

高塚ノート 2011 年

★1 月 2011 年

1 月 1 日、3 日、2 月 4 日 2011 年

●意識のある人生

日常生活の反応のひとつひとつを検証すること。

良いか悪いかでなく、好ましいかどうかでなく、
真反対に反応してみるとどうなるかをみてること。

(2 月 4 日 2011 年掲示板)

●時空

知が先にある。

偶然は後であり、必然が先にある。

(ブログ記入可)

1 月 2 日、8 日 2011 年

●意識のある人生

他者との関係を意識的に変えてみること。

グルジェフの好きな植物への関係。

1 月 4 日 2011 年、1 月 2 日 2012 年

●身体

ペンで書いたことでは満足しない、身体で書いたことで満足する。

■<エネルギー>

常に行為をエネルギーとすること。

行為を、疲れを取ることでさえ可能なエネルギーとすること。

(ブログ記入可)

1月5日、8日2011年、1月3日2012年

●意識のある人生

夜勤の前に思うこと。

プロセスを生きること。

心配しないこと。心配事を避けるのではなく、異なるこころのありようがあることを知ること。

●意識のある人生

伝統の力とは、プロセス全体に蓄積されたものであり、世界3である。

1月6日2011年、1月3日2012年

●意識のある人生

人生を俯瞰すること。

世界を俯瞰すること。

プロセスを生きること。

プロセスを生き抜くこと。

高い意識を保つこと。

●気功

自分自身で作り出したもの、このものを通じて他者とかかわること、世界とかかわること。

これが人生の理想のあり方ではないかと思う。

わたしの場合は、気功治療である。これが製造直売である。

これがわたしの人生での理想であると知ること。

(→2006年「質問70」の項目参照)

■「逝きし世の面影」の日本のお店の話し

1月8日2011年、1月8日2012年

●時空 (2011年1月7日の日記より)

食事のお供は「この日本人がスゴイ」で、広島、長崎の二重被爆者山口彊さんの話しにちよつと感動。

山口氏は二重被爆で、急性白血病となり、原爆後遺症に苦しめられるが、被爆の偏見、差別のため二重被爆者であることをずっと隠していた。しかし、息子が癌で亡くなったことが契機となり、80歳を過ぎてから核廃絶を世界に訴える。国連で訴えたり、アメリカのハイスクールで英語で話したりと活動を続け、「アバター」の監督ジェームズ・キャメロンに核廃絶を訴える映画を撮ってほしいと手紙を書く。

手紙から半年後、監督が癌で入院中の山口さんを訪れ、映画を作ることを約束する。山口さんは

「これで私のこの世界での仕事は終わりました」

監督

「ご苦労様でした」

という会話の十日後に山口氏はこの世を去るという話しである。

こういう話しを知ると、時間は前から後ろに流れるのではなく、後ろから前に流れていく時間というものもあるのだということに気づく。最後の10年間があるから、その前の80年間があるということである。

■意識のある人生～時空

前から後ろに流れている時間ではなく、すなわち、私の意志を実現する時間でなく、後ろから前に流れていく時間、すなわち、この世界でのわたしの使命を実現する時間、そのような時間があることを知り、生きてみることに。

(1月8日 2012年ブログ)

未来から差し込んでくる光を生きること。

<Be Here Now>はこの二つの時間の交差としてあるのかもしれない。

1月9日、10日、13日 2011年、1月8日 2012年

●意識のある人生

前日の母へのヒーリングの際に流れていた気を自分自身の集中力、意識をどのようにもっているか、他人とどのような関係にあるか、についてのメルクマールとすること。

神とともにいるということだろうか。

●神聖なる矛盾

太陽はわたしだけのために日を差し込んでくれている。
太陽はすべての人を照らしてくれている。

両方真実である。

両方が交わるときがこの世界の一回目の終焉である。

(1月9日 2011年掲示板)

●意識のある人生～縁

ご縁のある方は掲示板を必ず見る。
掲示板に全精力を費やすことである。

●ヒーリング

意識を乗せること

●意識のある人生

忘れてはいけないインスピレーションがある。何度も何度も反芻すること。
すり切れて、なくなるまで反芻すること。

(1月8日 2012年ブログ)

1月10日、12日 2011年、1月3日、8日 2012年

●ヒーリング

重病の場合は、初回がすべてである。
初回にとことん行うことである。時間のゆるす限り、時間を越えて行うことである。

●<身体>・芸術

たったひとつの<ある身体化したもの>だけがその人のものであり、そのたったひとつのものだけが他の人もまた引きついでいくことができるものである。

個体として身体化し、全体へと普遍化することである。

(記入可)

(あるいは、そこで終わりか。。それが行為への愛か。。)

1月11日、12日 2011年、1月3日、8日、9日 2012年

●進化・プロセス

100万匹の魚を陸に上げると、陸で暮らせるようになるのであろうか。100兆匹の魚であればどうだろうか。

そんなことはありえない。

魚から両生動物、陸生動物になる〈あるプロセス〉があらかじめあって初めて可能となることであり、魚が無限大の回数陸に上がっても魚は魚のままである。

ところが、人は1万回で水棲から陸棲に変わる。

黒住宗忠の話である。

「岡山藩のさる高禄の世臣（せしん）がらい病にかかった時、世間の噂に黒住先生の所では難病・業病もたちどころになおるときき、早速宗忠を訪ねて病状を述べ、どうしたら御蔭をこうむることができましようか、とたずねた。宗忠から、「ただ一心に有難いということを百遍くらい唱えなされよ。」との答えを得たので、それに従って、一週間ほど毎日自宅の神前で有難い有難いと唱えた。しかし一向にしるしがない。また宗忠の所へ出向いてたずねると、「一心不乱に千遍ずつ。」との答。また一週間経ったがしるしがないので。また行くと、今度は「一万遍ずつ唱えよ。」との答だった。その通り無念夢想に一週間、一万遍ずつ毎日唱えていると、七日目に発熱して吐血し、疲労の果てに倒れ、そのまま熟睡してしまった。そして翌朝起きてみると、らい病の萌芽の見えていた皮膚はすっかりなおってきれいになっていた」（逸話47）」

（原敬吾著「黒住宗忠」151ページ）

また、こういう話もある。これはまさに陸棲から空棲への変容とでもいうべき話である。

「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 東明社)

さて、この二話だけでは、今棲んでいるところから変わってみようという気にはならないだろうか。物足りないだろうか、あるいは、十分だろうか。

空を飛ぶような話しを読む人は多くいるが、飛んでみようとする人はほとんどいない。

かく言う私もそうである。

今日は空へ羽ばたきをするのであろうか。

なお、両方に共通点がある。それは「最初に言葉ありき」の言葉である。

(1月9日 2012年ブログ)

■「パワーか、フォースか」
意識の変革

世界の見え方

「動的平衡」

神聖なる矛盾として、祖父の念仏。

あるいは、これもまた、後から前に流れていく時間であろうか。

黒住宗忠の1万回の「ありがたい」。

念仏、意識がある方がよいのか、ない方がよいのか。

称名と極楽（「手の妙用」）

●時事～ランドセル～行為への愛

自己満足で終わらないためには、どうすればよいか。

伊達直人が漫画という仮想空間でしたように、一回で終わらせるのではなく永遠に続けることである。

これが結果に自己満足するのではなく、行為することそのものを愛する行為への愛である。

（1月12日 2011年掲示板）

●意識のある人生～プロセス

個人という点を生きるのではなく、生きとし生けるものすべて、プロセスのすべてという面、空間を生きることである。

●偏見

10年前は刺身を食わずには生きていけないと思っていた。

今は、刺身を食べては生きていけないと思っている。

（記入可）

1月12日、13日、17日、18日 2011年、1月3日、9日 2012年

●印象

グルジェフ

黒住宗忠

クリアの世界～白紙にする必要があること。

藤原新也

クリアへといたる嫌悪するものを排せず、ふれてみるという試み。

●コミュニケーション・一体

ハトホルの感情

ハーンの盆踊りの話し

グルジェフの舞踏の言葉

1月15日、20日、21日、23日 2011年、1月4日 2012年

●意識のある人生～仕事

30歳のときにその時の何もかもを受け入れた時のことを思い出し、——それを意図的につくるのは無理にせよ、意図的に作ったとしてもそれは力を持たないとしても——、今現在のすべてを受け入れ、新たな人生を踏み出すこと。

●意識のある人生～「ハトホルの書」

「ハトホルの書」では意識のある人生について具体的ふれられている箇所があるかどうかをチェックしてみる。

●身体～気功体操

詰碁や詰将棋では何度も何度も樹系図をたどるようにして、ひとつひとつの読みをくり返すことにより、いつか直観的な読みへと転化・昇華することができる。

同様に、気功体操を繰り返し、繰り返し行うこと。一意専心して行うこと。

身体の右脳化に努めること。

ところで、気功体操の行き着く先の直観的身体利用とはどのようなものであろうか。

(加筆して掲示板記入予定)

●質問72～＜意識のある人生＞＜行為への愛＞

あらゆることを面倒だとは思わないこと。面倒だと思った時は行為そのものを殺してしまった時である。

今日一日、＜自分の行為すべてを愛すること＞ができるようにすること。

すべての行為を＜行為への愛＞へと高めること。

もしどうしても愛することができない行為であれば、それはわたしではない。

ところで、

今、あなたにとって面倒なことは何であろうか。

今日一日、あなたにとって面倒なこととは何であろうか。

その面倒なことを今年の手始めにしてみることである。

(1月23日 2011年掲示板) (加筆して要再掲)

■善と悪 (2006年のノートに要転記)

悪にある愛をふるいたさせるには、

どこまでも相手の立場に立つこと。

そして、可能と考えるならば、今はそのままにしておくと考えないのなら、
相手が一歩前に進むためには何をすればよいかを今、自分自身に問うこと。

どこまでも相手に立ち、どこまでも自分に立つこと。

1月16日、3月8日 2011年、1月4日 2012年

●印象～ヒヒの食事 (「ユング自伝」)

「ユング自伝」でマントヒヒが夕焼けを見る、印象深い場面がある。

「

以前の私であれば、太陽と地球の関係を知らないヒヒを気の毒に思うこともあったが、今は、ヒヒのように長時間夕焼けを見るのがなくなってしまったわが身を憂うばかりである。科学的知識とは異なる<印象という食べ物>が生命にはあるということである。新聞や週刊誌、テレビやネットから得る知識とは異なる、自然からの印象を私はないがしろにしてはいないだろうか。

(加筆して記入可)

意識して取り入れること。

1月18日、19日、21日、26日 2011年、1月4日 2012年

●筆ペン人生・エネルギー

いかなる時も

自分自身の気を感じてみること。

この世界の気を感じてみること。

そして、いつまでもその気とともにいること。

(3月30日 2011年掲示板) (加筆済み記入可)

(参考)

自分自身が何をしているのか意識できる時、その時だけが自分自身を意識的に変えることができる時である。

その時に、深い呼吸をしてみる。そうすれば、自分自身の気をやわらかくできる。

そして、それと同じような気を天から地へと自分自身を突き抜ける形で作り出してみる。ただし、突き抜けるといってもやわらかな気である。

「エネルギーは意識にしたがう」

これはハトホルの言であるが、わたしは全面的に同意する。

(掲示板記入可)

●筆ペン人生～意識のある人生

今日一日に心を尽くすこと。

今日の残りが10時間であれ、1時間であれ、その10時間の一日、その1時間の一日に心を尽くすこと。

(1月21日 2011年掲示板) (加筆 1月11日 2012年ブログ)

●意識のある人生～所有

こころをくたくべきは金銭の多寡ではない。

自分自身の内的成長、内的錬金である。

創造・意識のある人生の実行～常に清澄なところにいること。

●気功体操

なぜ気功体操をしているか。

健康のためか。気をきれいに出すためか。まあ、そういうことも多少はあるかもしれないが、そうではない。

なぜしているかという、気功体操を続けていくことでその行き着く先を体験してみたいからである。

たとえば「詰め将棋」では、最初は一手一手読んでいくが、ある時から簡単な詰め将棋で

あれば、読まなくとも見た瞬間に答えが分かる。いわばそのような質的変換が気功体操にもあるものだと思っているので、それを体験してみたいと思ってやっている。

邪道といえば邪道である。このような行為とはそもそもそれだけであってしかるべきものであるからだ。結果を求めるものではないからである。ただ、今のわたしは多少なりとも結果を期待している。まあ、今はそれで仕方がないと思っている。

気功体操には、体を動かすこと、呼吸、できる気、そして何を意識しながら行っているか、という要素があるが、基本は体を動かすことにあると思っている。

そして、この体を動かすことに関してこういう話がある。ラフカディオ・ハーンが見た盆踊りの体の動きである。

(以下、続く)

(1月22日2011年掲示板)

どこから引用しようかと悩んだが、やはり小節全体を引用させていただくことにする。昭和20年代、30年代を懐かしく思われる方は、ぜひここに書かれている「明治、大正の時代」までさかのぼって体験していただきたいからである。そして、ここを動かされた方はぜひこの文庫本をお買い上げいただきたいと願っている。

ついに巨大な尾根の岨道（そばみち）から、道は突如として下りに変わり、高く尖ったわら葺（ぶ）き屋根や、緑に苔蒸（こけむ）した軒が連なる景観の中へと下りていく。古い広重の版画本から抜け出たような村だ。その村の色調は、それを取り巻く風景の色調と、まったくもって溶け合っている。ここが、伯耆（ほう）の国、上市（うわいち）である。

静かで古びた、小さな宿の前で、俥を止める。かなり年を召した宿の亭主が、出迎えに出てきてくれた。その一方で、静かでおとなしい村人たちが——そのほとんどが、子供や女たちだったが——外国人を一目見ようと、人力車のまわりに集まってきた。外国人の姿に目を見張ったり、興味深そうにはにかんだ笑みを浮かべながら、私の洋服に触ったりするのである。私は、老齢の宿の主人の顔を一目見て、ここにお世話になろうと決めた。明日まで滞在することにする。車夫はあまりに疲れていて、今晚はもうこれ以上走れそうにないからだ。

そのこぢんまりとした宿は、外から見ると、風雨にさらされて古びたような感があったが、中は快適であった。磨きこまれた階段や縁台には、汚れひとつなく、まるで鏡面のように

女中の素足が映って見える。明るい部屋は畳を敷いたばかりのようで、真新しく、甘い香りが漂っている。部屋の床柱は、黒い立派な木材でできていて、そこに彫られた花や葉の模様には、私も目を見張った。掛け物には、福の神の布袋（ほてい）様が、紫に煙る神秘的な夕暮れの中を、小舟に身を委（ゆだ）ねて霞（かす）む川を下っていく牧歌的な風景が描かれている。

この村落は、美術の中心地から遠く離れているというのに、この宿の中には、日本人の造型に対するすぐれた美的感覚を表してないものは、何ひとつとしてない。花の金蒔絵（まきえ）が施された時代ものの目を見張るような菓子器。飛び跳ねるエビが、一匹小さく金であしらわれた透かしの陶器の盃（さかずき）。巻き上がった蓮の葉の形をした、青銅製の茶托（ちゃたく）。さらに、竜と雲の模様が施された鉄瓶や、取っ手に仏陀の獅子の頭がついた真鍮（しんちゅう）の火鉢までもが、私の目を楽しませてくれ、空想をも刺激してくれるのである。実際に、今日の日本のどこかで、まったく面白味のない陶器や金属製品など、どこにでもあるような醜いものを目にしたなら、その嫌悪感を催させるものは、まず外国の影響を受けて作られたと思って間違いない。ところが、私は今、古い日本の村にいるのだ。ここで、西洋人である私の目に触れるものは、何もかもこれまで西洋人が見たことのないものばかりなのである。

