28日 2009年

●なみこさんへの返信

なみこさん、応援にきていただき、——明日葉そばを食べに来ていただき (^o^)/ ——、ありがとうございました。

あのあと、なみこさんの応援とアルコールの応援で勝たせていただきました。

将棋はやはり勝つと楽しいですね。

12月5日（土曜日）「忘年会」でまたお会いしましょう (^o^)/

では、また～。

(10月26日 2009年掲示板)

昨日は社会人リーグ最終日、お疲れ様でした (^\_^)。

「本番」の席はいかがだったでしょうか。無事家に帰りましたか (^\_^;)。12月の忘年会の時にでも様子を聞かせてください。楽しみにしてマ～ス (^o^)/。

## ●初心

初々しさというものは年齢とともに薄れていく。その原因のひとつは、この世界で初めての体験などなくなってしまうからだ。何が出てくるのかという、いい意味での怖れもなくなるし、わくわくする気持ちもなくなる。

だが、18歳の時にも何も怖れることはなかったと同じように、30、40、50、60になった今もまた、18歳の時のように、何も知らずにすべてに対して身構えているということも本当はできることなのである。

初々しいところがあれば、世界もまたそれに応じて新しい世界をひとりひとりに開いて見せてくれる。

だから、今日一日、18歳のところで世界に対してみよう。  
予断をいれず、知ったかぶりをしないで、世界に対してみよう。  
(掲示板記入予定)

怖れるが、同時に恐れていないこと

## ■Be Here Now

どのような人も、今とまるで違うように生きることができる。  
そしてまた、  
どのような人も、今と違うようには生きることができない。  
これは神聖なる矛盾であり、どちらの言葉も有効である。  
(10月26日2009年掲示板)

10月30日、31日2009年

## ●時事

鬼畜というのは簡単である。  
だが、誰もそんな生き方はしたくないだろうし、しないかもしれない(したことがなかったとは言わせないが)。  
もちろん、鬼畜と呼ばれる人であってもそんな生き方はしたくはなかったはずである。  
したくはなかったその生き方をせざるを得なかった人、  
その人の人生を想像してみてあげることである、  
その人のたどった心の軌跡を感じてみることである。



あの人は私とは違うと思う時には、何かが抜け落ちていく。

(加筆して掲示板記入予定)

■

わたしが反吐が出るほど嫌いなのは、いけしゃあしゃあと

「なんてひどい人」

ということである。

10月31日、11月1日 2009年

●

できないと思わないこと～デミアン

●

どういうことかという、生きているしっとり感がないのである。

麻雀でいうと、手にパイがついていない。

小説でいうと、物語に入り込めない。

旅行でいうと、驚きがないのである。

ヨガナンダならば、きっとこういうであろう。

「歩いているときは、神が自分の足を通して歩いていると思いなさい。働いているときは、神が自分の手を通して働いていると思いなさい。何かを成し遂げようとしているときは、神が自分の意志を通して成し遂げようとしているのだと思いなさい。」

(「人間の永遠の探求」)

そう、自分自身の大きな SOMETHING を使って生きることである。

(11月1日 2009年掲示板)

★11月 2009年

11月1日、2日 2009年

●意識のある人生

一瞬たりとも怠らず。  
この一瞬を怠らないこと。

●意識のある人生

何も心配せずに、  
今することをして、  
今それに対してできるベストをこころがけること。

11月2日2009年

●自然

神を発見すること。  
自身のうちに神を見ること。  
これは自然である。この自然の道を歩むこと。

11月4日2009年

●時空・無

フィルムとしての映画  
ハトホルのいう現象そのものは無意味である。

11月5日、13日2009年、7月11日2010年

●仮想空間・一体・日常生活のイニシエーション

映画館で登場人物になりきるようにして、  
身近な好きな人には、その人物に入り込むことができる。  
MVPの松井選手にも入り込むことができる。  
そして、観察力を働かせれば、  
社会面をにぎわす極悪人にも入り込んでいることがわかる。  
だが、一番分かりにくいのは、  
身近にいる苦手な人である。この人にも入り込んでいることは実に分かりにくい。

そして、入りこむことができるということは、あなたもそうであるということである。  
別の言い方をすれば、  
あなたもそのようになれるし、あなたもそうであったということである。

(11月14日2009年掲示板)(草稿要転記「仮想空間」の項)

●意識のある人生

改めること。

これだけの睡眠時間では疲れるという思い。

2010年7月11日参議院選挙で徹夜勤務の日に出会った言葉。

11月6日、7日、9日2009年

●選択・自由意志

善人になれない時ほど、善人になること。

(11月7日2009年掲示板)

エネルギーを注げない時ほど、エネルギーを注ぐこと。

親身になれない時ほど、これまでで最大のこころを注ぐこと。

これらは、必然でも偶然でもない、選択とか自由意志とか呼ばれているものである。

これは使うこともできるし、使わないこともできる。

使ったことがない人は、この世界はきまぐれの偶然とか、避けることのできない必然とかにみえるかもしれない。

(11月11日2009年掲示板)

11月7日2009年

●ヒーリング

遠隔がきれいに送れない時というのは、

体が疲れているからか、魂が疲れているからか

11月9日、13日2009年、4月27日2010年

●意識のある人生

わたしと私が喜ぶことを行う。

今しているときに私が喜び、したあともわたしが喜ぶことである。

●印象

グルジェフは人間は三つの食べ物によって生きていると言った。

第一の食べ物はいわゆる飲食物である。

第二の食べ物は空気である。

第三の食べ物は印象である。

そして、この第三の食べ物は一瞬たりとも途切れることはない、途切れたら生きていけない食べ物である。

今日、一分間空を見上げてみる。

もしかしたら、この一分間があなたにとって今日一番の栄養となる大切な食べ物かもしれない。

(11月13日 2009年掲示板)

■いやなことをイヤでなくす (受け入れる)

■変えること (できなかったことをできるようにすること)

●意識のある人生

何をしているか知っていること。

一意専心。

最高の意識。

11月12日、13日 2009年

●意識のある呼吸

瞑想・自己観察・わたしの出現はいずれも無呼吸によって成し遂げられるのかもしれない。無呼吸とシンクロしているのかもしれない。

スリ・ユクテスワの無呼吸の話

(参考)「神との対話」

1巻105～「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。」

「そんなふうに、精神的見張りを続けているなんて、へとへとになりそうですが——。」

「そうかもしれない。だが、いつかは第二の天性になるだろう。実際に第二の天性なのだから。無条件に愛するというのが第一の天性。その最初の天性、真の天性を意識的に表現する——そう選択することが第二の天性だ。」

#### ●ヒーリング

自分自身の足のヒーリング～寝る前、日中、ふれること、気が足に入っていくことをはっきりとイメージすること。

#### ●意識のある人生～仕事に関連して（楽なメンバー。きついメンバー）

高塚という私よ、

公平であれ、自然であれ、高い志であれ。

きつい時ほど、高い志であり、公平であれ。

きつい時ほど、高い志であり、自然であれ。

一瞬たりとも姑息な利害得失に思い至らぬこと。

()

楽な仕事で高い志を持つことは難しい、きつい仕事であって初めて高い志を持つことができる

#### ■

楽な仕事ではウサギになるが、きつい仕事があって初めてカメになれる。

#### ●西健一郎（11月12日2009年日記より）

起床後はちょうど妻がコーヒータイムの時間で、コーヒーを飲みながら週刊文春と新潮を

読む。文春の対談「阿川佐和子のこの人に会いたい」での料理人の「西健一郎」さんの話し。

西「僕は料理を時間で競争してつくるちゅうのは嫌いなんです。「出すのに時間がかかるなら、前の日に寝なくてもきちっと下ごしらえをして用意しなさい」という教育をされてきたんで」

阿川「それは西さんご自身が失敗したこともあるってことですか？」

西「ありますあります。ああ、これは寝ないで一日早く用意した方が良かったということは山ほどありますよ。最近、講習のご依頼もたまにはあるので行くこともありまして、最後に質問を受けると、必ず「簡単で美味しい料理を教えてください」と訊かれるんです。で、「そんなんあったら、私が習いたいです」と言って終わることになっているんです（笑）。

阿川「あー、でもそれはつい聞きちゃいますね。」

（以下、下に続く）

「西健一郎」その2

西「人間ちゅうのは一度手抜きするとどんどんそうなっちゃう。私もそうです。たとえば柚子の皮煮るのにもう一日晒（さら）したほうがいいなと思っても、今日手が空いているから味つけちゃおうとか。でも、やっぱり料理はいかにちゃんと下準備できるかで違うんじゃないですかね。」

まあ、へぼ塚の今の状況というのはいわば下ごしらえのような時期で、この時期に「カメとウサギ」のウサギをやっていては話しにならないと思っている次第。

週刊誌やネットを見ているとあっという間に時間が過ぎてしまう。これではアカンと瞑想を1時間。これは自分としては深い瞑想であった。いつもこのぐらいやらなくてはいけない。当たり前の話しだが、自己流なのでついおろそかになってしまうが、瞑想に呼吸のコントロールは大切である。

11月13日、14日2009年

●必然

もし今の災厄が必然ならば、私の何が原因でそうなったのかを見ようとしてみることである。

●三丁目の夕日

亡き父にできなかった親切を今日出会う人にする事。

11月15日、12月7日 2009年

●意識のある人生・呼吸

「神との対話」の

「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。」

「とても大きな精神的、肉体的努力が必要になる。」の肉体的努力とはいかなることか。

1 グルジェフの肉体を主人とさせないこと。

2 スリ・ユクテスワのいう無呼吸の達成か（呼吸により我にもかえるし、無意識にもかえるという側面がある）

（加筆して掲示板記入予定）

11月16日、17日 2009年

●意識のある人生～内と外

めるくまーるとしてやわらかな気

内を感じながら生きること。

内を意識的に構築している感じを実感しつつ生きること。

これは手で触れるようにして、内で触れることである。

11月19日、20日 2009年

●エントロピー

どの系で考えるか。工場から出荷されていく製品だけをとらえればエントロピー減少であるが、煙突からはもくもくと白い煙が出ていることを忘れてはならない。

■「ヒマラヤ聖者の生活探求」

エントロピー増大の最たるものは心の働き方ではないだろうか。

### 059～沈黙の力・

遙は大へん美しくその土地一帯を見廟かす高台に建っている。建築してから三千年たっており白大理石で造られているが、修理などの必要がないというのである。というのは。建物のどこかが欠け落ちたりしても、ひとりで直ってしまうからである。このことはわたしたちの隊員も証明する。

エミール氏はいう。

「これは沈黙の廟、『力の場』と言われています。沈黙は力である。わたしたちが心の中にある沈黙の場に達したとき、わたしたちは力の場——そこではすべては一つの力である——即ち、神に達するのです。集中された力は神である。『黙せよ、しかして自らの神なることを知れ』とある通りです。散乱した力は騒音となり、集中した力は沈黙となります。沈黙の中において神につながるのです。神と一つになるのです。わたしたちは、集中によってすべての力と一つになるのです。これは人間が神より受けついで遺産であります。『われと神とは一つである』。神の力と一つになるには、只一つの道があるだけです。それは神と意識的につながることです。それは我（われ）の外で為しうるものではない。なぜなら、神は我が内から現われるものであるからです。『主はその聖なる宮居にいます。全地よ主のみ前に沈黙せよ』であります。

我が外より我が内なる沈黙（しじま）に向かったとき、われは神との意識的な融合を望みうるのです。神は人間に活用される為にあるのであり、人間は常に神を活用することになることを、何時かは悟るときが来るでしょう。

### 096～平癒の廟

この村には平癒の廟というのがあった。建立以来この廟ではただ**生命、愛、平和**という言葉のみが口にされてきて、それが極めて強烈な波動となって蓄積され、廟を通り抜けるだけで殆んどすべての病気がたちどころに癒されるというのである。この廟では生命、愛、平和という言葉だけが、かくも長年月にわたって語られてきているので、それから出る波動は極めて強烈であり、たとえ不調和や不完全を意味する言葉を何時（なんどき）使ってみたところで、何の影響も及ばせないそうである。人間の場合にしてもその通りで、**生命、愛、調和、平和、完全を現わす言葉**だけを出すようにすれば、そのうち不調和な言葉など出せなくなるであろう。事実わたしたちは不調和な言葉を使ってみようとしたが、その都度それは言葉にならなかった。

### 152～汚れ・疲れ・み業

一日中歩き回り、一番興味深い歴史上の出来事の話に耳を傾け、数千年前の事件の現場で夜の帳（とぼり）を前にしつつ、英語に翻訳されていく記録に聞き入った為、すっかりく



たびれて村に帰ってきた。しかし同行の三人の方々には何の疲労の様子もない。わたしたちは埃をかぶり汗で汚れているのにこの方たちは平静で、その衣服も朝出かけたままの白さで、埃一つ附いていない。

尤も散策の途中も、その衣服の汚れのつかないことに気づき、何度もわたしたちがそのことに触れたが、何の返事も聞き出せないままになっていたのである。夜になって又その話が出たので、例の証拠係の友人がようやく答えてくれた。

「それはあなた方には珍しいでしょうが、神の創造物が望まれもせぬのに、又、その所でもないのに、同じ神の別の創造物にくつつくということの方が、わたしどもには珍しいのです。正しい考えができるようになると、そういうことは起きなくなるものです。何故なら、神の原質がその如何なる部分にせよ所を間違えたり、望まれもせぬ所に置かれるということとは出来ないからです」。