ハートのような形をした丸窓から、庭が望める。すばらしいその小庭には、小さな池におもちゃのような橋が架かり、盆栽のような小さな植えこみがある。まるで、湯飲み茶碗（ぢゃわん）に描かれているような風景である。もちろん庭には、格好の良い石や、寺の境内にあるような優雅な石灯籠（いしどうろう）も、置かれている。その向こうに、暖かい夕暮れの中に灯（とも）っている、盆灯籠の灯影（ほかげ）も見える。それは、愛しい死者の霊が帰ってくるのを、家に迎え入れるために、各家庭の軒先に吊（つ）るされる灯籠の明かりである。この古い村では、まだ暦は旧暦に従っていて、それによると、今宵（こよい）は旧盆の初日にあたるのである。

これまで立ち寄った小さく田舎の村々と変わらず、ここの村の人たちも、私にじつに親切にしてくれた。これほどの親切や好意は想像もできないし、言葉にもできないほどである。それは、ほかの国ではまず味わえないだろうし、日本国内でも、奥地でしか味わえないものである。彼らの素朴な礼儀正しさは、けっしてわざとらしいものではない。彼らの善意は、まったく意識したものではない。そのどちらも、心から素直にあふれ出てきたものである。

彼らと二時間も一緒に過ごしているうちに、彼らから受けた歓待にとっても応（こた）えきれないと私は思うようになり、ふと脳裏に邪（よこしま）な願望がよぎった。この愛しい

村人たちが、私の予想を裏切るようなけしからんことを、私が驚いてしまうような悪事を、あるいは何かひどく薄情なことでも、私にしでかしてくれないだろうか。もし、彼らが私にそうしてくれたなら、彼らと別れても、私は別に嘆かなくても済むからである。このままでは、私はここを立ち去った後、すぐに名残惜しくなってしまうだろう――。

宿の老主人は、私を風呂場へ案内すると、まるで私が子供だといわんばかりに、私の背中を流しましようと言ってきかない。女将（おかみ）さんの方は、ご飯に卵、野菜にデザートといったご馳走（ちそう）を用意してくれた。そして、私が満足できたかどうか気の毒なほど気遣うのである。私は夕飯を二人前はゆうに平らげたというのに、女将さんは、たいしたおもてなしができなくて申し訳ありません、と何度も何度も詫（わ）びるのであった。

「今日はお盆の十三日なので、魚が出せないのです。今月は十三日、十四、十五日と、誰も魚を口にははいけないことになっています。十六日の朝になれば、漁師は漁に出かけるので、両親ともに健在であれば、その日は魚を食べることができます。でも、片親でも亡くしていたら、十六日も、魚を食べることはできません」

人の好（よ）い女将さんからこうした説明を受けているうちに、私は表のどこか遠くの方から、耳慣れない音が聞こえてくることに気づいた。

（ラフカディオ・ハーン著 池田雅之訳「新編・日本の面影」56 ページ 角川ソフィア文庫）

本来の盆踊りは、この時代、この風景、この人々の中でその動きと音とが世界と人ともに静かな力を及ぼしたのであろう。少なくとも現代の六本木ヒルズの前で、この地方にあった盆踊りは存在することはかなわないであろう。

以下、引用が続きます。

（1月28日2011年掲示板）

魚を獲らない、食べないことが形作るもの。

形作られた食器、庭園のように、行為によって形作られたものがあり、それが盆踊りがお及ぼす芸術的、神秘的及ぼしへと符合し、通じるのである。

「」

現在の盆踊りには沈黙というものがなくなってしまった。「沈黙というのには力を有している」というのはよく言われることであるが、それは漫画の背景の斜線のように、この世の背景であるのかもしれない。騒がしさだけにどっぷりと浸かっている現代人にはなかなか分からない秘密かもしれない。

このような背景があって、踊りの動きの中で世界を変容させる魔術が発揮されるのである。

「」

わたしの気功体操がこれと同じものを目指しているわけではないが、体を動かすと途はどいうことなのかという示唆がここにある。

(加筆して掲示板記入予定)

▲質問 7 3

沈黙は秘密を有していると言うが、その秘密が何かは置いておいて、日常生活において沈黙の対極にあるものを挙げてみよ。

そして、その対極にある騒がしさを沈黙に至るようにできるかどうか検討してみよ。

(加筆して掲示板記入予定)

■<時空>仮想空間

この世界で起きることはすべて現在形で存在していたとしてもおかしくはない。だが、何ひとつとして現在形では存在しないのである。

このハーンの世界も何ひとつ残っていない。

だが同時に、すべてがこの文章を通じていつでも体験できるのである。

これは私の脳細胞が起こす体験でなく、身体の実体験として感じるできるのである。

(記入可)

1月19日、20日 2011年、1月11日 2012年

●意識のある人生～こころの整理（「ガラクタ捨てれば自分が見える」）

今日のことは今日終えること。

今日のことを今日しないで、今日一日をガラクタにしてしまわないこと。

(1月27日 2011年掲示板)

■ グルジェフ～良心の呵責と後悔（時空）

「私は彼が言ったことに対して感謝し、草園で私の仕事を果たさなかったことを詫び、これからはちゃんと果たすということも言った。

彼は感謝の言葉をそっけなく拒絶して、詫びることは無用だと言った。「そうすることは、今では遅すぎるし、草園で立派な仕事をするのにも遅すぎる。人生では、チャンスは二度と来ない、チャンスは一度かぎりだ。草園で立派な仕事を自身のためにするチャンスが一度ある、だがそうしない、だから、この草園で、今たとえ一生働いても、同じことにはならない。だが、このことについて「後悔」しないことも重要である。後悔して一生を無駄にすることもできる。ときどき、大切なことがある、良心の呵責と呼ばれていることである。善くないことをして、ほんとうの良心の呵責をもてば、これは大切なことになり得る。だが、ただ後悔して、これからはもっとよくすると言うことは、時間の浪費である。この時間は既に去っている、あなたの人生のこの部分は、もう終わっている、もう一度生きることにはできない。いま薬草園で立派な仕事をして、それは重要なことではない、間違っただ理由のために——仮にも直せない被害を直そうとするために、仕事をするであろうから。これは重大なことだ。だが、もっと重大なことは、後悔したり、残念がったりして時間を無駄にしないことである、これは、もっと時間を浪費する。人生では、そういう間違いをしないことを学び、一度間違いを起こせば、その間違いは永遠であるということを理解しなければならない。」

（フリッツ・ピーターズ著「魁偉の残像」256ページ めるくまー社）

1月22日、23日、2月7日 2011年、1月11日 2012年

● 占い・自由・選択

1月22日の日記より

>わたしは基本的には自分のことは自分で決めるということを生きるうえでの「錦の御旗」としている。ただ、どうしても分からないことがある。こうと思って進んでいても物事がこう着状態に陥ってしまった場合である。

人間に自由はあるか。

自由はある。

では、私は自由であるか。

自由ではない。

自由であるとは、私がわたし自身にしたがって生きていくことである。

グルジェフの言い方によれば、御者でもなく、馬でもなく、荷車でもなく、その馬車の乗客（わたし自身）にしたがって馬車が進んでいくということである。

だが、ほとんどの人は頭で知ったこと（御者）、様々な感情（馬）、肉体的欲求（荷車）が行動の主人であり、わたし自身（乗客）が行動の主人になることはまれである。

この意味で、自由を行使するのは実に難しい。自由な選択をすることは実に難しい。だから、誰もが行き詰まる経験をするのである。

この行き詰まりを解決する手段はいろいろある。すなわち、わたし自身（乗客）が道順を指示し、その道順どおりに進む手段はいろいろある。グルジェフはそれを＜良心＞と呼んでいる。「神との対話」の神は

＜これが本当のわたしだろうか＞。

＜今、愛なら何をするだろうか＞。

という魔法の言葉をあげているが、もちろんグルジェフの＜良心＞と同じものである。

ただ、この良心でさえ、良心という美名のもとに自分自身を欺くのが人間である——だから、多くの先人は自己研究の必要性を訴えるのであるが——。

（以下、続く）

（1月24日2011年掲示板）

■感情

この

＜これが本当のわたしだろうか＞。

＜今、愛なら何をするだろうか＞。

にしる、

グルジェフのいう

＜良心＞

にしる、

もとにあるのは、感情である。感情は通常の怒り、笑い、悲しみ、喜びだけでなく、もっと深い感情がある。前日「ハトホルの書」の処方箋として取り上げたような感情である。

「感情を表に出す出さないに関係なく、ただ深く感じる能力の豊かさが「カー」（＝氣）の振動を速めるという意味です。」

と言っている、この

<ただ深く感じる能力の豊かさ>

という感情である。「神との対話」の言葉はこの深く感じる能力を開いてくれる言葉なのである。グルジェフならば、母親が死んだ時だけに生まれる感情と言うかもしれない。あるいは、呼吸法に通じている人であれば、ゆったりとした呼吸により生まれてくる感情と言うかもしれない。

「神との対話」の神は神が人間とコミュニケーションを取る際には、四つの方法を用いるという。それは、言葉、思考、感情、体験である。そして、この四つのうち最も五回が生じやすい方法が言葉によるコミュニケーションだと言う。

この四つの方法は人が自由を行使しようとする時、すなわち意識的な選択をする時にもあてはまる。言葉——これまで教え込まれた価値観に従ってがんじがらめになっているシンボル——による自己決定は、世間に迎合して生きていく分にはとても有効ではあっても、自分自身に対してはどれだけ有効であるかというのは、問題が大きくなればなるほどはなはだ疑わしくなるのである。

なぜなら、人は常に変わっていくことがその存在の本質だからである。

深い感情だけがわたしを引っ張り上げてくれるのである。わたしにとっての自由への道を開いてくれるのである。

(1月25日2011年掲示板)

■ハトホルの選択

感情だけでなく、全体性を基準とした選択を行うこと。

第十三章いまだ問われざる問い

■手と足

フランク・ウィルチェックが「物質のすべては光」(早川書房)の中で、人が世界に立ち向かうときに用いることができる手段として三つの手段をあげている。それは、

- 1 感覚系統
- 2 感覚能力を高める装置(道具)
- 3 考える精神

それぞれが実に興味深いところがある。というのは、1も2も3もそれぞれに著者が書いている思惑を越えている側面があるからだ。

1の感覚系統を使いこなしていくと、果たしてそれは感覚系統に関わることなのかという問題にまで行き着く。いわゆる職人の名人芸にまで達する感覚系統の話である。たとえば、足の裏をたたいて、その音から静脈瘤の有無を知る医師の話などである。

3に関しては直観である。自分の経験では、高校生の時に数学の添削をやっていたが、前夜遅くまで考え込んでいると、翌朝には必ず答えがひらめくということがあった。考えた末に行き着いたというよりも、考えたご褒美に直観的に答えを示してくれたという感覚がある。

2に関することがここで取り上げることである。ウィルチェックは物理学者であるから道具ということで、もちろん観測装置のことを言っているのであるが、道具は観測装置だけではない。実は、タロットのカードでさえ、人の道具なのである。世界を観測する道具なのである。

さらに言うと、手と足と頭を私の手と足と頭と呼ぶならば、タロットのカードもまた私の手足なのである。だから、タロットを使ったからといって、わたし以外の何かに頼ったということにはならないのである。ちょうど、メガネを使って見た世界はその人の見た世界ではないと言えないようにである。

ただし、タロットはメガネや科学の観測装置のような万人向けのマニュアルはない。おそらく、難解な使用方法があるのだろうが、確かなことは、

必要性

感情

この二点がないと使うことはできないということである。

(2月8日 2011年掲示板)

地域への奉仕という気功治療とお金

金銭の価値は人によって異なる。私の場合、この人生では相当特殊な意味を持っている。

┌過去の遺物

頭以外の選択器官

～食欲・性欲・排泄欲・睡眠欲

良心

シンクロシティとしてのしるし

ハトホルのいう感覚

グルジェフのいう

2については、「火の鳥」のロボット「ロビタ」が感情をもつという話がある。これについては、漫画だけの話しではなく、コンピュータは感情を持つことができるという専門化がしている。

1月23日、25日、26日、27日2011年、1月11日、12日2012年

●筆ペン人生

全てに働いている力を感じとってみること。

(1月26日2011年)

■「ハトホルの書」

この言葉はかなり無理している言葉です。この力は感じとろうとしてもなかなか感じとれるものではありません。

以下、また引用になり恐縮ですが、「ハトホルの書」からのこの力に関する言及です。

まずお話ししておかなくてはならないのは、<外面的に生活が順調であるということは霊的進歩の基準にはならない>ということです。「正しいこと」をしていれば、人生は完璧になると信じている人々がいるようです。そういう人にかぎって否定的なことが起きると、それは何かの間違いだと思い込んでしまうようです。こうした考えは、わたしたちの解釈とは異なります。人が人生で出遭うのは「表層的出来事」であり、それは意識の表層部分（つまり三次元の現実（リアリティ）ということです）で起こっているということを理解しなければなりません。<ものごとの表面下には、意識そのものの深層から影響を及ぼしてくる巨大な見えない力が存在します。意識は、あなたをとおして表出するかもしれず、文化をとおして表出するかもしれず、あるいは地球の変動をとおして表出するかもしれず、さらには宇宙の想像もできないほど膨大な力をとおして表出するかもしれないのです>。あらゆる出来事は、あなた一人の力で作られているわけではありません（ただし、それらの知覚は疑いなくあなた一人によるものですが）。個の力、文化の力、地球あるいは宇宙を基盤とした力など、さまざまな力の相互作用が、あなたの運命を決定する表層的出来事

を創造しているのです。

(トム・ケニオン&ヴァージニア・エッセン著「ハトホルの書」287 ページ ナチュラルスピリット刊)

ともすれば、我々はハトホルの言う「表層的出来事」の可否にとらわれがちですが、その表層的出来事の下に＜意識そのものの深層にある力＞を少しでも感じとることができれば、われわれが不幸だと思っていることが実は不幸ではないということあるのです——もちろん、すべてがそうだというわけではありません。

ただ、私も含めて多くの人が避けようとしている出来事が、実は受け入れて、その出来事が生じた因果をとかして、わがものとすることができるものであるということです。

卑近な例で恐縮ですが、若い時の私は刺身ばかりを食べていて、添えられている大根のツマは食べませんでした。だが、本当は大根こそ食べるものだったかもしれなかったということです。少なくとも刺身を食べるのであれば、大根も食べるべきであったのです。さらに言うなら、菜食で大根だけを食べて刺身を食べなくなるなら、いつか大根も食べなくなるということです。

刺身だけ

刺身と大根

大根だけ

不食

という流れです。我々の人生は今、刺身だけを求めて成り立っているのではないかということです。肉食が悪い、菜食がいいなどという話しでなく、またそんなことはありえないという不食の話しでなく、肉食にしる菜食にしる不食にしる、何かそこに働いている力があるのではないかということです。そして、各々の帰結とというものもまたあり、「自然にこの流れになる」ある力というものもまたあるのではないかということです——分かりにくい話しで恐縮です。

以下は、また引用です。受容ということはよく言われることですが、私はこのハトホルの言葉で目が覚めました。

あなたの人生で顕在化する力のいくぶんかは、あなたの側における思考や感情や行為の結果であり、もとをたどればあなたが自分の意識という土壌に播いた種です。そのなかには最近、つまり現在の転生で播かれたものもあれば、もっとずっと古い起源のものもあります。ここでは時間は問題にはなりません。今以外の転生であなたが抱いた考えや行為も、現世でカルマ的影響をもつ可能性があります。＜これは罰せられることとは違い、魂がみずからの行為をもたらす結実を確認する機会なのです＞。

＜進化あるいはアセンションしつつある魂にとっては、人生における出来事は目を見張るほど素晴らしく美しいものとして映ります。なぜならそうした出来事は癒しを、わけても過去に癒しをもたらす機会であり、過去を癒すことは意識のアセンションにきわめて重要だからです。したがって、あなたの人生にいかなることが起きようとも、それを気づきと思いやりと知的選択をもって受け入れてください。あなたの運命を過小評価しないでください＞。出来事のある種のあきらめや忍従として受容するのではなく、実際に起こっていることの認知として受け入れてください。自分の状況を「自分のもの」として受け入れることから、そうした出来事を変えていく方向へと動けるようになるのです。その変えていく力は、すでにあなたのなかにあります。

このような受容の内的姿勢は、自己への愛と時宜にかなった行為の倍音（ハーモニクス）によってあなた自身を高めることとなります。そしてより高次の運命と、大いなる霊的パワーの種が播かれるのです。

刺身だけを求める人生にはその帰結があり、その結果について受け入れる必要があるということです。結果を受け入れ、人生を変えるということです。しかし、

＜人生における出来事は目を見張るほど素晴らしく美しいものとして映ります＞。

という言には、当然のことながら、わが無知を思い知らされるばかりです。そう、まさしく私は、

＜人生、運命を過小評価している＞

のです。実に悲しむべきことです。

（1月27日2011年掲示板）

●意識のある人生

今日一日を、固い石ころの一日でなく、やわらかく手になじむ粘土のような一日とすること。

方法は？ 思うところをざっと書くと、

- 1 俯瞰していること
- 2 清澄なエネルギー使用
- 3 休むこと、休まないこと（神聖なる矛盾）
- 4 よき印象をいれ、よき表現をすること（印象も表現もわたしの身体をつくりだす）
- 5 生命全体への貢献にかかわること（4と5はオーバーラップする）

.....