すると、驚くべし、一瞬の内にわたしたちの衣服や肉体から一切の汚れがなくなり、大師たち同様の清浄さとなったではないか。この変身（わたしたちにとってはまさしく変身であった）は、そこに立っている間に、三人が三人共に起きたのである。すべての疲れは去り、恰も朝風呂に入ったような爽快さとなったのである。

これがわたしたちの質問全体に対する答えであった。その夜は皆、この方々と一緒に宿営するごとに体験する、最も深い平安な気持ちを味わいながら寝についたことと思う。人類——この方たちの呼び慣わしに従えば、同胞たち——の為にかくも偉大なる働きを為しておられるこの素朴且つ懇切なる心の持ち主たちに、わたしどもが寄せてきたこれまでの畏敬は、急速度で最も深い愛に変わっていくのであった。わたしたちはこの方々を兄として見上げ始めた。彼らは少しも自らの手柄とすることなく、彼らを通じての神の現われであり、『われみずからは何事も為し能わず、わが内に住み給う父こそみ業を為し給う』と語る所以であった。

11月20日、21日、12月7日 2009年

#### ●行為への愛（忘年会出欠に関して）

相手がこうこうであるからといって、自分の行為を変えるのでは、行為を愛することにはならなくなってしまう。

行為への愛は自分自身の内発によるものだからである。

#### ■損得

他人がずるいことをしたからといって、私が損をするわけではない。

他人が得をしたからといって、私が損をするわけではない。

他人が得をしたか損をしたかではなく、

さらにまた、

私が得をしたか損をしたかではなく、

そのことがわたしのためになることであるかどうかである。

わたしのためになること、これはひとりひとり異なる。過去のわたしと今のわたしとでも異なる。



直観・感情の物差し



行為への愛の行為とは選択である。行為への愛とは選択への愛である。

ハトホルのいう「**気づきと意識の進化の螺旋**」ということと選択の関係。

11月22日 2009年

#### ● 四本足のワニ

今日の朝刊に四本足で走り回り、恐竜を食べていたというワニの話が出ていた。しかもあらゆる場所にいたというのだから恐ろしい話である。創造主は何でそんな恐ろしい動物を創られたのだろうか、でもまあ、そんな時代に生まれなくてよかったと思った。。。が、しかし、考えてみると今もすごい時代であり、人間という生き物もすごい恐ろしい動物である。

将来新人類がこの地球上に登場して、過去の時代に人類がしていたことを知って、「何と恐ろしい生き物だったのだろうか。そんな時代に生まれなくてよかった」と言うかもしれない。

何せ、自然の生き物を獲って食べるだけでは満足せずに、生き物を劣悪な条件で飼育し、それらを大量に殺して食べ、そして、残りはゴミにして、そのゴミがあれば生きていける人にもひとかけらも分けてあげない。

考え方が違えば、何千人、何万人、時に何十万人も殺して、「私は正しい」と言う。

ただ、四本足のワニと違うところは、ワニは恐竜を食べなくては生きていけなかったが、

人は動物を殺して食べなくても生きていける

人は残り物だけでなく、自分の大切なものをあげて生きていける  
人は自分と異なる考え方の人を殺さなくても生きていける

ということである。ここが四本足のワニとは違い、救いがある。

だが、同時にまた、そんなことは知っていると言い、何も変えようとしないのであれば、四本足のワニ以下の存在で、救いのない存在であろう。ワニは自分自身を使ったが、人間は自分自身を使わなかったからである。自分自身とは、プロセスを歩むということであり、プロセスを歩むとは同じことの繰り返しでなく、選択を変えて成長するということである。

(11月22日 2009年掲示板)

#### ■内なるキリスト

変えることができるということ、これはプロセスであり、成長であり、このことこそ人が神であるということである。

11月28日、29日、30日、12月1日 2009年



地球が太陽のまわりを回っていることを知っていても、朝、太陽が昇ることを見ずに過ごしていれば、それは人として退歩であるかもしれない。

そして、その他のことも、太陽が昇ることを見るようにして見ること、感じること。

そして、内にあることも、太陽が昇ることを見るようにして見ること、感じること。

間違っても、こころを知識によって埋め尽くしてしまわないこと。

(加筆して掲示板記入予定)



この土曜の朝のような時を生じさせること。

すなわち、内なるキリスト、SOMETHING とふれること。

どうすれば、そうできるのか。

土日勤務日の朝のように。

グリーン車に乗っている朝のように。

何に向かうかということ。

どのように向かうかということ。

もっとよく生きるとは一瞬一瞬に何を選擇するかということである。

100年のレンジで、1000年のレンジで、1万年のレンジでの方向性の元に。

## ■仕事

早起きの勤務であるから、こうして書くことができるという道を歩めたということ。

11月29日、30日 2009年

### ●プロセスの創造的側面

どのような時にも創造に関っているということを実感すること。

そして、他者の創造の受け手に浸るのではなく、自らが創造主であること。

11月30日 2009年

### ●わたし

ヒーリングから気づきの人生へ。

## ★12月 2009年

12月1日 2009年

### ●選択・創造力・プロセス

人とは選択であるとは、人の本質、人のおおもとがプロセスであるからである。

12月2日、3日、5日、7日 2009年

### ●意識のある人生～エネルギー

医者から

「あなたは末期癌で、余命一ヶ月です」

と言われれば、間違えなく人生は変わる。それから前と後とでは、同じことをしていても中身は全く違う。このことは自分の場合、夜勤の朝、出勤前の喫茶店での時間に一番感じられることである。仕事をするとは死ぬことではないのだが、それ以降24時間仕事に取られることを考えれば、この喫茶店での30分を大切に過ごそうと思う。その時間は外的には同じことをしていても内的には全く異なる。これから仕事だと思い、エネルギーがへしゃげるのではなく、この時間をできるだけ大切にしようと思い、エネルギーは時間に満ちあふれてくる。この30分は場合によってはその前の一週間以上の価値があることもある。

だから、夜勤に入る朝のように毎日の一瞬一瞬の時間を過ごすことができれば、一回の人生でも何十回、何百回生きた以上の価値が生じる。

(12月3日 2009年掲示板)

■エネルギーとモノ (物質)

肉体としての体に関してころすべきは、ただ二点である。

どのように管理しているか。

何に使うのか。

このことはエネルギーに関してもいえることである。

(12月5日 2009年掲示板)

- 1 管理～感情と意識のコントロール
- 2 何に
- 3 使うか (量の問題・量から質へ)

■エネルギー～使うこと

エネルギーの問題は、

- 1 管理
- 2 何に
- 3 使うこと

の三点であるが、エネルギーの最初の問題は、「3の使うこと」で、人は<エネルギーを徹底して使うということ>がないということが大問題であるとする。

グルジェフは一日に使えるエネルギーは限られているので無駄なことにエネルギーを費やさないことを説いていて、それは確かにそうなのであるが、無駄なことでも有益なことでも<エネルギーを徹底して使うということ>がないということがエネルギー問題の第一番目の問題であるとする。この意味では、地球上の省エネとはまるで逆である。

なぜエネルギーを徹底して使うことが重要かという、行為の後に不純物を残さないからである。この不純物が自分をどれだけ傷つけているかははかりしれない。自分自身の肉体も、内なる身体も、自分が進む道筋も、どれだけ傷つけているかははかりしれないからである。

(12月7日 2009年掲示板)

わたしにとっても生きる物差しは

「あることを行なって、気持ちよければ、それはわたしにとってよいことである」

ということである。これは世間の物差しとは無関係である。世間が「それはいけないことだ」と言っても、わたしにとってそれが気持ちよければ、わたしはその行為をよしとするのである。

この気持ちよいことというのはもちろん、何をするか、ということも大きな問題であるが、同時に、どれだけエネルギーを注いだかということも他方、揺るがすことのできない要素なのである。日記をお読みいただいている方には分かるかが、私は夜勤の仕事が好きなわけではない。好きではないが、それにエネルギーを注がないと、自分自身にとってとんでもないことになるので、できるだけエネルギーを注ぐようにしている。

このことは仕事に関しても実はいえることである。

今日一日を最後とする一日

この一時間を最後とする一時間

早く起きる

疲れたら休む・疲れたらエネルギーを注いでみる

目的がはっきりしている

■エネルギーの産出・意識のある人生・旅人

今日一日を最後とする。

この一時間を最後とする。

12月3日、7日 2009年

●意識のある人生～神とのコミュニケーション

一日の生活で目が向かうのは、仕事や勉強、気晴らしの活字や映像、飲食、などなどであり、そこでの体験そのもの、感情そのものに細やかな気づきを向けることは少ない。

だが、「神との対話」の神（＝チャーリー・神仏・魂・SOMETHING）は

感情、体験

今日一日において、感情と体験にこころを向けてみる。

●三種の神器

気功体操・ヒーリング・瞑想・言葉

外に向かう創造

内に向かう創造

12月7日、9日、10日、11日、12日、14日、16日、17日、22日 2009年、5月27日  
2010年

●なみこさんへの返信

なみこさん、おはようございます。こちらこそ、楽しい時間ありがとうございました。

K戸さん、今の仕事がうまくいっているのに、新しいことにチャレンジするというのは素晴らしいことで、またうらやましい話しでもあります。妻が「K戸さんは少年のようなキラキラした目をしている」と言っていましたが、そう言われれば、確かに目が生き生きとしていますよね。

囲碁はまずは実践で「習うより慣れろ」すよね (^o^)/

自分も囲碁熱に火がついた感じで、たまには「秀策」に行ってみようかなと思っています。

(12月7日 2009年掲示板)

●「神との対話」考1・文庫本1巻・165ページ

文庫1・165～「神の言葉は戒律ではなく、約束だ。したがって、これは……「言質」である。」＝<神と人間><選択・創造>

実は、人の言葉もまた約束である。他者に対するか、自分自身に対するか、世界に対するか、プロセスに対するか、どちらにしる、約束である。

そして、

<人が約束できることとは、一体どのようなことであろうか。>

<わたしが約束できることとは、一体どのようなことであろうか。>

(12月9日 2009年掲示板) (加筆して草稿要転記)

## ■法蔵菩薩の約束・時空

約束で思うことは、法蔵菩薩の約束（誓願）である。法蔵菩薩は世自在王仏の前で、仏になるための誓いを立てる。約束である。どのような約束であるかというと、

「わたしはすべての人が浄土に生まれ変わるまで仏にはなりません」

という約束である。

いつまでも続けなければならないような約束である。

いや、凡俗のわが身からは、決して仏にはなれないような約束である。

だが、法蔵菩薩は阿弥陀仏という仏でもある。すなわち、菩薩が仏になったということは、この約束は果たされたということである。すべての人は浄土に生まれ変わるということである。

法蔵菩薩の約束は凡夫には思いもつかない驚くべき約束であると同時に、不思議な約束でもある。

はたして、法蔵菩薩が誓う前には人は浄土に生まれ変われなかったのであろうか。

もしかして、法蔵菩薩が存在する前から誓いはあったのではないだろうか。

果たされるべき誓いがあったのではないだろうか。

（12月11日 2009年掲示板）

あるいは、法蔵菩薩の誓いのあとに人は生まれてきたのではないだろうか。

時空の罫

## ▲自他・プロセス

法蔵菩薩（＝阿弥陀仏）の約束は法蔵菩薩だけであっては成り立たない。法蔵菩薩の約束は凡夫の存在を前提としている。その凡夫であるが、教信や一遍上人、妙好人のような信に生きた人を見ると、ある意味、菩薩という存在よりも立派な人のように思えてくる。

この感覚は、そもそも菩薩によって誓願（約束）が発せられたというよりも、誓願そのものがあり、その誓願にのったのが法蔵菩薩であり、教信であり、一遍上人である、という思いにつながるのである。

（12月14日 2009年掲示板）



▲誓願の変容

「南無阿弥陀仏」と法蔵菩薩の名をひと言称えれば救われる。これは確かに有難いことであり、法蔵菩薩は人智の極致の存在かもしれない。

そうなのかもしれないが、信を貫いて何も持たず、ただ「南無阿弥陀仏」だけを携えて生きていく。

これはこれでまた人間存在の極致であり、もしかしたら弥陀の誓願をも超えているのではないだろうか。

そして、弥陀の誓願もこの誓願を携えていく人間存在があつて成長、変容していくものではないだろうか。

(12月17日 2009年掲示板記入予定)

■日記(2月13日 2009年)より～時空・行為への愛・自他

一遍上人は遊行中、熊野権現と知らずに、断る相手に無理やりお札(ふだ)を渡すが、実はその相手が熊野権現で、そのあと熊野権現に諭される。

「人はあなたがお札を渡されるから救われるのではない」

もしかして、これと同じことが法蔵菩薩の誓願、約束にもいえないだろうか。

救いというのはもともとあるのではないだろうか。その象徴として法蔵菩薩の話があるのであるのではないだろうか。

慢心の深さははかりがたいものである。

慢心はいつでもすくい取れる。

そのようにこの世界はできているのではないだろうか。

仏さえもそのようにしてできているのではないだろうか。

▲

「人はあなたが手をかぎすから病気が治るのではない」

お札を渡す僧、渡される民、ともにいてこそ救われるのではないだろうか。

(以下、日記)

昼食時になり、混んできたので、今度は図書館に移動して館内にあった「一遍上人絵伝」を読むというか、見るというか。こころが熱くなっていきたく所を引用。

熊野権現の化身に遊行中の一遍上人が無理やりお札を渡すが、そのあと、熊野権現に諭される話しである。

(人はあなたがお札を渡されるから救われるのではないと言い、)