（1月12日2012年ブログ）

●意識のある人生～条件

今日一日、

外の条件を整えることに腐心するのではなく、内から人生を変えることにこころを配ること。

■外から内へ～モノからころへ

まるで、逆の意味での「ガラクタ捨てれば自分が見える」で言っていること。



口伝 文字 印刷物 音声・映像 ネット

身体表現という伝達手段

本「ネット・バカ」

本「つながり」

●（参考）「ハトホルの書」の処方箋

23日の日記に記した、感情の乱れに苦しむ私にとっての「ハトホルの書」の処方箋で、トム・ケニオン&ヴァージニア・エッセン著「ハトホルの書」（ナチュラルスピリット刊）104ページから107ページの抜粋です。参考になる方がいらっしゃるかもしれないので、抜粋して引用させていただきます。

あと、具体的なエクササイズも付記されていますが、それは引用していません。関心のある方はぜひ同書を手にとられてみてください。

「わたしたちの体験からして人類はとても魅力的な存在で、それにはたくさんの理由があ

ります。特に興味深いのは、人類のもっとも望んでいることが、同時にもっとも怖れていることでもあるという点です。したがってより大きな現実（リアリティ）、すなわちさらなる感情の自由さや霊的気づきに対してみずからを開くということが、人類の強い願望であると同時に恐れでもあるのです。愛にみずからを開くということへの恐れは、実にさまざまな原因に端を発しています。率直に言ってそのいくつかは子供のときの育てられ方に起因しています。わたしたちの文明におけるハトホルの子供たちは、人類の子供たちよりもはるかに大きな自由を享受しています。してよいことといけないことについてはきちんと教えられており、限度を越えないことを前提に、きわめて大きな自由が与えられているのです。人類の多くは、幼児期のはじめに周囲の大人たちの意図に屈するよう、エネルギーを無理やり歪（ゆが）められています。そしてその際に感情体やメンタル体にも否定的体験を刻み込まれます。そのため、自由が恐れの原因になってしまっているのです。」

「あなたがたが感覚や感情と呼んでいるもののなかに進化と成長の加速にいたる手段が見出されるからです。」

「なぜなら進化や気づきへの壮大なる一步は、みずからの感情や感覚を開く過程のなかで起こるからです。」

「感情を表に出す出さないに関係なく、ただ深く感じる能力の豊かさが「カー」の振動を速めるという意味です。」

「心の花が開くときにはかならず感覚の広がりも生じます。ですから感覚体験が増えれば増えるほど、開いた心の花びらもさらに成長するのです。」

「地球でいま起こりつつあるのは、どんどんこま切れになっている時間のなかでの、めまぐるしいほどの体験の増加です。その結果、それに反応して感情や感覚を揺さぶるような状況が未曾有（みぞう）の増加をみせています。実は、こうした状況こそ成長を加速するチャンスなのです。」

「より断片化した時間の中で、起きてくる出来事や体験はますます増加し、これまでよりも多くの感覚・感情反応を呼び起こしています。そうした出来事や体験を受け入れることが、成長と進化を加速させるチャンスであることを明確に理解してください。もしあなたがその体験を拒み、自分の感覚・感情反応を否定して非難の目で見るとするならば、肝腎の点を見逃すことになります。」

「わたしたちは人生での出来事を全部あなたが作り出していると言っているわけではあ

りません。なかにはそういうケースも存在しますが、ここでわたしたちがお伝えしたいのは、人生におけるさまざまな出来事を中心となるような、すべての体験の内的姿勢をつくり出しているのはあなた自身であるということです。」

(1月24日 2011年掲示板)

1月24日、26日、2月7日 2011年、1月12日 2012年

●難聴を生かす

グルジェフのように、相手の話しにすべての関心を寄せること。

■意識のある人生

こころで聞いてみること。

●筆ペン人生

今は何の時であるのか。

その時に一意専心する。

●意識の人生～エネルギー・時計

元気を睡眠時間で測らないこと。

あらゆることを時計という時間で測らないこと。

睡眠時間や時計で自分自身を制限してしまわないこと。

身体の声聞き、身体で行動すること。

(記入可)

●所有

本屋に行くと、すべての本を読んできたくなる。ただ、現実にはすべての本を読みつくすことはできない。

もちろん、読まなくてもいい本があるのは確かである。しかし、

最小限であって生じること

というのがあって生じるだろうか。最小限で生かすことというのがあって生じるだろうか。

ラフカディオ・ハーンが見た盆踊りの〈沈黙〉のようにである。



最小限の中での選択。

この世における善悪の選択と類似しているか。この選択における持ち物は少ないし、少なくてもよいのである。

支点はひとつである。良心はひとつである。



多色刷りの絵と単色の絵

1月25日、2月7日、10日 2011年

●映画「ザ・ロード」

少年の両親の不安が母親、父親の末路をつくり出している。

■シンクロシティ

何が今の自分を創り出しているか、これには時間差があるので、今の自分を創り出しているのは過去の自分であるとはなかなか納得できるものではない。

その意味では、シンクロシティには時間差がない。時間差がないゆえにシンクロシティ（意味のある偶然の一致）と呼ばれるのであるが、このシンクロシティもまた自分が創り出したとは思えないにせよ、何か自分と関係することを示唆していることははっきりと分かる。

だから、シンクロシティのある人生を生きることが〈この世界では自分自身が創造者である〉ということを感じるための近道かもしれない。

そして、繰り返しになってしまうが、シンクロシティの条件は、

〈必要性〉と〈感情〉

である。必要性はひとりひとりで異なる。わたしにとっても必要性は〈全体性に貢献すること〉である。

（掲示板記入可）

●仕事～祝日出勤

祝日までもお金にしばられてはいけない。「ザ・ロード」の少年の両親のようであってはいけない。

金銭に縛られることは最小限にし、いつか無にすること。

■二択

お金を与えてくれるという側面

休みを与えてくれるという側面

善悪でなく、二択がある。

再任用の発表が遅れていること～最小限の人生を生きるための世界からのわたしへの問いかけである。

▲舌切りすずめ

選択に迷ったとき、

あらゆる瞬間において、最小のつづらを取ること。

困った時ほどということである。

困った時を突き抜けるにはただそれしかないのである。

動くことができるためにである。

(記入可)

1月26日、2月7日 2011年

●意識のある人生～貯金

易に流されぬこと。

流されずに人生を変えること、それは私にとっての貯金である。

そして、それは世界にとってもまた貯金である。

●「つながり」

「神との対話」のあなたが出発点となるということ。

■日記・掲示板

ネットワークの節、起点となるようにして、そのことを自覚して記すこと。

★2月2011年

2月3日、5日2011年

●風邪～こころの自由度

今回風邪をひいて気づいたことは、

「体が不調に陥ると、精神の自由度が極端に低下する」

ということである。体調が悪いから家族にあたるなどということはさすがになかったが、本を読んだり、過去のノートをめくってみたり、様々な思いにこころを運んでいくということがほとんどできなくなるということである。風邪をひいて体が動かなくなることは仕方がない。しかし、こころまでもが動かなくなるとは思わなかった。

私のこころは体が基盤なのであろうか。

こころは本来そのようなものではないと思うが、少なくとも今の私のこころは体を抜きにして動ける部分はとても少ないということである。これはショッキングなことであった。

(2月5日2011年掲示板)

あるいは、風邪は体だけでなく、こころをもむしばむということであらうか。

2月4日、5日、6日、7日、10日2011年、1月12日、17日、21日2012年

●行為への愛

わたしの人生すべての行為をわたしが愛する行為とすること。

義務の行為

惰性の行為

習慣の行為

好悪の行為

金銭の行為

としないこと。

(2月6日2011年掲示板)

以上は、去年の2月6日の旧掲示板に書き込んだものである。

しかし、「パワーか、フォースか」の著者のデヴィッド・ホーキンスは、5つでなく、140項目について対となる概念と共に書き出している。そして、これらの140項目のリストを読むことによって、成長が促されると言っている。

140項目読むだけでも大変なのに、それを書き出す著者とは、何ともエネルギッシュな人間である。

この著者の話しにはひかれるところが多々あるので、この140項目をすべて引用する。おそらく誰も読まないであろう。承知で書いている。

右が真なる力、一体となる力、創造となる力であり、著者がパワーと呼ぶものである。左が偽の力、対立の力、破壊する力であり、著者がフォースと呼ぶものである。著書とは左右逆であるが、左を見て、自分自身の中にあるかどうかを確認した上で、それと対となる、右の真なる力となるパワーの言葉を考えていただきたい。反対語もあれば、似て非なるものとしての類語もある。また、驚くような語もある。

過剰な———豊かな
拒絶すること———受け入れること
否定すること———認めること
芸術家気取りの———美的
見下す———人当たりのよい
コントロールすること———自由にさせておくこと
うらやむこと———感謝すること
批判的な———認めること
色っぽい———魅力的な
独断的な———権威のある
思い込んでいる———気づいている
極端な———バランスのとれた
魅惑的な———美しい
所有すること———存在すること
言い張ること———信じること
小利口な———才気ある
計算高い———率直な
軽薄な———無頓着な
妨害的な———困難な
浪費的な———物惜しみしない

躁病的な————愉快な
値踏みすること————大切にすること
強いられること————選ぶこと
形式ばること————礼儀正しい
批判的な————気づかいをすること
融通がきかない————柔軟な
横柄な————自信がある
侵略すること————立ち向かうこと
気づいていないこと————気づいていること
手ぬるい、甘い————思慮深い
破壊的な————建設的な
競争すること————立ち向かうこと
むこうみずな————勇気のある
攻撃すること————守ること
独裁的な————民主的な
距離を置くこと————超然としていること
頑固な————決然としていること
所有的な————献身的な
人を欺きやすい————外交的な
得ること————行なうこと
説得すること————教育すること
エリート主義の————平等主義の
哀れむこと————共感すること
煽動すること————励ますこと
動揺している————エネルギッシュな
消耗させる————活気づける
描写すること————想像すること
優越的な————平等な
ワイセツな————エロチックな
見かけの————本質的な
一時的な————永遠の
いかがわしい————道徳的な
まあまあの————優秀な
世をすねた————経験を積んだ
堅苦しい————正しい
贅沢な————肥よくな

堅い————柔軟な
恨むこと————許すこと
規制された————自由な
ケチな————寛大な
乱暴な————優しい
ラッキーな————才能のある
取ること————与えること
ローカルな————グローバルな
着飾った————優雅な
義理があること————感謝すること
分裂的な————調和ある
いらだたせること————心を癒す
おせっかいな————助けになる
分析的な————全体論的な
法的な————正直な
祭り上げる————名誉を与える
自信がない————謙虚な
陰気な————ユーモアのある
偉ぶった————公平な
計画的な————独創的な
平凡な————インスピレーションを受けた
計算高い————意図的な
想像力に欠けた————直感的な
面白くない————創意に富む
せきたてる————その気をおこさせる
取りつかれる————取り組む
快樂的な————喜びに満ち溢れた
刑罰の————義にかなった
残酷な————親切な
強制する————導く
制限する————解放する
即座の————長期的な
狂信的な————忠誠を尽くす
大目に見る————慈悲深い
傲慢な————控え目な
人工の————自然な

もったいぶった—————気高い
消耗させること—————養うこと
疑わしげな—————観察力の鋭い
秘密主義の—————オープンな
悲観的な—————楽観的な
混乱している—————順序正しい
内向的な—————外向的な
貪欲な—————忍耐強い
国家主義的な—————愛国的な
好戦的な—————平和的な
こびへつらう—————礼儀正しい
強制的な—————パワフルな
お世辞をいうこと—————ほめ称えること
ご都合主義の—————理にかなった
権利が与えられた—————特権のある
不毛の—————実を結ぶ
欲しがらる—————目的のある
握ること—————受けること
執着すること—————手放すこと
依存すること—————信頼すること
要求すること—————依頼すること
卑しめること—————敬意を示すこと
やましい—————責任を負う
飽きさせる—————満足している
排他的な—————選択的な
どんよりした—————澄みわたった
野心のある—————奉仕すること
取り込む—————分かち合う
もったいぶった—————有意義な
酔った—————しらふの
衝動的な—————自発的な
物質的な—————精神的な
ふらついた—————しっかりした
あえぐこと—————励むこと
心配すること—————委ねること
堅い—————柔らかい

学者ぶった—————考え深い
安い—————つましい
一時的の—————永遠の
偏見のある—————寛容な
相容れない—————従順な
だまされやすいこと—————信頼すること
偽りの—————正直な
分離した—————統一した
利己的な—————利他的な
搾取的な—————大切に
有名な—————高潔な
熱っぽい—————暖かい

理解しがたい対語もあるかもしれない。その場合、自分の考える語を追加してみるのもよいかかもしれない。

後日、原語と解説も記してみたいと思っている。

(1月21日2012年ブログ)

■わたし～仕事・感情

わたしが愛さない行為はわたしには意味がない。

隣の人が愛する行為をしても仕方がない。

仕事の上でもそのような行為をすること。

上司が愛する行為ではなく、同僚が愛する行為でもなく、部下が愛する行為でもなく、わたしが愛する行為をすること。

夜の宿直の仕事であれ、わたしが愛するようにして仕事をする。

それは、わたしがそれをしていて気持ちがよいという仕事をする。

(2月7日2011年掲示板)(加筆済み)

■行為への愛

>わたしの人生すべての行為をわたしが愛する行為とすること。

これは、一日24時間、あらゆる行為を愛する行為とすることである。

楽しめる、喜べる、感動できる行為とすることである。

高塚はアタマ狂っているか？

100年前に人類は月に行くことができる、火星に行くことができると言った人間ほどには狂っていないはずです。

(2月10日 2011年掲示板)

自分が愛しているという行為

結果を求めない行為

結果に左右されない行為

行為への愛となる場合

- ・水泳の条件
- ・仕事の条件

何をしていても神を感じることに。

ヨガナンダ

「神との対話」の炊事に喜びをパソコンのキーに喜びを感じることに。

色々なレベルで愛せることと愛せないことがある。

一晩限りであれば、徹夜で碁を打つことも愛することができる。

だが、一ヶ月は続かない。

■ 読書

最初はただ楽しみで読むこと。小説であればこれでよい。小説以外は、二度読みをして、二度目は、

受験参考書のようにして、哲学書のようにして、額に汗しながら読むこと。

どちらがよい悪いではない。どちらの行為もわたしにとって愛のある行為である。

(加筆して掲示板記入可)

2月7日 2011年

● 日記

日記を今日への俯瞰とすること。

2月8日2011年

●みっちさんへの返信

みっちさん、こちらこそ、ありがとうございました。
いただいた本

村山齊著「宇宙は何でできているのか」(幻冬舎新書)

は、分かりやすいといえば分かりやすいのですが、分からないところはやはりいろいろあります。今読んでいる

アーサー・I・ミラー著「137——物理学者パウリの錬金術・数秘術・ユング心理学をめぐる生涯」(草思社)

と内容が重複しているところも多くあり——重複していても分かるわけではないのが情けないのですが——、一度、本気で読んでみようと思っています。中途半端に読んで分からないというのが一番情けないですからね。

木村達雄著「合気修得への道」

読み物としてもおもしろいですが、確かにおっしゃられるように、合気の「なぜ小さな動き(?)で人を吹き飛ばせてしまえるのか」というメカニズム(仮説ですが)を唱えたのが秀逸です。

なお、他の読者の方のためにこの話題については別項で取り上げます。

佐川幸義師の合気が本物か偽物かは私には分かりません。ただし、一度だけ防御となるシールドの気を遠隔で送った時に、その人の体にふれた人が吹っ飛び動けなくなったという経験があるので、合気の世界は現実に存在するということは確信しています。

(2月8日2011年掲示板)

高塚さま。みっちです。

かぜ、たいへんでしたね。

ご快癒、おめでとうございます。

先日は「合気修得への道」

たいへん高額な御本をお送り下さり、

ありがとうございました。

すぐ読了しました。

面白い本があるものですねえ！

高校生から数学者への過程も面白く、

合気と修得する途中の話も興味深いです。

何より、合気は人体の防御システムのスイッチを切る技術、というところが秀逸でした。

まず、自分では見つけることが不可能な本に出会えたのも

高塚さんのお陰ですね。

重ねてありがとうございました。

2011年2月8日

福井にて

みっち

■みっちさんへの返信

みっちさん、情報ありがとうございます。

ますます、再読して今現在の自分の読解力で分かるところまで行き着く気持ちになりました。

でも、自分の推薦本が賞をもらうというのはうれしいですね。

なお、著者の村山斉さん、本の売り上げを「数物連携宇宙研究機構」に寄付されるというのもさわやかですね。

↓↓↓関心のある方は、冒頭に **h** をつけて検索してみてください。

<http://www.yomiuri.co.jp/book/news/20110210-OYT8T00258.htm?from=os4>

わたしも本ではないですが、「国境のない医師団」に寄付を始めた頃に同医師団が「ノーベル平和賞」に輝いた時には我がことのように喜んだものです。

動機は「週刊ポスト」のグラビア記事を読んでその気になっただけですが。。。

グラビア記事にもいろいろあります(^o^/

(2月10日 2011年掲示板)

高塚さま

「宇宙は何でできているのか」（幻冬舎新書）が、昨年刊行された新書から「最高の1冊」として選ばれる「新書大賞2011」に輝いたというニュースが10日、読売新聞第3社会面（福井県配布版）に出てました。なんか、すごいですねえ。

2月12日2011年

●質問

ハトホルのいまだ問われざる問い～質問……「神との対話」の魔法の質問→愛→本当のわたし

2月13日2011年、1月13日2012年

●意識のある人生

呼吸をマントラとすること。

無呼吸の呼吸をマントラとすること。

2月14日2011年、1月13日2012年

●筆ペン人生

こころのある呼吸、

これを今日一日のマントラとする。

（掲示板記入可）

●意識のある人生

あらゆることが偶然ではない。

では、その偶然ではない必然性の必然を知ろうとすること。

わからなくともその必然を生きようとする事。

■シンクロの問題。

2月17日、21日2011年

●神様からのみかえり

深見東州氏のいう大きな報酬も所詮は「みかえり」を求めての話しではなかろうか。

スペースのいうところの内的考慮、外的考慮の話しにこころを傾けること。

2月19日、21日、22日、27日2011年、1月13日2012年

●印象（2011年2月18日の日記より）

グルジェフは「食べ物は一週間食べなくとも生きていける。空気も1分間吸わなくとも生きていける。だが、印象は一瞬でも途切れると生きていけない」と言ったが、どのような印象を入れるのかということが毎日の課題である。本を読んで印象を得るのは簡単で、本当は自分自身の<わたし>（=自己、セルフ、魂、内なるキリスト、良心）から印象を得るのが日々目指すところである。

<わたし>からの印象とはひとつには気づきである。宇宙人ハトホルが「**気づきと意識の進化の螺旋**」という時の気づきである。

■内なる感情～良心

■呼吸の二面性～印象と表現

■どのような印象を受けるか、どのような表現をするか、常に意識的に自分自身を高い位置においておくこと。

●意識のある人生

時空に支配されているのではなく、
時空を支配すること、時空をコントロールすること。

今は何の時であるのか、それに気づき、その時、その場に、意識して一意専心すること。

■「グルジェフと共に」

プリアーレを手に入れたいきさつ。（196ページ）

「デミアン」での力の使い方

●<所有><行為への愛><動詞>「宮沢賢治」

人はどのように変わっていくかと言うと、所有の観点からは、

- 1 テイクアンドテイク
- 2 テイクアンドギブ
- 3 ギブアンドテイク
- 4 ギブアンドギブ

と変わっていく。

最初はとにかく取る。国民が一日 500 円で暮らしていようと、ひとりで何兆円ものお金を取る。これは特別な人の話しではないと私は思っている。

次は、取ったら与える、くれたら与える、というレベルで、この二つにほとんどの人が含まれるとふんでいるが、どうであろうか。私自身もほとんどの時間は、1 と 2 で暮らしている。

宗教、信仰のレベルでさえ、この 2 である。先日読んだ本もそうであった。よいことをすれば報われる、というレベルである。この世に奉仕すれば、神様に奉仕すれば報われるという話しである。

この稚拙な説得力に大方の人は取り込まれてしまう。なぜなら、取り込まれる人自身が「テイクアンドギブ」の世界に生きているからである。一見、「ギブアンドテイク」の価値観に思われるが、根にあるのは「テイクアンドギブ」である。

この意味で、3 の「ギブアンドテイク」の世界は、2 と大差のない世界である。テイクの気持ちがある限り、そのギブにはテイクがあらかじめ含まれているのである。だからギブし続けてテイクがなければ、その人は

「神の仏もあるものか！」

と叫ぶであろう。本当は

「これはギブではなかった」

と自分自身に向けて叫ぶべきであろう。

どのような人もこの 1、2、3 を通って 4 に至る。＜ギブアンドギブ＞の世界はそれまでの世界と質的に異なる。ここにあるのは、ただギブの行為だけである。それまでいた私がいなくなる世界である。シュタイナーや「神との対話」の神が言うところの＜行為への愛＞の世界である。あるいは、バックミンスター・フラーが言った「人間とは動詞である」と言った世界である。

あるいはまた、誰もが知っているこのような詩がしっくりくるかもしれない。

「雨ニモマケズ」

雨にも負けず

風にも負けず

雪にも夏の暑さにも負けぬ

丈夫なからだをもち

慾はなく

決して怒らず

いつも静かに笑っている

一日に玄米四合と

味噌と少しの野菜を食べ

あらゆることを

自分を勘定に入れずに

よく見聞きし分かり

そして忘れず

野原の松の林の陰の

小さな萱ぶきの小屋にいて

東に病気の子供あれば

行って看病してやり

西に疲れた母あれば

行ってその稲の束を負い

南に死にそうな人あれば

行ってこわがらなくてもいいといい

北に喧嘩や訴訟があれば

つまらないからやめろといい

日照りの時は涙を流し

寒さの夏はおろおろ歩き

みんなにでくのぼーと呼ばれ

褒められもせず

苦にもされず

そういうものに

わたしは

なりたい

ここでは、<ギブアンドギブ>ですらなくなっている。

ここにあるのは、ただそのようにしている、そのような行いを愛するという<行為への愛>だけである。

(2月22日2011年掲示板)(加筆済み1月13日ブログ再掲)

「雨ニモマケズ」

雨ニモマケズ

風ニモマケズ

雪ニモ夏ノ暑サニモマケヌ

丈夫ナカラダヲモチ

慾ハナク

決シテ瞋ラズ

イツモシヅカニワラツテキル

一日ニ玄米四合ト

味噌ト少シノ野菜ヲタベ

アラユルコトヲ

ジブンヲカンジョウニ入レズニ

ヨクミキキシワカリ

ソシテワスレズ

野原ノ松ノ林ノ陰ノ

小サナ萱ヅキノ小屋ニキテ

東ニ病氣ノコドモアレバ

行ツテ看病シテヤリ

西ニツカレタ母アレバ

行ツテソノ稲ノ束ヲ負ヒ

南ニ死ニサウナ人アレバ

行ツテコハガラナクテモイ、トイヒ

北ニケンクワヤソシヨウガアレバ

ツマラナイカラヤメロトイヒ

ヒデリノトキハナミダヲナガシ

サムサノナツハオロオロアルキ

ミンナニデクノボウトヨバレ

ホメラレモセズ

クニモサレズ

サウイフモノニ

ワタシハ

ナリタイ

■「パワーか、フォースか」

取るの対語が行為であること。

■一体

そして、このギブアンドギブはテクアンドテイクでもある。今度テイクするのは私一人ではなく、互いのテイクである。

あるいは、名詞の私でなく、動詞のわたし、プロセス全体にとってもテイクである。そのテイクはテイクというよりも成長とか、錬金術の変容とか呼ぶのが適切なテイクである。

2月20日、21日 2011年、1月14日 2012年

●意識のある人生～機会

嫌なことを自分自身の神とする。

神とするということとは、変えるということである。

自分自身の意志で変えることができること、これこそが自分自身の内にある神だからである。

だから、どんな些細なことでも嫌なことを変えることを厭わないことである。

とても信じがたいことであるが、そのためには今が最善の機会なのである。

問題は、何を最善とするかである。何を最善とするかで、最悪の機会と思えるかもしれない。

(加筆して掲示板記入予定)

2月21日 2011年

●選択～津田沼の事務所のこと

「最善」というのは相対的な言葉で、100もの変数に左右される。だから、選択が非常にむずかしくなる。何かを決意するときに考えるべきところはただひとつ、それが「わたし自身」を表現しているだろうか、ということだ。「わたしがこうあろうとする自分」を明確

にすることになるだろうか？

人生のすべては、自分の表現であるべきだ。事実、人生とはそういうものだ。いきあたりばったりの表現にしておくか、自分が選択する表現にするか、それはあなたが決めればいい。

自分が選んで生きる人生、それは意識的な行動からできあがる人生だ。いきあたりばったりの人生、それは無意識の反応だけの人生だ。反応するというのは、前に経験した行動をくり返すことだ。入ってきたデータをチェックし、前にも同じような体験がなかったかと記憶に調べてみて、以前と同じ行動をとるということだ。これは理性のはたらきであって、魂のはたらきではない。魂だったら、新たな時のなかでほんとうの自分を体験するにはどうしたらいいかと「記憶」のなかを探るだろう。それが、よく言われる「魂の探求」という経験だが、魂の探求は「理性の外」でなければならない。

自分にとっての「最善」とは何かと考えることに時を費やす、それはまさに時の浪費にほかならない。時を費やすよりも、節約するほうがよくはないかな。

理性の外にいと、時の節約になるよ。すばやく決断できるし、選択をすぐ行動に移すこともできる。魂は、現在の経験だけをもとに自分を創り出すから。反省だの分析だの、過去の出会いに対する批判だのはしないから。

このことを覚えておきなさい。魂は創造し、理性は反応する。「この瞬間」の体験とは、あなたが何も意識しないうちに、神から与えられてものであることを、魂の智慧は知っている。

現在 (pre-sent) とは、前もって (pre) 送られた (sent) という意味なのだ。あなたが探し求めている瞬間に、それどころか、探し求めようとする前に、わたしは回答を与えている。一瞬、一瞬はすべて、神の輝かしい贈り物だ。現在はプレゼント (贈り物) なのだよ。

魂は、誤った考えを癒し、「ほんとうの自分」を正しく体験するための完璧な環境、完璧な状況を本能的に求める。魂はあなたを神のもとへ戻そう、わたしの内へ戻そうとしたがる。魂は自分を体験的に知りたがる。自分を体験的に知ることを通じて、わたしを知ろうとする。魂はあなたとわやしが一体だということを知っているからだ。たとえ、理性がこの真実を否定し、身体が理性に指図されて行動していても、魂は真実を知っている。だから、大きな決断をするときには、理性の外に出なさい。魂の探求をしなさい。魂は、理性の思いも及ばないことを知っている。

自分にとって何が「最善」かと考えていると、選択が慎重になり、いつまでも決断できず、あなたは期待という海に向かって船出することになる。気をつけないと、期待の海で溺れてしまうよ。

(「神との対話」2巻33ページ)

2月22日、25日2011年

●意識のある人生

いつ攻撃されても不変である心構えでいること。

いつ何が起ろうとも自分自身が平穏である心構えでいること。

●信心

脅されて信じるのも、しるしを見て信じるのも、その発心の低さに変わりはない。

●意識のある人生～創造力

能力（創造力）はお金をせしめることなど、中途半端なことに用いないこと。

自然に任せるところ（神の想像力）と自分自身の創造力を用いることを区別すること。

グルジェフのいう「狙撃手の作り出すもの」と「一晩中頭を床につけている僧侶」の謝った創造力。

高塚の家庭教師先での釣り堀。

2月24日、25日、28日 2011年

●自他

人間関係では、よいところだけを学ぶこと。

●意識のある人生

世捨て人のように、刺激のないところで平穏でいることは簡単である。

問題は、刺激のあるところできかに平穏になれるかである。

花見川区役所で手続きをされていて思ったこと。

勤務に入る際に、自戒すべきこと。

あと、別の話として、平穏になれるところにいること。これもまた、大切なことである。

2月25日、28日 2011年

●条件・機会

これだけはなっってはいけないということ。

それは、太った遊行人となることである。

いつも最小限のものを持っていること。

●意識のある人生

今日会うすべての人に有意義な印象を手渡すこと。
できうる限り。

質屋さんでの家庭教師。

●条件

夜勤の仕事は絶妙で、ギリギリの条件である。それは最適とすることである。今の私にとってはその以上でも、それ以下でもいけないということである。

2月26日、27日 2011年

●印象

土曜日の朝、「上島珈琲」で新聞を読んでいる人を見て——
ただ新聞を読み、その報道の印象を取り入れるのではなく、わたしの表現を通して印象を受け入れること。これまでの私でなく、報道する側の表現でなく。