「阿弥陀仏の十劫正覚に一切の衆生の往生は南無阿弥陀仏と決定(けつじょう)するところ也。

信不信をえらばず、

浄不浄をきはらず、

その札をくばるべし。」

(実はその前の熊野権現との対話も興味深いのであるが) およそ精神世界に足を踏み入れる全ての人がおちいるであろう陥穽について語られている。要は、慢心による親切の押し売りはするのでないよ、ということである。この愛の陥穽はあらゆるところにあり、人が知れずしておちいってしまう穴である。

#### ■神聖なる矛盾・善と悪

法蔵菩薩が誓ったから人は浄土に生まれ変わるようになった。

法蔵菩薩が誓う前から人は浄土に生まれ変わるような化石があった。

人間とは何か。

選択である。

選択であるということからくることは、無意識の選択と意識のある選択である。

意識のある選択からくることは、行き当たりばったりの選択か、筋道の通った選択かである。

筋道の通った選択からくることは約束であり、誓願である。

#### ■約束と行為への愛 163 ページ

十戒はない、(他者への)戒律はないということは、これは(わたしから発する)行為への愛である。

人もまた同じ道を歩むことができる。

■「神との対話」考2～モノ・創造

文庫本1巻・166ページ

(十戒とは神の人間への戒律ではなく神の人間への約束であるという話しで……、その5番目の約束)

「5 殺生を(理由もなく、意図的に)しないとき、あなたがたは神を見いだしたことを知る。どのような場合においても、他の生命を奪えない(すべての生命は永遠である)ことを理解するとともに、神聖で正当な理由がなければ、輪廻の一時期にある生命を壊しはせず、生命エネルギーの形態を変化させもしない。あらためて生命を尊敬するようになれば、植物、動物を含むあらゆるかたちの生命を敬愛し、最高の目的にかなっているときだけ、生命体に影響を及ぼすようになる。」

=<選択・創造><神と世界>

「最高の目的にかなっているときだけ、生命体に影響を及ぼすようになる。」

ということは、実はモノに対してもいえることではないだろうか。

最高の目的にかなっているときだけ、モノを使う。モノを変化させる。

このようなことは、通常の人にとっては、最小のモノを使うことになる。モノに最高の目的にかなって影響を及ぼすには、多大な労力を費やすことになるからである。

最小限のモノを最大限に使い、変容させること、すなわち、生かすこと。これこそがモノの錬金術ではないだろうか。

(掲示板記入予定)

▲私の場合

最小のモノとはわたしの場合、<気>かもしれない。

変容とは気を動かすことかもしれない。

●「神との対話」考・文庫本1巻・173ページ

情熱は行為への愛のエネルギーである。

12月8日、9日、22日2009年

●シンクロシティ

あなたは何者になりたいか。  
内の創造でもあり、外の創造でもあること。  
シンクロしていること。

実現する人生（シンクロ）であること。

それとは別に驚きのあるシンクロがある一日であること。

●「神との対話」考2～ツール（反芻・量から質へ（相転移）・錬金術）

文庫本 1 巻・205 ページ～「……もちろん、あなたがたは劣った考え、劣った思いを選び、自分を力のないちっぽけな存在だと思いつづける。そう、教えられてきたのだから。」

「やれやれ（My God）。どうすれば、そんな教えから逃れることができるのですか？」

「いい質問だ。そして、まさに適切な相手への質問だな！」

この本を何度も読み返せば、そんな教えから逃れられる。何度も、くり返して読みなさい。すべての文章が理解できるまで。すべての言葉を覚えるまで。誰かに本のなかの文章を聞かせられるようになるまで、暗く落ち込んだときに本のなかの文章が心に浮かんでくるようになるまで。そうすれば「そんな教えから逃れられる」ことができるだろう。」

何度も何度も繰り返すこと。

繰り返し繰り返し、自分自身のノート、すなわち、気づきを読み返すこと。

繰り返し繰り返し、「神との対話」を読み返すこと。

これらの気づき、アドバイスをこの世界で実践すること。

繰り返し繰り返し、内なる身体になるまで実践すること。

（12月16日2009年掲示板）

12月9日2009年

●意識のある人生～創造

今日一日を身体化すること。

いつか時空旅行をして、今日一日を見ることがあったら、今日一日の造詣に、たとえ稚拙であっても、ふれることができる実感をもった一日とすること。

●意識のある人生

これまでの最も気高い選択を今日3回は行なうこと。

そして、今日1回でも、これまでしたことのない気高い選択を行なうこと。

12月12日、13日2009年

●「神との対話」考

人生を感じることを、

●瞑想

まわりの風景に違和感のない瞑想をこころがける。

●自己想起

自己想起は自己のエネルギーの想起とする。

●旅人

宇宙人として旅をすること。

12月13日 2009年

●意識のある人生

一日を大切にすると同時に、体も大切にすること。

12月14日 2009年

●時空

30分、1時間の瞑想でなく、1分間の瞑想、0分の瞑想、今の瞑想。

●意識のある人生～信の前（存在の前）

思い込むことができないこと。

今日だけの命と思うこと、

神が私にコミュニケーションをとっていること。

これは思い込もうとしても思い込むことができない。

だから、できることをする。すなわち、

今日を懸命に生きること。

神のように手と足とところを使うこと。

これならば、思うことはできなくとも、できる。

（12月15日 2009年掲示板）

●二つの慢心

小乗。自分によって何かができると思うことの愚かしさ。

大乘。救われていると分かっていると思うことの愚かしさ。

12月15日2009年、1月26日2010年

●行為への愛

売れるかどうか分からない小説を書くこと。

そして、売れないこと。

しかし、また書くこと。

売れることが目的でなければ、この行為はいつまでも続く。

■存在から行為への愛へ

30歳の時に仏壇を買ったこと。

●仕事

どのようなことが起ころうと、それは不運ではなく、自分自身が創りだしたものであると知る。それは偶然ではなく、必然であると知り、その必然に至った我が原因について思い至ること。

仕事に関して、この問題をチェックすること。

●意識のある人生～情熱

何々をしないということではなく、

今すべきことがあり、そのことをすること。

12月16日、17日、18日2009年

●質問4 1～時事（ババ抜き）～＜支えとなる思考＞

トランプで「ババ抜き」というゲームがある。誰がババをつかむかというゲームである。ババは誰もつかみたくない。他の人が私のババを持っていってくれれば、ラッキーである。

だが、私にとってラッキーであっても相手にとってはラッキーではない。

そして、このゲームは必ず誰かがババをつかみ、不幸になる。

不幸にならないための方法は何か？

※※※※※※※※※※※※※※※※

不幸にならないための方法は、ババをつかんでも不幸と思わないか、このゲームをやめることである。

どちらもゲーム中にはなかなかできないことである。

できないことであるが、不可能ではない。できることである。

そしてまた、個人個人のレベルでもこのババ抜きのパバがある。

あなたのババは一体何であろうか。

(12月17日 2009年掲示板) (教室資料) (NO6412の続き)

■高塚の場合は

お金のために働いていることである。

今日働かないで、今日のしたいことをするか。

今日したいことをしないで、明日の安心をとるか。

ということである。

■高塚の場合は

今日働きに出れば、いくらいくらになる。

これは正しい。

今日働きに出なければ、いくらいくら手に入らないから、損をする気持ちになる。

これはどこかおかしい。

どこかおかしいが、その気持ちはどうしようもないし、この私が作った因果関係をやめることができないでいる。

この感覚がわたしのババ抜きのゲームである。

もちろん数多くあるババ抜きのひとつである。

(12月18日 2009年掲示板)

●時計 (時空)

時計のない暮らしをこころがけること。

(参考) グルジェフは目覚まし時計を使わせなかったこと。

(参考) 「神との対話」2巻の時間の話し。

12月17日2009年、1月26日2010年

●時事～わたし

基地問題等々、

「どんなに間違えてもいいから自分で決めてくれ。」

と言いたいが、

私が自分で決めないので、他人も自分で決めない。

一体、何によって私は自分の進路を決めているのだろうか。

これは考えるほど分からなくなる問題である。

12月18日、22日2009年

●意識のある人生

囲碁、酒、教室、気功治療、仕事、、、すべて死ぬ気ですること。

12月20日、22日、23日、24日2009年、1月25日、26日2010年

●まりもさんへの返事

おはようございます。お元気になられたようで何よりです。

あらゆる体験は自己規定への道しるべです。

今回の体験を葬り去るのでなく、生かしてあげてください。

そして、今日の教室もそのような道しるべの体験とします。

なお、今日から教室の参加費は無料です。

デフレの時流に乗ったわけではありませんが(^o^)/

では、2時にお待ちしています。

(12月20日2009年掲示板)

■行為への愛

気功教室の参加費が無料ということは、

わたしは参加費千円の資料と準備をしなくてもいい

ということではなく、

わたしはただ教室のために準備をし、その準備は参加費千円の時の準備よりはるかに時間とエネルギーを費やした準備でなくてはいけない

ということである。

これはおかしい話しかもしれないが、そのように思っている。



参加費が無料ということは、  
これまでは、  
あなたは参加費をはらっているのだから、何の準備もしなくとも参加できた  
ということであるが、  
これからは、  
あなたは参加費をはらうことがなくなるなら、ただそこに来るだけでよいのか  
というところが生れてきてもおかしくはない。

そのことは、あなたにとってこの世のお金千円をはらわずに済む以上の報酬である。  
もちろん、わたしにとってもこの世のお金千円をうしなう以上の報酬である。

このことは、以前は参加費をもらっていたから可能になったことである。  
(12月22日2009年掲示板)

■質問42～<わたし>

次回の教室は、

この生きてきた世界と、この生きている世界と、この生きていく世界へのあなたの問い、

すなわち、

あなたとあなた自身との関係性、あなたと他者との関係性、あなたと神聖なるものとの関係性へのあなたの問い、

無意識に生きるのではなく、意識的に生きることから生じるあなたの問い、

選択させられることに満足して生きるのではなく、どんなに苦しくとも自ら選択して生きることから生じるあなたの問い、

他人が創造した世界に生きるのではなく、自ら創造した世界に生きることから生じるあなたの問い、

結果を求めて生きるのではなく、行為そのものを愛して生きることから生じるあなたの問い、

その他、所有、一体性、必要性、知識、エネルギー、身体、仮想空間、内と外、愛と不安、

シンクロシティ、成長、善と悪、存在、等々、どんなことでもいいので、

〈あなた自身から発する問いとその答え〉を書いてきてください。

次回は、1月17日（日曜日）を予定しています。

参加できない方は、掲示板に書き込んでいただければ一緒に考えさせていただきます。

（12月24日 2009年掲示板）

意識のある人生、選択、創造性、一体性、行為への愛、必要性、所有、等々に関するあなた自身の問い、

「神との対話」2巻文庫本 225 ページ

#### ■グルジェフと〈質問〉

実業家で世界をめぐる C.S.ノット氏はこれまでの生活をたたんで、グルジェフが創始した人間の成長のための施設である、通称「プリーオレ」で多くの人と共に起居をともしする。以下は、その時の話しである。

「初めのうち、私はグルジェフになかなか質問することができなかった。一つには、何か間抜けなことを言うてしまうのでは、あるいは愚鈍だと思われてしまうのでは、という恐れから尻込みしてしまうからで、もう一つには、何を訊けば良いのかわからなかったからだ。〈この、訊きたいけれど、訊けないという状態は、そのうち抑えることができないほどまでになった。〉ある日私は、森の中で、一頭引きの馬車に乗ったグルジェフに出くわした。彼は馬を止め、私を見てから、車から降りて馬具を整えた。その刹那に、私は勇気を奮い起こしてこう言った。「グルジェフさん、私があなたに話し掛けることを、あなたに質問することを。こんなにも困難にしているものは、一体なんなのでしょうか？」彼は無言のまま私を見つめ、それから私の腕を取った。まるで私の中を温かな電流が通り抜けたようだった。馬車に乗ると、彼は私に隣に座るように身振りで示し、そして手綱を引いた。三十分ほど私たちは馬車を駆り、その間グルジェフはいろいろな人間に指示を与えた。それから彼は私に手綱を預け、馬を落ち着かせるようにと私に命じ、屋敷に戻った。私たちは全く言葉を交わさなかった。しかしその時から、私は彼に対して以前とは違った感情を持つようになった。そして、〈私が彼に尋ねることが容易になることは決してなかったが、私の態度は変容し、質問を熟考しそれを明確にすることができれば、自ずと答えが出される、ということに気がついたのだった。〉

（C.S.ノット著「回想のグルジェフ」117 ページ（コスモス・ライブラリー））

<この、訊きたいけれど、訊けないという状態は、そのうち抑えることができないほどまでになった。>

スコット・カニングムは魔術の必要条件として<必要><感情><知識>をあげているが、ノット氏のこの「感情の高まり」と「訊くことができるという必要性」は、まさしくこの魔術（奇跡）の三条件の二つを満たしている。最後の知識の必要性はグルジェフが腕を取り、三十分ほど一緒に馬車にいたことにより満たされたのかもしれない（こういうことはある。私のヒーリング能力もまさしくそのようなものであった）。

ともあれ、

<私が彼に尋ねることが容易になることは決してなかったが、私の態度は変容し、質問を熟考しそれを明確にすることができれば、自ずと答えが出される、ということに気がついたのだった。>

という形で、ノット氏のグルジェフへの働きかけが終着したというのは、まさしく魔術である。ノット氏は相変わらず容易に尋ねることができずにいるが、魔術は往々にして<思ってもみなかった本質的な必要性>に働きかけ、実現させるのである。