●素のままの人生

- 1 おそれぬこと
- 2 飾らぬこと
- 3 常識を生きないこと

2月27日、28日、3月1日、2日、10日 2011年、1月14日 2012年

●意識のある人生～エネルギー

意識のある人生（自己観察）を10年間こころみているが、いまだに果たせないでいる。
ふと思ったことは、意識のある人生は、人生にエネルギーを注ぐことによるのみ可能なことなのかもしれない。
今は、とにかく最大限のクリアなエネルギーを瞬間瞬間に注いでみるようにしようと思っている。

なお、意識のある人生の話しに初めてふれたのは30年近く前で、「グルジェフ・弟子たちに語る」（めるくまーる社）という本である。

「自己観察は非常にむずかしい。試みるほどに、はっきりしてくる。

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

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

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

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

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

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

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

この言葉の重みを最近ひしひしと感じている。

（2月28日2011年掲示板）

■エネルギー

>意識のある人生は、人生にエネルギーを注ぐことによるのみ可能なことなのかもしれない。

ただ、このエネルギーは額に汗して出すエネルギーではない。眉間にしわを寄せて出すエネルギーでもない。ゆったりした呼吸のエネルギーであり——それはいつか無呼吸に至るエネルギーであり——、濃密で、龐大であるが、静かなエネルギーである。

ただ、この濃密で、龐大で、静かなエネルギーを注ぐことができるようになるためには、時には、

10 キロの雪道を歩いてきて、家に戻り、やっと暖かい部屋に入れると思った時に、さらにもう一往復してくるような超努力も時に必要であったり、

右に行っても左に行ってもどちらにしろ不幸なことになる時に、とてもそんなことは不可能だと思われる第三の道を選ぶことに、死ぬほど悩むことが必要であったり、

内なる静かな声に従って、自身のすべての財産を手放すことが必要であったりする。

大なり小なり、このような行為（ワーク）を通じて得られたものがわたしのエネルギーであり、そのエネルギーの行使を通じてのみ意識のある人生に到達できるのかもしれないと考えている。

だから、今日一日何もむだにせずに、静かなエネルギーを燃やし続けていようと思っている。

（3月1日 2011年掲示板）

観察主体があることと観察行為の一致は高いエネルギー存在によって可能となる。

自分自身の実感を持てること。

■エネルギー～葛藤・不死

エネルギーを注ぐと自己観察の主体が生じてくるのではないだろうかというのは、とっぴな提案ではない。以下は、エネルギーを注ぐと死後も存在するものが生じてくるというグルジェフの話である。

融合すなわち内的調和は、＜あつれき＞を通して、つまり人間の中における＜イエス＞と＜ノー＞の葛藤を通して得られる。もし人間が内的葛藤なしに生きるなら、もしすべてが彼の内で何の障害もなく起こるならば、もしかれが誘われるままにどこへでも行くなれば、彼は今の状態から一歩も踏みでることはできない。しかし、もし彼の内で葛藤が始まれば、そして特に、この闘いに確かな方向があるならば、不変なる特性がひとりでに形成しはじめ、彼は＜結晶化＞を始める。しかし結晶化は、正邪を問わずどんな土台の上でも起こりうる。＜あつれき＞、＜イエス＞と＜ノー＞の間の葛藤は、誤った土台の上でもたやすく

起こりうるのだ。たとえばある思想への狂信的な信奉、あるいは<罪への恐れ>なども、<イエス>と<ノー>の間に激しい葛藤をよびおこすことができ、人はこれらの基盤の上で結晶化することもある。このような人間にはそれ以上生長する可能性はない。そこから先へ生長するためには、彼はもう一度溶解しなければならないのだが、それはすさまじい苦痛を通じてしか達成しえないのだ。

結晶化はどのような基盤の上でも可能だ。山賊を、実に有能な山賊を例にとってみよう。コーカサスで私はそんな山賊を知っていた。彼は道ばたの岩の後ろで、ライフル銃をもって身動きもせずに八時間立ち続けるのだ。君にこんなことができるかね？ その間中——ここに注意してほしいのだが——彼の内部で闘争が行われているのだ。のどが渇き、暑く、ハエに咬まれるが、彼は動かずに立っている。別の例は僧侶だ。彼は悪魔を恐れ、一晩中額を塚に打ちつけて祈る。そうして結晶化が達成される。このような方法で、自分の内部に巨大な力を生み出す。苦痛に耐えることができ、望むものを手に入れることができる。これは、そのとき彼の内部に、純粹で不変の何かができることを意味している。このような人々は不死となることができる。しかしそんなものが何になるだろう？ この種の人々は、時にはある程度の意識を保持している場合もあるけれども、結局は<不死なる物>になるのだ。しかし、それさえ非常にまれにしか起こらないのだということを肝に銘じておきなさい。

(P.D.ウスペンスキー著「奇蹟を求めて」61 ページ 平河出版社)

グルジェフは葛藤を重視する。だから、時に意図的に葛藤を生じさせるようなことも行う。というのも、葛藤という錬金炉においてこそエネルギーはいくらでも注ぎ込まれることができるからである。ただ、その葛藤の至るところが人を襲うことや、悪魔祓いであるなら——これは、特殊な話しではない。人が日常的に行っていることである——、そこで結晶化が起こっても何の意味もないということである。

ただ、ここでこの話しを引用したのは、歴大なエネルギーの使用が不死なる結晶化に至るということを言いたいがためである。

この十年間、意識のある人生を送ろうと試みてきたが、まるでだめであった。この点においてはまさに無為の十年間であった。これは、実はもともとないものを出そうとしたのが失敗ではなかったのだろうか最近思っていることである。意識のある人生を送る主体——いつも何をしているのか知っている主体——は、あるものではなく、実は作り出すものではないだろうかというのが最近思っていることである。

あるいは、もともとあるにしても、エネルギーの歴大な使用が可能な身になって初めて姿を現してくるものではないかと思っている。

(3月10日 2011年掲示板)

●ヒーリング

語らぬこと。

病のプロセスを認めてあげること。

そのプロセスの完璧さを認めること。

そのプロセスにふれること。

「イエスは、そのひとたちの条件が完璧でないと思ったから癒したのではない。そのひとたちの魂がプロセスの一環として癒されることを求めていると気づいたから、癒したのだ。」

(「神との対話」1巻 068 ページ～イエスのヒーリング)

●ラヒリ・マハサヤの時空

どのような人もニワトリの世界に生きてはいない。三歩歩けば忘れることはあっても、その人の生きている時空はもっと広く、もっと長い。

ラヒリ・マハサヤが生きていた時間の長さのレンジ。

空間の広がり目

その時空の正確さ

「神との対話」の約束することができるかどうかの話し

同時に、<Be Here Now>の深度、時空のスパンのゼロ

2月28日 2011年

●変容・

今のままでいようとすると、不安になる。

すべてが変わっていくのだと思えば、変化に身を任せることができるようになる。

あるいは、

変化をつくり出していこうとする気持ちになれる。

★3月 2011年

3月1日、2日、17日 2011年、1月22日、28日 2012年

●意識のある人生～行為への愛～質問

わたし自身の、いつまでも続き、結果を求めない行為への愛とは一体何であろうか。

●映画「ヒアアフター」～＜動詞＞

「ヒアアフター」は三人の人が集まる物語である。

その集まるという＜動詞＞の力を生きること。

集まるという＜動詞＞の力を生かすこと。

そして、自らが＜動詞＞になることである。

(記入可)

■ヒーリング

治る～A+Bであったら、Bだけであったら、

治るとは動詞である。

■ヒーリング

治るとは、動詞である。

私という名詞ではない。

ゆめゆめ忘れぬこと。

(記入可)

動詞と選択

3月4日、5日 2011年、1月14日、28日 2012年

●条件・表現・エントロピー

温かいお風呂、暖かい部屋、たっぷりのご飯に見合うだけのものを、今日一日、私は＜表現＞したのだろうか。

(1月14日 2012年ブログ)

なかった人いるのを知っていて分け与えただろうか。

●選択・感情・わたし

どのような人も、それをして気持ちがよくなることしかできないし、また、そうすべきである。

問題は、今はこれをするのが気持ちがよくとも、これまでしたことないこと、考えもしなかったことをしてみることが、実はもっと気持ちがよくなるということがある、このことを知っているかどうかである。

これは、成長ということを知っているか、わたしということを知っているか、わたしすなわち動詞（プロセス）であることを知っているか、ということである。

知っていれば、選択は常に新しい選択になる。人生が守るべき人生ではなく、切り開く、新たなる人生となる。人は名詞でなく、動詞になる。

（3月5日 2011年掲示板）（加筆済み要再掲）

●意識のある人生

インスピレーションに接するためにどのようにすればよいか、このことには常に留意すべきである。なぜなら、インスピレーションがこの世界で生きる私を生き生きとさせるからである。

わたしの場合のインスピレーションは三つある。

- 1 NOTEに記すようなインスピレーション
- 2 気功治療、遠隔治療、瞑想をすることにより生じる体感というインスピレーション
- 3 新たな選択、貯金（これまでできなかったことをすること）から生まれるインスピレーション

である。

ぜひひとりひとりインスピレーションの形を作ってみていただきたい。イワシの頭を拝むことでも何でもよい。

（記入可）

■過去ではあるが、「身体の動きから感じられるインスピレーション」もあった。

3月2日、18日 2011年、1月14日 2012年

●意識のある人生～＜自己観察＞＜動詞＞

わたしとは、名詞でなく動詞である。

だから、

個人（名詞）を自己観察するのではなく、行為（動詞）を自己観察すること。

（1月14日 2012年ブログ）

■世界1・世界2から世界3へ

3月7日、17日2011年、1月14日、22日、28日2012年

●意識のある人生～インスピレーション

風が吹いたら違う生き方をしてみることである。

雲が動いたら、月が出たら、違う生き方をしてみることである。

小さな声の語りかけに耳をすましてみることである。

小さな選択が大きな選択へとつながる道だからである。

(1月15日2012年ブログ) (加筆済み要再掲)

●意識のある人生

動詞を生きること。

●意識のある人生～道標

誰にも頼らぬこと、だが同時に、援助者とともに常にいること。

1 自己伝授

2 自他

3 見えざる援助者

4 見えざる力

<自己伝授>と<一体>の神聖なる矛盾を意識していること。

(記入可)

3月8日2011年、1月15日、28日2012年

●わたし

いくらプラス思考をしても、行動がプラス思考とかけ離れていては、プラス思考は実を結ばない。

プラス思考は行動に移して初めて実を結ぶのである。

思考を信条という名詞にせずに、行動という動詞にすることである。

(記入可)

プラス思考を行動とかみ合わせて動かすことである。

いくらプラス思考をしても、そのプラス思考が自分の我だけのためであれば、それはプラス思考ではない。それは私思考とでも呼ぶべきである。

私だけプラスになっても世界がプラスにならずにわたしのプラスはないからである。

3月9日、10日、11日 2011年

●わたし～自己紹介

自己紹介というのは、簡単なようでいて難しい。なぜなら、自己というものが分からないからである。以下は、60歳ちょうど還暦を迎えた高塚という名の存在の自己理解である。

昭和26年の2月23日に生まれた。星占いがどれほど信憑性があるかは分からない。ただ、この世界は自分が想像だにしない要素がからみあっており、この生年月日の星の位置がわたしに影響と意味を与えていたとしても何の不思議はない。その意味で生年月日をするした次第である。ただ、今は占星術には立ち入るつもりはない。

元暴力団幹部で、今はヒーラーになっている友人が言うには、『刑務所に入ったとき、自分はもう二度とここには戻るまい、二度と悪いことはすまい、と思った。しかし、他の懲役をくらっている人間は違う。今回はどじをふんだ。出所したら、今度は絶対につかまらないようにやってやろう、と考えている。話しを聞いてみると、彼らの幼少時の境遇は悲惨である。自分もひどい境遇であったが、唯一違うのは、うちにはまだ愛情があった。聞いてみると、彼らの家庭にはまるで愛情がない。これが更生できるかどうかの大きな違いではないだろうか』と言っていた。

幸いにもわが家には愛情があった。両親と兄の四大家族であったが、典型的な昭和30年代、40年代の家族ではなかったかと思う。しかも、この自負には社会全体に

本、誰が書いたかでなく、何が書いてあるかである～名詞でなく動詞

3月10日、11日 2011年、1月15日、22日、27日、28日 2012年

●意識のある人生～日常の一日

「グルジェフの四つの道」の引用

グルジェフの言う第四の道とは、まさしくこの人生そのものではないだろうか。このことを常に意識していること。

日常を大切にすること。

●わたし～斜線・動詞

今日一日。青空、太陽、大地、生きているものすべて。

これらは、すべて背景である。

背景であり、わたし自身である。

このことを意識し、意識を拡大すること。

(記入可)

●意識のある人生・葛藤

自分自身の苦手なことを今日の神とする。

そして、その苦手なことの克服は、それを得意とする人のまねをするのではなく、ただただその苦手なことを自分なりに一生懸命にやること。自分の道を地道に歩くこと。

■＜動詞＞

今日一日のすべてをわたしの神とすること。

明日のわたしの神とすること。

百年後、千年後、一億年後のわたしの神とすること。

そして、今日一日は本当に神なのである。

(1月28日2012年ブログ)

●意識のある人生～＜因果＞＜創造力＞＜わたし＞＜行為への愛＞

わたしがどのような思いをいだくか、どのような言葉を話すか、どのような行いをするかによって、どのような結果が生じるかが決まる。これが因果の法則である。

確かにそうであるのだが、こちよい結果を求めるために自己の思い、言葉、行為を決めるのであれば、後先が逆である。

わたしがどのような思いをいだくのか、どのような言葉を話すのか、どのような行いをするのか、このことにより、

<わたしはどのような人であるのか>

ただこのことだけが決まるだけである。

このことの後に結果があるのである。。。と言うより。。。その結果できえ、<わたしがどのような人であるのか>ということの前では無力であり、その是非を問うのは意味をなさない。

だから、今日一日、結果を求める損得計算をするのではなく、

<わたしはどのような人であるのか>

ただこのことだけをこころにとめて生きていこうと思う。

(3月11日 2011年掲示板) (1月15日 2012年ブログ再掲)

名詞 → <行為への愛><存在>

(参考)「神との対話」の神の存在から人間を通じて。。。)

■因果関係の思いは仮想である。今の思いという実相だけが創造の力なのである。

行為への愛という創造の力。

■因果関係と行為への愛

因果関係を考えると、他人からの報酬、世界からの報酬を求めるようになる。

あるいは、因果関係そのものが世界からの報酬である。

因果関係をくつがえすもの、それは行為への愛である。

そして、わたしは何者であるのか、という存在だけである。

3月12日、13日、14日、15日、17日、18日、19日、20日、21日、22日、23日、24日、25日、26日、27日、28日、29日、4月9日 2011年、1月15日、16日、27日、28日 2012年

●あること

いつかは誰もが、
わたしのためだけのことをし、かつ、あなたのためだけのことをする。

だからそのときには、
わたしを思い出し、あなたを思い出す。
(3月12日 2011年掲示板) (要再掲)