わたしから生じ、わたしが考え抜き、こころと体を尽くしたならば、わたしは答えとなるということである。

（1月25日2010年掲示板）

#### ▲高塚の場合

医者を目指したが、医者でなく手をかざす人になったこと。

#### ▲ヒーリング能力の発現

高塚の場合、カニングムの必要性が見えてこない。

#### ▲スコットの三原則の感情

#### ●「神との対話」考3～人間関係・自他・行為への愛（時事・義務と機会）

人間関係に関する創造主からのアドバイスである。

文庫本 1 巻・229 ページ (8 章)

「人間関係のなかで、わたしは何を約束すべきなんですか？ どんな協定をあっもるべきなんですか？ 人間関係ではどんな義務が生じるんですか。どんな指針をまもればいいんですか？」

「それに答えても、あなたは気に入らないだろうな。指針はないし、どの協定も結んだ瞬間にゼロ、無効になる。あなたには義務はない、それが答えだ。人間関係においても、人生においても、義務はない。」

これは国家間でも有効な指針である。日本には義務はないし、相手にも義務はない。あることはただ、

<これがわたしである>

<これが日本である>

<これが地球人である>

という自己規定だけである。この自己規定に立っていれば、わたしが損をすることもなし、日本が損をすることもなし、地球人が損をすることもなし。ただ、この自己規定に立たなければ、損をしていると感じるかもしれない。

高邁な自己規定をしたあとに、劣悪な自己規定に陥らないことである。

(12 月 20 日 2009 年掲示板)

12 月 21 日 2009 年、1 月 6 日 2010 年

●意識のある人生～瞑想 (12 月 20 日 2009 年の日記より)

なお、今日から 1 時間ごとに 1 分間のミニ瞑想を行います。志のある方は一緒にご参加ください。9 時、10 時、……の定時に行います。目覚ましは使わずに、気づいた定時に行います。1 分間の時間も時計は使いません (機械の時計にしばらくは、自分自身の時計を生かし、その時計に従うということです)。瞑想は仮想空間には上がりず、その場で深い呼吸をします。体で感じる呼吸、地球で感じる呼吸、宇宙の大きさで感じる呼吸どれでもいいです。感じながら呼吸をし、瞑想します。目が閉じにくい状況であれば、目は開けていても構いません。

ミニ瞑想を機にして、それから 1 時間を瞑想のある生活とする。

「神との対話」3巻9章文庫本260ページ

12月24日2009年

●ミニシンクロ

ロマ（トラベラー）

12月26日、28日、30日2009年

●意識のある人生～Be Here Now

<今という時>、<今という創造>、<今という私>に、

今考えること、今話すこと、今行うこと、

それ以外の夾雑物——過去、未来、他人の思惑——を一切持ち込まない。

過去のことは、過去あった時に、

明日のことは、明日あった時に、

他人の思惑は、他人とあった時に、

その時に、<今という私の創造>とする。

（12月26日2009年掲示板）

●自他

こういうことはないだろうか。

過去に命を救ってもらった人をないがしろにしている。

あるいは、

未来に命を救ってもらう人をないがしろにしている。

ということはないだろうか。

だが、どれほど恩を受けた人の記憶も、どれほどの恩を受けることになる人の体験もこの世界では知ることなく過ぎていく。

知らずに過ぎていくが、もしかしたら、その記憶、その体験にふれる瞬間というのがあるかもしれない。もし、そんな瞬間を感じたならば、通り過ぎてしまわないことである。恩知らずにならないことである。

もしかしたら、自他の関係は常にそんな関係かもしれないのだから。

（12月30日2009年掲示板）

12月27日2009年

## ●シンクロニシティ

シンクロニシティは意味のある偶然の一致という。  
だが、それは気づきというべきものかもしれない。

シンクロがある人にとって奇跡的な意味があり、別の人にとっては「そんなことは全く偶然だよ」とか、客観的にはシンクロにも値しない場合には「それはこじつけだよ」ということになってしまうということはよくある。

だが、当事者である当人にとっては、二つの出来事の符合がはっきりと分かる。口に出しては言いづらくとも、出来事の一致がその人の人生の進路に何かを訴えていることが分かる。そのような符合は実は今までもあったことであるが、今初めてその符合に気づいたのである。

人生はもともとシンクロである。わたしのところと出来事のシンクロである。わたしのところと出来事1と出来事2のシンクロである。わたしのところと他者1、他者2、他者3、、、のシンクロである。このシンクロに気づき、このシンクロを自分自身の手で奏でることである。

(12月27日 2009年掲示板)

気づきとは一体であるものを手繰り寄せるだけである。

12月28日 2009年

## ●行為への愛

小学校1年生で股関節の骨髄炎の手術をして7ヶ月入院し、退院後も4年間装具をつけ、右足は股関節から足先まで固定した生活を送っていた。装具をつけなくなってからも運動は禁止で、中学入学後にやっと運動の許可が下りた。

足が動かせる喜びで、陸上競技部に入ったが、試合に出れば当然のごとくダントツのビリであった。それでも、体を動かせる喜びで、部活のあと帰宅後も毎晩4キロ以上走っていた。記録の目標もあったが、それは走る目的ではなく、ただ走りたいから走っていた。

これは<行為への愛>である。ビリでも記録が伸びなくとも、ただ走ることが好きだから走るのである。

今は体を動かすことに関してはどうかというと、自転車こぎをしている。これは好きだからではない。股関節が固まって動かなくなるのを防ぐのと筋トレが目的である。仕方のないこととはいえ、不本意なことである。不本意というのは、以前の運動量の10分の1以下

しかできないということではなく、結果を求める行為であるからだ。

お金のために仕事をすると同じように不本意である。私にとっては人生はしたいことをする、行為そのものを愛することだけで埋め尽くしたい。

どのようなことでもいい。

これは自分のしたいことをしているのか、

あるいは、

何らかの結果、何らかの報酬を求めた行為であるのか、

一日の時間を省みても意識のある人生への道しるべとなるかもしれない。

(12月28日2009年掲示板)(意識表裏面要転記)



$E = mc^2$

$m = E/c^2$

$E \sim$ 膨大なるエネルギー

12月30日2009年、1月1日、8日、9日、2月22日2010年

●反省会

なみこさん、四方田さん、書き込みいただき、ありがとうございます。

時間がたつと、少し反省もないわけではないです。

おつまみの注文がないと損すると思う経営者なんですね。1杯1260円の吟醸酒を結構いいペースで飲んでいて——何せお客さんはヘビー級、へぼ塚はフライ級とはいえ、だんだんペースが速くなる破滅型——、お店としてはおつまみたくさん頼まれるよりよっぽど儲かる客だと思うのですが、そうは思えないんですね。

仮に料理もお酒もたいして注文せず、長々といたとしても、損してないはずですが、損したと思うのが悲劇です。

まあ、こういう悲劇は自分にもないわけではないということ。。。

たとえば、明日の年末ジャンボ、職場の同僚が当たったら一緒に喜べるかどうか。。。

同僚が当たったら嫉妬心を感じるかもしれないですね。。。

人がタナボタの得をしたからといって、自分が損したとを感じる、自分がねたましく思うというのは、ホント変な話しなんです。

まあ、こういう性格は一回か二回か死んで出直さないと治らないです。

非常～～～に、嫌なもんです。

いつか一緒に手をとって喜べる人間になりたいですね。

四方田さん、SNSへ転記いただき、ありがとうございます。

お役に立てる書き込みがあれば、ありがたいことです。

(12月30日 2009年掲示板)

日記を楽しく拝見させていただいています(^\_^)

昨日はせつかくの遠方からのお友達との飲み会、とんでもない店で大当たりで災難でしたね～。似たような経験、私にもあります。最も私の場合は居酒屋ではなく、アメリカ系の某カフェで、年末の混雑の中でチェスサークルの集いなどを開いたこちらにも多少の非はあるのですが……。でも某お笑い芸人のように「留置場で年越し」などという事件に発展しなくて何よりです(^\_^;)。

書き込みは久しぶりですが、掲示板は毎日チェックし更新があるとSNSのコミュへ転記させていただいております(^^)

呉竹時代、東京駅のファーストフード店でバイトしていたので

日記に書かれていたエリアが大体想像できました。

高塚さんご友人の方には災難でしたが、

”もし”自分の身の上でこういう出来事がたまに起きるならば、

それも必要な通過点・チェックポイントなのかと

考えながら拝読しました。

## ●2010年の抱負

皆さま、今年一年当掲示板をご覧いただき、ありがとうございました。

どういう因果でこんな能書きの掲示板を書き連ねることになったのか、自分でも定かではありませんが、書き込んだ以上は、能書きに終わらせることなく、実践することが自分自身の責任というものだと思っています。

とはいえ、能書きは半端な量ではありません。掲示板に載せていないものまで含めるとクラクラするような量で、とても1年や2年で実践できそうもありません。



ということで、一日早い今年の目標は——能書きがまた増えた——、

<体を再構築すること>

です。能書きを実践するために健康で、長生きするということです。  
再構築というのがミソで、能書きの能書きたるゆえんです。

どういうことかというと、数年で人間の細胞はすべて変わる。  
だとしたら、数年後に二十歳の高塚も可能ということ。。。まあ、数年後に七十歳の高塚も  
可能ということだが。。。  
還暦へぼ塚、まずは、五十歳。。。二十歳といえないところが情けないところか〜。

では、よいお年をお迎えください。(^^)/  
(12月31日 2009年掲示板)

■運動・気・思い

こういう記事があった。

悪い生活習慣は死に至る生活習慣病を引き起こし、寿命は縮んでしまう！

米国での調査で、下記の7つの生活習慣と死亡率の関係を検討したところ、45才の時点で  
...

**6項目以上守っている人の平均余命**

→33年

**3項目しか守っていない人の平均余命**

→21年

と寿命が12年も短くなったそうです。

1. 1日7~8時間の睡眠をとる
2. 朝食をきちんと食べる
3. 過剰な間食をしない
4. 適正な体重を維持する

5. 毎日適度な運動をする
6. たばこを吸わない
7. 過度の飲酒はしない

↓↓下記紹介サイトは、頭に h をつけてご覧ください。

<http://beautystyle.jp.msn.com/healthcare/news/article.aspx?category=healthcare&news=healthclick&partner=Health Click&date=20091229&article=631>

自分が 45 歳の時に守っていたのは「3 と 4 と 6」だけである。あれから 14 年、余命は 7 年ということになる。最近の体の衰えからいくと、見過ごせないデータである。

もうすぐ 59 歳であるが、あらためてチェックすると、

- 1 仕事が夜勤なので不可能。
- 2 改善の余地あり。
- 3 「シャノアール」のケーキセット、「ビクトリカフェ」のシェーククリームとコロケが許容範囲かどうかによる。
- 4 問題なし。
- 5 改善の余地、多いにありだが、足が痛くて運動できないというジレンマもある。
- 6 問題なし。
- 7 問題なし。

う〜ん、しかし、よく見ると、7 項目のうちの 6 項目が必須で、「1」が無理なのだからあとの 6 つを全部クリアしなければならない。。。問題は「5」か。。。「3」は許容範囲としておこう。

ただし、これは余命に関する事で、へぼ塚が目指している体の再構築はもっとぶっとん  
でいる。

- 1 肉体の物理的運動として、「自転車こぎ」、「右足の運動」、「ストレッチ」。
- 2 気のめぐりをよくすることとしての「気功体操」。呼吸とシンクロさせながら、「体に  
気を流すこと」。
- 3 思いは創造に通じるとしての、「完全なる体のイメージ」。不安が今の体を作っている

ので、不安を一掃すること。

三番目が私自身一番関心のあることなのだが、1と2をないがしろにしてきたので、これを何とかしたいところである。新年早々挫折感を味わいながら挑戦しているところです。

(1月10日 2010年掲示板)

#### ■コントロール

自分の場合、〈体の再構築〉ということで関心があるのは、

「長生きをすること」

にあるのではなく、

〈自分自身をコントロールすること〉

にあるのである。

(1月13日 2010年掲示板)

〈自分自身(わたし)をコントロールすること〉のひとつとしての〈体のコントロール〉、そして、その結果としての〈体の再構築〉である。

すべては、

〈自分自身をコントロールすること〉

にある。

では、〈わたし(自分自身)とは何か〉。

これは、過去の書き込みで散々触れてきたことであるが、いまだによく分からないことである。「神との対話」の言い方にしたがえば、

〈魂、精神、肉体〉

ということになるのであろうか。しかし、分かったようで分からない言い方である。分かるのは肉体だけである。その肉体についてもどれほど分かっているかは疑問である——たとえば、肉体の物質の占める割合が1パーセント以下であるというのはとてもでないが、実感できないし、心の肉体に及ぼしている影響、気のエネルギーの肉体に及ぼしている影響などもめったに実感できるものではない——。

ただ、わたし(自分自身)が何でできているかはとりあえずおいておいて、

「コントロールできないものは何か」

ということは何かということを考えてみたいと思う。正確には、

「自分に関することで、コントロールできないが、もしかしたらコントロールできるのではないかということは何か」

ということである。

(2月23日2010年掲示板)

#### ●仕事

やっかいな仕事に出くわしたら、  
必ず解決の道があると知り、その道をさぐり、その道を歩むこと。

やっかいなことにこころを痛めるのではなく、道、プロセスを楽しむこと。

#### ●意識のある人生

どのような一日も無駄にしないこと、過ぎ去ってしまわないこと、その一日を生かそうとすれば、生かせることを知ること。  
造り出された絵画、彫刻、音楽のようであること。

#### ●

疲れを感じたら、休むこと、頻繁に休むこと。