■ サイト紹介

ネット散策はそれほどするわけではない。通常は、二、三の将棋関係のサイトとメールをチェックするぐらいである。以下のサイトはその将棋関係のHPで「お気に入りサイトを紹介するスレッド」に出ていたものである。将棋とは無関係の「チベット証言集」である。関心のある方は、あたまたに **h** をつけて検索してみてください。

http://www.lung-ta.org/testimony/ngawang_wangdon.html

(3月14日 2011年掲示板)

▲ <動詞><禍福>

つらい時にここを動かすのは当然であるが、わたしとしては、いつもいつもここを動かす人でいたい。

(3月19日 2011年掲示板) (加筆済み要再掲)

■ 灰・クリア・わたし

生きている人自身がわたしを灰にしなければならない。

それは、使うということである。

わたしを使い切って灰にするということである。

(3月22日 2011年掲示板) (加筆済み要再掲)

▲ 創造

わたしを使うとは、世界3をつくりだすということである。

わたしを使い切るとは、わたしがなくなることではない。世界3としてのわたしをつくりだすということである。

▲ 所有

得るの対語は行動するということ（「パワーか、フォースか」）。

■斜線

わたしにとっては、ある意味、すべてがわたしの斜線である、すべてがわたしの背景である。

だからまた、

すべての斜線、すべての背景に責任を持つということでもある。

<それはわたしであると言う時にだけ世界を変えることができる>

これは確か「神との対話」の一文である。

（3月21日2011年掲示板）

■生老病死

生老病死を避けられないものとするのでなく、不老、不病、不死を目指す。

これは外に求めることでなく、内に求めることである。

これはは自己のコントロールである。

そして、自己のコントロールができれば、仮に不老、不病、不死が遂げられなくともわたしは満足である。

（記入可）

▲カニングム

何をコントロールするか。

カニングムの<感情、必要性、法則>を顧慮すること。

■「神との対話」

「この世界は終わるのか」とニールが「神との対話」の神に聞いた時の神の答えは、それを決めるのはあなた方だと言う。

そしてまた、この<あなた方>というのも、究極は<あなた>であると言う。

<「それはわたしである」と言う時にだけ世界を変えることができる>

と言う。分かりにくい話しであるが、

わたしが世界にふれること。世界に対して、「それはわたしである」といえるぐらいに世界と関わる時にだけ世界を変えることができるというのであろう。

あるいは、世界は本当にわたしなのかもしれない。。

以下は、昨日シンクロで出てきた「神との対話」の文章です。

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。

(中略)

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。

(中略)

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。

（ニール・ドナルド・ウォルシュ著「新しき啓示」374 ページ サンマーク出版）

（3月15日2011年掲示板）

■できること

>平成の卑弥呼さんからホワイトデーのお礼の電話があり、地震の話しをいろいろする。本音を話すことができ、気持ちが晴れた。お互いに自分は自分なりにがんばりますということ。ただし、がんばるというのはもう少し先の話しに関してである。

（2011年3月14日の日記より）

できることをする時には、そのことは三つの側面をもつようにすることである。

三つの側面とは、世界1、世界2、世界3である。

仮想、部分、全体

世界1～仮想性

①仮想性を大切にすること

②法則～灰・無所有

世界2～部分である

と同時に、オリジナルである

■ (02202008)

■ 「神との対話」の愛の定義

何度も何度も引用したが、私自身何度も何度も、ほとんどの時間忘れて生活している言葉、生き方であるので、あらためて紹介させていただく。＜所有＞がテーマの話である。

「愛とは、無条件、無際限で、何も必要としない。

(中略)

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。」

(ニール・ドナルド・ウォルシュ著「神との友情」上巻 186 ページ サンマーク出版)

今、一番気づくべきその時に、

自由に与えられないものをとってしまっただろうか。

他人が必要とするものをとってしまっただろうか。

喜ばれるものは何も与えないとってしまっただろうか。

とって安楽に暮らせると思っても、これは地獄である。

とらなくて困ったとしても、わたしがとらない人であれば、これは天国である。

(3月17日 2011年掲示板)

■わたし

もしそれがわたしが原因であったとしたなら、わたしは何をすればよいのだろうか。

(3月18日 2011年掲示板)

■嘘と真実

何が嘘で何が真実なのかを見極めるのは実に難しい。

かわいそうなのは一体誰であるのか。

わが身をよくよく振り返ることである。

もしかしたら、あることはわが身を隠してしまう出来事なのかもしれないからである。

(3月26日 2011年掲示板)

■防災意識～神聖なる矛盾

一方で、災害が起きた時に備えるという大切さがある。

他方に、そのようなことを心配しないという大切さもまたある。

どちらも真実である。

そして、どちらもいびつに使われている。

(3月20日 2011年掲示板)

■逆・第三の道～「神との対話」39

どのような時にも考慮すべきは

、

これは逆なのではないだろうか

ということと

第三の道がないだろうか

ということである。以下は、前者についての話しである。

「あなたがたはいままでずっと、神があなたがたを創造したと聞かされてきた。だが、ここで言うておくが、あなたがたが神を創造しているのだよ。こう言うと、あなたがたの理解は大きく組みかえられることになる。それも、あなたがたが果たしにやって来た真の仕事をするために、必要なのだ。」

(「神との対話」3巻文庫本版 304 ページ)

(3月20日 2011年掲示板) (1月16日 2012年ブログ再掲)

■グルジェフの愛

人々の間——一人ともう一人の人と——の適切な、客観的な道徳に基づいた愛について説明を求められたとき、グルジェフは答えた。

「他の人が、その人自身に必要なことをするのに助けることができるほどに、あなた自身を発展させる必要があり、たとえ、相手の人がその必要性に気づいていないときでも、また、あなたにとって不利なことになっても、助けることができなければならない。この意味においてのみ、道理に適切にかなった愛と言え、真の愛の名に値する。」

彼は、さらにつけ加えた。たとえだれにも劣らぬ心積もりでも、たいていのひとは、積極的に人を愛することにかけてはあまりに臆病であって、相手に対して何かをしようと試みることさえ恐れる——愛が恐るべき一面をもっていることの一つは、相手がある程度助けることはできても、その人のために実際に何かを「する」ことはできないということである。「ある人が歩かなければならないときに、その人が転んだなら、起してあげることはできる。だが、その人にとっては、もう一步踏み出すことが空気以上に必要であっても、その一步は、その人が一人で踏み出さなければならない。その人に替わって、もう一人の人が、その一步を踏み出すことは不可能である。」

(フリッツ・ピーターズ著「魁偉の残像」261ページ めるくまー社)

被災者における「グルジェフの言う一步踏み出すこと」とは何か。

被災者以外の方々における「一步踏み出すこと」とは何か。

誰が何と言おうと、わたしは空気よりも必要なことを行う手助けをしたいのである。

もちろんであるが、これは内側の話しである。

(加筆して掲示板記入可)

■わたし

ものを必要としている場合もあれば、こころを必要としている場合もある。もちろん、両方の場合がほとんどである。

だが、問題は、

<ここで、わたしはどのような人であるのか>

ということである。

いい人であるのか。

いい人になれたのか。

いい人でないことに気づいたのか。

どれも幸いである。どれもそのことをもとに自分自身を表現し、なおかつ、決して忘れないことである。

(3月23日2011年掲示板)



「神との対話」にこういう話がある。

「

また確か、ヨガナンダの師のスリ・ユクテスワの師であるラヒリ・マハサヤにこういう話がある。原文が見当たらないのでうろ覚えであるが、

瞑想中に師は涙を流しながら身悶えた。弟子が聞くと、今日本海で多くの人が亡くなっていると言う。その翌日の新聞にはまさしくその時間に日本の舟が沈没し、多くの人が亡くなったということである。

不幸なことがあるとわたしは私の殻から出て行く。殻を破り、感情移入ができる。

それは受動的にしかすぎないことであっても、実に尊いところの働きである。

このころの働きをもっと広くすることである。

このころの働きをもっと深くすることである。

どこまでも広く、どこまでも深くすることである。

このころの働きには、限りがない。

(加筆して掲示板記入予定)

■水

自動販売機で水を買おうとして、自分が買ったところでちょうど品切れになった。

「助かった。ラッキーだった」

と思う。

しかし、助からなかったのである。誰がか。

次の人である。

こうして二人とも助からなくなる。

(3月24日 2011年掲示板) (加筆済み記入予定)

▲

名詞だと思えば、助かった。

動詞だと思えば、助からなかった。

▲水～わたし

水が飲めない。

わたしを

名詞だと思えば助からない。

わたしを

動詞だと思えば助かるすべはある。

わたしをプロセスそのものと思い、成長そのものと思うのであれば、助かるすべはある。

(3月25日 2011年掲示板)

▲水～募金

今度の地震でペットボトルを10本買い占めたなら、千円の募金をしても、世界と自分自身に借金をしてしまったのかもしれない。

(3月29日 2011年掲示板)

▲水～「ハトホルの書」～<愛と不安>

この地球には物理的肉体をもった宇宙人、もっていない宇宙人、様々な宇宙人がこれから地球に起こるであろうことを見に来ているということであり、その来る手段も様々である

という話しのあとに、質問者のヴァージニアがもしも悪意のある宇宙人に遭遇した場合にはどうしたらよいかと問う。

この問い自体には今はまるで関心はないが、ハトホルの答えは人が目指すべき方向性がはっきり示されていて、いつも携えるべきことは何かということが分かる。

「これに関するエネルギー論はきわめて複雑です。意識のみ地球に差し向けるのと異なり、別次元から三次元の現実（リアリティ）に装置の有無は別としても物理的に出現した存在に出会った場合、あなたは自分のものとは違う振動エネルギー場に接することになります。その存在がどの次元から来たかや、その意図などによってもエネルギー論は変わってきますので、非常に複雑化します。

ここでまた一つのアドバイスを思い出していただくことにしましょう。複雑きわまるものを簡略化しようとしているわけではありません。あくまでそれがあなたを守り、あなたの運命を高める最善の手段であることを踏まえてのアドバイスです。それは「愛する」ことです。愛は最高次の波動ならびに本源的オクターブです。また愛は、全宇宙と全次元に共鳴する基音でもあります。この音は、あらゆる世界、あらゆる原子をまとめる維持機構であり、すべての結びつきを支えているのです。

この基音や基本波動のなかに入ればいかなる出来事に遭遇しても、それに侵害されたり影響されたり傷つけられることはありません。この愛の振動エネルギー場にあるということは、攻撃され得ないほど純粋な光に包まれたような状態をいいます、わたしたちの言う愛は、人々がふつう考えるような愛ではなく、精妙なエネルギー諸体すべてに共鳴し、実際に倍音共鳴（ハーモニクス）を生み出すほどパワフルな波動としての完全なる愛です。その愛あふれる倍音共鳴（ハーモニクス）のなかであれば、あなたは守られます。しかしながら、そうした愛の状態にある場合は自分を何かから守る必要性はまったくないため、守るという言葉はあまり的確ではありません。純正かつ深遠なる愛の波動をもてば、どの象限からのどのような存在とも、それが既知あるいは未知の宇宙からであろうとも、安全に出会うことができます。したがって地球外知的生命体と出会った場合に自分を守ることにについては、愛の状態にあることが目標となりますが、しかしそれはこういったケースにそなえるためという以上にずっと大切なことなのです。

（トム・ケニオン&ヴァージニア・エッセン著「ハトホルの書」299 ページ ナチュラルスピリット刊）

（3月27日 2011年掲示板）

▲「ヒマラヤ聖者の生活探求」の話し

虎に襲われない話し。

攻撃隊を退ける話し。

▲シュタイナー

まるで同じ話しというわけではないが、このハトホルの話しを聞くと、シュタイナーのこの話しを思い出す。この人間世界で独力でこの境地に至るといのはわたしには驚嘆に値する。

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

(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」
119 ページ イザラ書房)

何度もこの文章を引用するのは、以前にも書いたように、この文章の行間から彼がいかに攻撃を受け、それに身悶えたかということが感じられるからである。初めから立派な人はどうでもいい。葛藤を乗り越えた体験だけがこの世界のすべてである。

「悪意に対するもっとも正しい戦い方は善意を実現することにある」

という時の「正しい戦い方」というのは、すでに悪意と戦う——イエスが出現する以前から、そして出現した以降もずっと続いている戦いであるが——という戦いと同一ステージにはいない。それは以下の

「無からは何も生じえないが、不完全なものはより完全なものに転化させることができる。」

という文章からも読み取れる。不完全なものに隠されている完全性を読み取るというのは不完全さと戦うこととはまるで異なる視点、気づきである。わたしのような凡俗なる身には、この先達の言葉がなければ、このような気づきに至ることはとても考えられないことである。そして、さらに大変なことは、この気づきを実行に移すということである。実際このような文章を読むと、まさに悪意と思われることがわが身にふりかかり、「さてお前は

どうするのだ」と問われることがままあるからである。

(3月29日 2011年掲示板)

▲水

クリスマスに解放されなかった収容者の死。

(「夜と霧」)

そしてまた、宇宙人と会わずとも、収容所にいずとも、われわれ日常人の死もまたそうであるかもしれない。

(以上、まとめて要再掲)

■今は何の時か

今日の宴会が悪ければ、昨日の宴会も、明日の宴会も悪い。

今日は何の時か。

今日の時は、昨日の時であったし、明日の時でもある。

●身体・直観～なみこさんへの返信

なみこさんもお疲れ様でした。

一昨日、駅までの往復40分間歩いた方が股関節にとっては厳しかったです。

なぜか、昨日の二時間の歩きは存外平気でした。

まあ、このあたりに体の使い方の秘密があるのかもしれませんが。

観察力を働かせてこの秘密を知りたいのですが、いまひとつ見えてきません。

あと、こういう特殊な状況というのは、直観を働かせることの深度が問われます。

そういう意味では昨日は歩いて正解でした——ただ、最短コースでの歩きも可能であったはずで、その意味ではコースの選び方に躊躇があったのが反省です。

あと、日常でも直観はおおいに働かせるべきだと思っています。損得計算のある人生でなく、直観のある人生が自分自身を生かす道だと思っています。

(3月12日 2011年掲示板)

地震の中での徒歩での出勤、お疲れ様でした。

そういう私は昨日、1時間かけて徒歩で帰ろうかと思いましたが

ちょうど自宅近くの駅行きのバス停を見つけ、乗り込んだはいいが大渋滞にハマり、結局

歩いたほうが早いという状態でした(-_-;)。歩きすぎによる「股関節の状態」は大丈夫でしょうか？

3月13日、15日 2011年

●ヒーリング～K野氏

体を治すのではなく、魂を呼ぶヒーリングをこころみる。

●筆ペン人生

晴耕雨読、天にしたがい体を動かせること。天にしたがいこころを動かせること。

●瞑想

雑念を取り除くことに腐心するのではなく、無念無想に腐心するのではなく、＜別の世界＞、＜別の感覚＞に入ることこころを配ること。

3月15日、17日、18日 2011年

●創造

すべての瞬間＝あらかじめ＝存在

一体⇔慢心・別々

ヨガナンダの神を使うこと

あらゆる機会がわたしのためにあり、その機会を活かすこと。

■神を使う

食べる時には、神が食べているように食べる。

お菓子の神様をお菓子の体が食べるようにしていただく。

そこで、わたしはどこにいるかという、そのプロセスだけがわたしであるとしてある。

●気づき

警備のSさんに仕事を助けられたこと。

外国人に対して誤解したこと～誤解は悪意の誤解より善意の誤解の方がよい。

3月17日、25日 2011年

●多寡

寄付の金額は私の場合、基本的にはどんな場合でも1000円である。もちろん、1万円の場

合もあれば、10万円の場合もあったが、街頭では1000円である。

お金持ちになれば、たぶん額は上がるであろう。ただ、このことはわたしにとってはまるで意味がないことである。1000円募金箱に入れてもらうか1000万円入れてもらうか、募金される方にとっては意味が変わってくるが、わたしにとってはまるで同じである。

違うときと言うのは、私が募金者をやり過ごし、省みて、戻り、募金する場合であったり、これまで募金していたのをやめる場合である。

どちらも、これまでにしたことがないことであり、新しいわたしになったということであり、わたしにとってはこれのみが意味を持つ。

(半年後記入可)

3月18日、19日、26日2011年

●短気

幼少時から私は短気である。短気というのは「気が短い」と書くのは誰が考えたか知らないが、よくできた言葉である。短気に陥ったときというのは確かに、気が短くなっているというのがびったりである。気がとぎれとぎれになっているのである。気を感じたことがないという方にもこの感覚はお分かりいただけるのではないだろうか。

ただ、わたしが言いたいのは日常使われる短気の話でなく、もしかしたら、現代人は皆、日常的、慢性的に短気になってしまっているのではないだろうかということである。

この短気は怒ることだけでなく、すべての感情に対してである。

(3月19日2011年掲示板)

■解決法

ゆっくり呼吸する。

意識を高く持つ～外に対して反応しつけるのではなく、内側から外へと発することである。

ただし、どちらも気づいた時にしか実現できない。

●わたし

他人の目が気になるたちなので、心配しなくともよいことを心配する。しかし、現実にもその心配が生じるということは皆無である。

この意味で、心配することに意味はない。

また、心配事が生じる場合は、考えもしなかったことでである。

これはまた、私の心配を超えているということで心配しても仕方がないことである。

だから、「何も考えずにノー天気生きるのがいい」ということは言える。

しかし、もし出来事がわたしに関係があるとしたら、「心配したことが生じず、心配しないことが生ずる」ということはわたしの心配すること、心配しないことの無思慮からきているということであり、もっと選んで心配すべきであり、もっと選んで心を配るべきであるということである。

こころのサーチライトは正しい方向に向けるということである。

(3月26日 2011年掲示板)

この意味で自己研究は必須のことである。

どのようなことにせよ、それに心を縛りつけられてしまっただけでは、自分自身が見えなくなってしまう。

(加筆して掲示板記入予定)

●ヒーリング

コーヒーカップの中で死んでいた小バエ。

あとで手をかざすのではなく、中でもがき苦しんでいるときに知ることができる人になること。

3月19日、23日 2011年

●意識のある人生

ハトホルが「現実的に」見ているように、人間をエネルギー体として<見てみる>こと。

T氏の感情体

■キリストの目

■「神との対話」

人間関係において感情で相対すること。

●ヒーリング

魂にふれるヒーリング。

K野氏へヒーリング。

■時間の長さで、早期にできなかったことをカバーする。

3月20日、21日 2011年

●ヒーリング

前夜、犬のハッピーに気を送っていて気持ちよくなったことで、思ったこと。。。

もしかして気の交流をしているのではないか。

この気持ちよくなるような気の送り方をすること。

●嘘

自分自身に嘘をつかないこと。

これをするようになってはお終いである。

自分の真実に生きること、自分自身の小さな声にしたがうこと。

他人の目には決して生きないこと。

●

あらゆる機会を活かすこと。

目を開いて見ていること。

●月

お月様を遠くから見ると、どうみても光っているし、生きている。

お月様に到着すると、そうみても岩石である。

レンブラントの絵を近づいてみればそどうみても絵の具の色でしかないようにである。

すべからく、離れて見るべし。近くで見て知ったものも離れてみて感じるべし。

●意識のある人生～自己観察

大きな自分をつねに出していること。

その感じをメルクマールとすること。

■

いかなるときにも、いかなるときにも、

神と共にいて神をつねに出していること。

その感じをメルクマールとすること。

●所有

青春はお金で買い戻せるものではない。

当たり前のことであるが、還暦の年齢になるとこのことを実感する。しかし、実感するのはこのことだけではない。実は、
金で買えるものというのは実は何もない
ということである。

●意識のある人生～自己観察

二人、三人を生きる、ホームレスを生きる、路傍の草花を生きる。

3月21日、23日 2011年

●人間存在の二面性

永遠に続く方向性と一瞬一瞬の選択

- 1 ベクトルの方向と長さ
- 2 選択～大きな舵を切ること
一瞬一瞬の制御

●意識のある人生～為すこと

決して多くのことをしないこと。

ひとつひとつを丁寧におこなうこと。

そのために、ことの前に、

一回の、きれいで、深く、長い呼吸をしてみること。

(加筆して掲示板記入予定)

3月22日、23日 2011年、2月1日 2012年

●宗教・啓発その1～質問75～自他

以前にも書いた話しであるが、前日に感じたことにぴったりの話しであるので、質問シリーズとして取り上げさせていただく。

「神との対話」からの引用であるが、カッコ内に入る言葉は何かということである。

「人生には、知らないし、自分が知らないことを知らないように見えるひとがいる。彼らは子供と同じだ。育ててやりなさい。

つぎに、知らないが、自分が知らないことを知っているように見えるひとがいる。そういうひとたちには教えてやりなさい。

つぎに、知らないが、自分は知っていると思っているように見えるひとがいる。彼らは危険だ。近づかないようにしなさい。

つぎに、知っていて、自分が知っていることを知らないように見えるひとがいる。彼らは役者だ。楽しめばいい。

つぎに、知っていて、**自分が知っていることを知っている**ように見えるひとがいる。彼らに（ ）のはやめなさい。知っていることを知っているなら、（ ）とはしないはずだ。だが、彼らの言葉を注意深く聞きなさい。あなたが知っていることを思い出させてくれるから。

そのために、彼らはあなたがたのもとへ送られてきたのだ。

だから、あなたがたは彼らを呼び寄せたのだ。」

(ニール・ドナルド・ウォルシュ著「神との友情」下巻 74 ページ サンマーク出版)

人間関係について書かれた文章としては実に的確な話しである。この質問について引っぱるのは本意でないので、数日後に答えを引用します。

(3月23日 2011年掲示板)

■宗教・啓発その2～禍福

不幸な人はよく宗教や啓発講座に勧誘される。勧誘する人はおおむね「いわゆるいい人」なので、異を唱えることは心苦しいところもあるのだが、やはり言わざるをえない。

うちは宗教でないという人もまず間違えなく求めていること、うちで学べばこれが得られますということは、

「現世ご利益」

であり、

「来世ご利益」

であり、
「幸せ」
である。

誰も幸せになりたいので、幸せを求めることは悪いことでもないし、当然のことである。

<だが、問題は、どのような幸せを求めているのか>

ということである。小さい子どもがお菓子ばかりを食べたがり、それが与えられることを幸せと考え、実際に与えられるなら、ある観点からは確かに幸せであるが、別の観点から不幸せであろう。与えられないことの方がいつか幸せであったと思うであろう（しかし、与えられなかった時から50年経ても不幸だと考える人もまた実際にいることが悲しいことであるが）。

お菓子を与える宗教、お菓子を与える啓発講座であってはならない。以下は、グルジェフが語った有名な話しである。

他の集会の折には、こんな質問がなされた。「あなたのシステムにおいては、道徳はどんな価値を持っていますか？」。

「道徳は」と彼は答えた。「主観的にも客観的にもなりうる。客観的な道徳は、万人に共通するものだ。主観的な道徳は人によって定義が異なる。ある者が『善』と呼んだものが他の人間によっては『悪』と呼ばれ、『悪』と呼ばれたものが『善』と呼ばれる。主観的な道徳もまた、両端のある棒だ。それはどちらにもなりうる。人間が地球に登場したときから、アダムの時代から、私たちの中には、神の、自然の、そして周囲の環境の力を受けて、良心という機能を持つ器官が形成されはじめた。誰もがこの器官を持ち、その良心によって導かれる人間は誰でも内なる声の勧めに従って生きている。しかし、人間は、主観的な道徳と同じように、場所によって異なる主観的な良心のきまぐれに従って生きている。

客観的な良心は、両端のある棒ではない。それは、長い時を経て私たちの中に形成された、善悪の本質の認識だ。しかしこの器官が、さまざまな理由で、激しい苦しみ以外によっては打ち破られないような、かさぶたのようなものに覆われている場合もある。激しい苦しみがあると、良心がしゃべり出す。しかし、しばらくするとその人間は冷静になり、再びその器官は覆われてしまう。普通の状況では、この器官の覆いを剥ぐには、強い刺激が必要だ。例えば、ある人間の母親が死に、そして彼が良心の声を聞きはじめたとする。自分

の母親を愛し、尊敬し、慕うことは、あらゆる人間の義務だ。しかし、そう滅多に孝行息子はいない。母親が死ぬと、人間は自分の母親に対する振る舞いを思い出し、良心の呵責に苦しみはじめる。人間は大きな豚でもあり、豚のようにすぐ忘れてしまう。良心は再び埋没し、彼はいつもの機械的な方法で生活しはじめる。良心のない人間は、真に道徳的にはなれない。

もう一つ例を挙げよう。私は、よくないことはわかっている、好物を我慢することはできない。例えば、医者には私に、コーヒーは体に良くないと言う。しかし、私が彼に意見に賛成してコーヒーを我慢するのは、私がコーヒーをそれほど飲みたいとは感じないときだけだ。他のこともすべてこれと同じだ。人間は、満足しているときだけ、道徳的になれる。常に道徳について思い巡らせているべきだ。昨今の道徳に関する議論は空論だ——空から無へと注ぎ込んでいる。あなたがたの目標は、本当の意味でのキリスト教徒になることだ。しかし、キリスト教徒になるためには、**行為**することができなければならない。しかし今のあなたがたにはそれができない。行為することができれば、あなたがたはキリスト教徒になれるだろう。

外的な道徳は場所によって異なり、この場合には、人のやり方に従った方が賢明だ。『郷に入りては郷に従え』だ。これは外的な道徳だ。内的な道徳を得るためには、あなたがたは行為しなければならない！」

(P.D.ウスペンスキー著「奇蹟を求めて」83 ページ)

不幸を大切にすることである、忘れないことである。そして行為すること（為すこと）である、意識のある人生を送ることである。

それだけが外に翻弄されない人生であるからだ。

(3月24日2011年掲示板)

● UFO問題～土台を変える

自分から降りてはいけないというルール

人は死すべきものである

食べなければ生きていけない

この土台のルールを変えるには、どうしたらよいか。移るべき足場がなければ移ることはできない。

(質問の「逆さの本を読む女性」の項に加筆、引用。

打つ側が変わって、初めて移ることが可能となる。

■逆

この世界は相対世界であり、その二元の一方にわれわれはいるのだから逆にした方がすべてがうまくいくのである。

ただ、究極は第三元である。

3月26日2011年

●ハトホルの愛

アーミッシュの少女

●四つの礎石

バランスはどうか

各々何点であるか

- 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。

3月27日2011年、2月1日2012年

●所有～知足

常に今使う分だけを持つ。

そして、今使う分だけしか持っていない。

(記入可)

●意識のある人生

時間に生命を注ぐこと。

出来事に生命を注ぐこと。

3月29日2011年

●意識のある人生

意識の広さ、エネルギーの多寡、意識の高さ

↳グルジェフの対人関係

エネルギーは意識にしたがう。

3月30日、4月1日、3日2011年

●質問〜グルジェフ

人生にはなぜこの人と出会ったのだろうかということがある。お互いに会ったことが無意味としか思えない出会いである。たとえば、

「自分は癌であるが、病気を治す方法を一回で教えてもらいたい」

という方である。あらかじめ電話でそのようなことはできないと伝えておいたが、事務所まで強引にみえられた。私はグルジェフのようにその方と対したわけではなく、自分なりの誠意を尽くしたつもりではある。ただ、その出会いの意味はいまだに分からない。分からないというのは、

「この世界に無意味な偶然などというものはない」

という「神との対話」の話にしたがうからである。

以下のグルジェフのアメリカ人女性に対する処し方は「西欧の中産階級の道徳意識」しか持ち合わせていない私には理解できないところもあるが、それでも多くの意味を含んでいる話があるので、引用させていただく。

時がたつにつれ、グルジェフは「祈禱師」とか、これよりは理解しやすい「奇蹟を行なう人」とかいった、おびただしい数の評判を得て有名になった。したがって、おそらく、日常茶飯事の「人生問題」とか「世俗的な」問題について、頻繁に助言を求められることは避けられなかったと思うが、彼自身は何度となく、彼の仕事というものは、こういう問題の解決とは何の関係もないということをくり返して言っていた。にもかかわらず、前もって警告されていてさえ、非常に大勢の人々が、まさにそういった問題について彼に相談することを要求し、そして彼に相談を求めた人たちが、一般に知識人とかインテリとして知られていた人たち、少なくとも彼ら自身ではそう思っていた人たちであったことが、私にはとりわけ意外であり、いつもきまりの悪い思いをしていた。

莫大な旅費をかけ（彼らは金持ちだったので、たぶん意に介さなかった）、アメリカからブリオーレ（フランス）を一週間訪問し、グルジェフが、あれほど彼の領域ではないと言っていた、まさにあの種類の問題を相談しに来た女性のことを憶えている。彼女は到着すると、直ちに面会を要求したが、夕刻にならなければグルジェフには会えないと言われた。その女性には快適な部屋が当てられ、グルジェフの秘書から、部屋の使用料として毎日多額の金を払わなければならないと言われた。部屋代の他に、高額な「相談料」が請求されることも警告された。

グルジェフは、その女性とは個人面接はせず、夕食に集まったわれわれみながいる席で彼女に会い、歓迎した。彼女との予備的な会話の最中に、グルジェフは、彼女が重大な問題について、彼に相談しなければならないのを理解したと言い、彼の助言を得るために、あれほど長くて、高価な旅をしなければならないことに、ひどく感銘した様子を見せた。その女性は、ある問題にかなり前から悩んでいて、その前の冬にアメリカでグルジェフに会ったとき、彼こそ絶対に悩みを解決してくれるただ一人の人であると感じたのだと言った。グルジェフは、彼女を助けるように努力すると応じて、個人相談のアポイントメントを、彼の秘書に取ってもらうようにと言った。女性は、一同に集合したわれわれ全員の前でありながら、緊急な問題だとせき立てたが、グルジェフは、できるだけ早く面接するが、さし当たってのその日の重要な仕事は、夕食をとることであると返事した。

夕食の席上、その女性はどう見てもひどく心配そうな様子で、次から次にシガレットを吸い、咳ばかりしていたので、みな注目を浴びた。彼女がひっきりなしに咳をするので、グルジェフは話をしようとするのをあきらめて、主賓がひどい咳に悩まされているようだと言もらした。女性は、彼の注意が向けられたのを快く思い、さっそく反応を見せ、相談したいと思っていた問題の一部が咳なのと言った。グルジェフは不機嫌な顔つきで彼女を見て、何か言おうとしている様子であったが、いきなり彼女が口をきった。彼女が夫と問題があり、シガレットを吸うのも、咳をするのも、彼女の見解では、その問題の「外面的現象」にすぎないと言って話に熱を入れ始めた頃には、われわれの関心はみな（私は給仕していた）その話に集中していた。グルジェフがもう一度不機嫌そうに女性を見たが、彼女はおかまいなく続けた。シガレットはだれでも知っているように男根を象徴するが、シガレットを吸い過ぎたり、その結果咳をするのは、今言った夫との問題が生じるときにきまって発生する「現象」であると言い、さらに、彼女の問題はもちろん性的な問題であると思いつけ加えた。

グルジェフは、いつもそうであったが、注意を集中して聞き、しばらく考え込んだあとで、どんな種類のシガレットを吸っているのかと尋ねた。彼女はあるアメリカのブランド名をあげ、何年もそれを吸っていると答えた。グルジェフは、ブランド名の公開に非常に思い

やり深くうなずき、暫く黙ったまま不安をもたせてから、治療、または解決は非常に簡単であると言った。彼はシガレットのブランドを変えることをすすめ、たぶん「ガロアーズ・ブルー」が試すのによいブランドであろうと言った。さし当たって、その女性との会話は終わった。

あとで、広間でのやや儀式ばったコーヒーの時間になると、彼女が途方もなくグルジェフをほめちぎり、彼によって問題の解決が与えられたのはもちろんであり、彼の解決の仕方は例によって明白ではないが、彼女には彼の言ったことがわかると語っているのが聞こえてきた。

彼女は一日か二日プリオーレに滞在し、「ガロアーズ・ブルー」をものすごくたくさん買い込み——国外への持ち出しが許可されている量だけ——、それ以上面接を要求することもなく、グルジェフに彼の助言を理解したことを告げて、アメリカに帰った。彼女が立ち去ったあとで初めて、グルジェフは彼女のことを「私に無意識の善意をもつ人との、天から与えられる偶然の出会いの一つ」と評した。彼はかなりの額の料金を請求し、女性は喜んで支払っていった。

このエピソードについて、そのとき私はグルジェフに何も言わなかったが、少し後になって、この時のことや、それに類似した他の偶発的な出来事にふれた。その時グルジェフは、プリオーレを維持したり、何も払えない生徒たちの多くを扶養するために、金を集める彼のやり方について、大勢の人から、つまり「西欧の中産階級の道徳意識」をもつ人々から疑問を持たれたり、反対されたりしたと語った。グルジェフは怒ったように、われわれの言う道徳とは金銭に基づく道徳であり、ああいう女性の場合についてわれわれが気にするのは、明らかに彼が無理に金を出させ、代りに何も与えなかったということについてだけであると言った。

「私は、この仕事は、だれもがする仕事ではないと言っている。宗教や、あなた方アメリカの精神科医が問題を解決できるなら、それがよい。人々は私の言うことを聞かない、いつも別の意味を見つける——私の言うことを勝手に解釈する。自己満足する。それで、この満足感に支払われなければならない。何度も私は、私の仕事は普通の人生問題、性、病気、不幸、そういう問題を助けることができないと言っている。そういう問題が解決できないなら、そういう問題に関係のない私の仕事は役に立たない。だが、私が何と言おうと、満足感を持つためにそういう人たちがここへ来る。たくさんのシガレットを吸う女性は今、みなに、特に自分『自身』に、彼女の問題について私に相談し、私が答えを与えてもいないのに、与えたと言う。それであるから、そういう人たちは、多くの金銭問題を抱える私を助けることで、存在を正当化することができる。彼らの愚かささえ、よいことだ——私

の仕事を手助け。そういう人たちには、これでもう十分な報酬である。

現代人の弱さは不運である。＜アドバイスを求めるが、助けることを願わない。欲しいものを見つけることだけを願う＞。人々は、私の言う言葉を聞かない——私はいつも私が意味することを語る、私の言葉はいつもはっきりしている——だが、人々はこれを信じない、いつも他の意味を探す、彼らの想像力の中にだけ存在する意味を。そういう女性、そういう人々がいないと、子供も、プリオーレの他の大勢の人々も、食べることができない。この女性が払うお金は食物のための金である。」

グルジェフは彼の立場から、彼のこのような行為を「説明」したり、または「正当化」したことはめったになかったが、この時はその一つであった。

(フリッツ・ピーターズ著「魁偉の残像」139ページ めるくまー社)

ここで、引用したいのは

＜アドバイスを求めるが、助けることを願わない。欲しいものを見つけることだけを願う＞

ただこれだけであるが、さすがにこれだけでは分かりにくい話しであり、長くなってしまったが章のほとんど全文を引用させていただいた。

ここでの話しのアメリカ人女性は誰でもが出会ったことのある人物である。だが実は、誰もがこの女性の資質を持っている。それはまさしく、

＜アドバイスを求めるが、助けることを願わない。欲しいものを見つけることだけを願う＞

そのような私である。

では、

＜助けることを願わない＞

というのは誰を手助けすることを願わないのであろうか。

あるいは、何を助けることを願わないのであろうか。

(3月30日2011年掲示板)(加筆済み再掲予定)

■自由意志

禁煙をすすめられ、禁煙するようになる。

しかし、できないことがある。

咳止めを与えられ、咳をしなくなるようになる。

しかし、できないことがある。

シガレットの銘柄を変え、夫との問題がなくなると満足する。

しかし、できないことがある。

カウンセリングを受けて、悩みが解消しても、できないことがこの生き方ではある。

以下は、何度も引用したグルジェフの話である。何度も引用する価値のある話であり、いつも対人関係で思い起こすべき話しである。

人々の間——一人ともう一人の人と——の適切な、客観的な道徳に基づいた愛について説明を求められたとき、グルジェフは答えた。

「他の人が、その人自身に必要なことをするのを助けることができるほどに、**あなた自身を発展させる必要がある**、たとえ、相手の人がその必要性に気づいていないときでも、また、あなたにとって不利なことになっても、助けることができなければならない。この意味においてのみ、道理に適切にかなった愛と言え、真の愛の名に値する。」

彼は、さらにつけ加えた。

「(中略) **愛が恐るべき一面をもっていることの**一つは、**相手**をある程度助けることはできても、**その人のために実際に何かを「する」**ことはできないということである。ある人が歩かなければならないときに、その人が転んだなら、起してあげることはできる。だが、その人にとっては、もう一步踏み出すことが空気以上に必要であっても、その一步は、その人が一人で踏み出さなければならない。その人に替わって、もう一人の人が、その一步を踏み出すことは不可能である。」

(フリッツ・ピーターズ著「魁偉の残像」261 ページ めるくまー社)

上述の「できないことがある」というのは、その人自身の内側から発する自由意志である、その人自身の意識的選択である。これは通常のどのようなアドバイスも、どのような手助

けも、どのような援助も何の役にも立たない。まさしく、

もう一步踏み出すことが空気以上に必要であっても、
その一步は、
その人が
一人で
踏み出さなければならない

そのようなことだからである。

なお、グルジェフが人々がアドバイスを聞かないと言っているのは、<その人が一人で踏み出さなければならない>、そのためのアドバイスであり、禁煙や咳止めや夫婦関係のアドバイスではない。

したがって、
<アドバイスを求めるが、助けることを願わない。欲しいものを見つけることだけを願う>
>
と言う時の、

「誰を助けることを願わないのか」

という問いの答えは、自分自身である。自分自身を助けるとは、

<その人が一人で歩みだすこと>

である。自分が一人で歩んでいる思っている人は、夢の中にいるときにそれが夢とは気づかないように、この世界で歩いているのは「多様な他者」であることに気づいていない。

なお、「多様な他者」とは、他人であり、過去の悔恨であり、未来の不安であり、肉体の喜びであり、時に神仏の思いである。

(4月1日 2011年掲示板)

■グルジェフの「一步踏み出すこと」は内なることである。
外なる手助けでは達成できないことである。

●意識のある人生

労を惜しまないこと。
名詞の自分を取ろうとしないこと。
自分と他者を助け、動詞となること。

3月31日、4月3日 2011年、2月1日 2012年

●ヒーリング

命よりの大切にしているもの、それは、
怠惰であったり、お金であったり、自身にたいする嘘であったりする。
人生では両方は手に入らない。
(3月31日 2011年掲示板)

●正しい姿勢

気を流した状態の時の姿勢。

そして、常に気を流しているように努めること。

●意識のある人生～食事

食べるときに、意識的呼吸をしながら食べること。

●瞑想の要諦（「神との対話」3巻文庫本版 263ページ）

開かれていること

意志

期待を持たないこと

★4月 2011年

4月1日 2011年

●苦悩と奇蹟

死より困ることが人生ではざらにある。たとえば、こういうことである。

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ね？」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以示し、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)

こういう苦しみは往々にして死ぬことよりも、さらにまた死を宣告された苦しみよりも重いということがある。そして、このようにして生きたということが生きるということであり、死を宣告された時の苦しみだけが人生の苦しみであり、なおかつ人生で最大の苦しみであったとしたら、それは人生を生きてこなかったということである。

このような苦しみこそが、奇蹟を起こすためのカニンガムの三法則

- 1 必要性
- 2 感情
- 3 法則

を喚起するからである。

そして、奇蹟を起こすほど生きたということが人生だからである。

(4月3日 2011年掲示板)

4月3日、4日、5日 2011年

●意識のある人生

脊柱の直立

昭和初期までの日本人の姿勢

●あること～機

普通であることのありがたさに気づいた。

これは良いことか悪いことか。

もちろん良いことに決まっている。

(4月4日 2011年掲示板)

悲惨なことがあってこのことに気づく。

悲惨なことは悪いことか。

もちろん悪いことに決まっている。

まず、前者の視点を忘れないことであるが、しかし、この矛盾、この悪魔のような表裏一体は善悪の価値観からは理解不能である。

(4月5日 2011年掲示板)

●あること

10年前も今も同じことをする、している。

何も変わらなければ、同じことをし続ける。

●機会

骨の髄まで利用すること。

4月4日、5日 2011年

●あること～人間一人一人の発展

引用が多いが、目覚まし時計のつもりである。自身の1個の目覚まし時計 (NOTEのこと) では眠ったままなので他からいろいろ引用させていただき、自身への叱咤のベルとしている。

読まれている方へのベルにもなれば幸いである。

以下は、「平成の卑弥呼」さんとともに一致している話しである。あせっても仕方ない。自分自身のことをやるしかないが、

——では、やることは何か、という大問題があるが——

わたし個人はこの半年を期限として、あとは牽引役でいきたいと思っているが、もしかしたらその後も牽引される方になるかもしれない。

「そのあとで、他人や自分自身を見るように、世界を見るべきであると言った。＜一人一人の個人が、一つの世界そのものであり、地球——われわれみなが生きている大世界——は、ある意味において、われわれ一人一人の内側にある世界を反映した、あるいは拡大した世界にすぎないと言った＞。

あらゆる指導者、救世主、神の使者たちの目的には、一つの基本的な、非常に重要な目的がある。それは、人間の二つの面、したがって地球の二つの側が、平和に調和して共存できる手段を見出すことである。時間は緊迫している——完全な大惨事を避けるには、この調和を可及的すみやかに達成する必要がある。哲学、宗教等の運動は全部、この大目標を達成しそこなった——＜この目標を達成する唯一の可能な道は、人間一人一人の発展を通して為される。一個人が、その人自身の未知な潜在性を発展させると、その人は強くなり、次には、もっと多くの人々に影響を与える＞。十分な数に足りる個人が、たとえ不完全でも、ほんとうの、自然の人間、人間に適切な真の潜在能力を使える人間に発展できれば、そのような個人の一人一人が、他の百人もの人間を納得させ、説得することができ、その百人のそれぞれが発展を達成すると、別の百人に影響を与える。

「私は、時間は緊迫していると言ったが、まったく冗談ではなくそう言ったのだ」と、彼はぞっとするようにつけ加えた。さらに続けて、人間を個人の存在としてではなく、「全体として」扱った政治、宗教、その他の組織化された運動のどれかが失敗したことは、すでに歴史によって証明済みであると語った。組織化された運動はきまって失敗し、＜世界中のそれぞれの人間の、個々の、個別の成長だけが、唯一の可能な解決を導くということなのだ＞。

(フリッツ・ピーターズ著「魁偉の残像」251 ページ めるくまー社)

グルジェフが亡くなったのは1949年である。逼迫しているという時は回避されたのであろうか、あるいは、これから来るのであろうか。

世界の時は分からないが、わたし個人の時——一人一人の発展という時——はとても逼迫しているという実感を持っている。

(4月5日2011年掲示板)

4月5日 2011年

●あること～シャマン・仁

普通がいい。

普通がいいが、時にシャマンのような修行が必要となる。肉体と出来事の苦痛があるかもしれない。

普通がいい。

普通がいいが、時に、苦しい時に深く広く、地球の裏側までころが行き渡るようになるかもしれない。

以下、少々長いですが、ユングの世界を日本に紹介し、日本の風土に合わせて広げられた河合隼雄氏のように、シュタイナーの世界を日本に紹介し、広範な活動をされている高橋巖氏の話である。

（百済や新羅の国王は、同時にシャマンであり、祭司であったという話があつて。。）
けれども、シャマンはいつも国王であつたり、権力者であつたりしたわけではありません。反対に、シャマニズム文化圏では、個々のシャマンは社会の底辺にいて、庶民の喜びや悲しみを共にするのが普通でした。ウノ・ハルヴァの『シャマニズム——アルタイ系諸民族の世界像』（田中克彦訳、三省堂）によりますと、シャマンになる人は、決してそうなることを望んではいなかったのです。いやいやながら、避けられぬ運命として、「霊界と連絡をつける」というその本来の役割を引き受けるのです。

ですから、社会的に有利な立場に立つために、霊的な能力を行使するのではなく、巫病（ふびょう）といわれる病気が——全身に湿疹が出たり、下痢が続いたり、手足がしびれたりして——シャマンになる決心が固まるまで続くので、仕方なしにシャマンになるのです。ときには山の中をさまよったり、水や火の中にとびこんで、自分の命を断とうとしたりするまでに、追いつめられます。盲目のような身体障害があつたり、極度の苦悩を体験したりすることから、シャマンになる場合もあります。自分が選ぶのではなく、神々に選ばれて、シャマンになるのです。

しかし、ひとたびシャマンになったら、人びとの心と、それどころか、死者たちの心とも同調できるような、鋭い感性をみがき、さらには自分の民族の精神世界に精通するように、自分をみがかなければなりません。「もっともおごそかで緊張にみちた瞬間は、何といても寝静まった真夜中、シャマンがシャマンしながら、自分の諸霊と言葉を交わし始め、諸霊が何を知らうとし、何を欲しがっているか、あるいは他の霊がこれらの霊を通じて何を

望んでいるかをつきとめているあの瞬間に他ならない」とハルヴァは書いています。

この書の訳者の田中氏は、あとがきの中で、すぐれたシャマニズム研究者フィントアイゼンの次の言葉を紹介しています。——「野獣の殺戮により背負い込む罪業」を、人びとに代ってみずから引き受けるシャマンの人格は、「倫理的頂点」を示すものであり、「攻撃性に彩られた欧米の合理主義の文化」に対置したとき、北アジアのシャマニズムは「尊敬と深い内的感動を呼び醒まさずにはおかない。」

実際、シャマニズム文化の担い手は、多くが遊牧民族であり、日本でも遊行僧や山伏やいわゆる山人に、そういう霊的能力者が多くいましたから、物質文明を創造して、生活をより便利にするために、自然を破壊するよりは、自然の中の神々と交わり、自然の提供するわずかのもので満足して、自然との共存をはかることを教えます。理性の力で自然環境を大規模に破壊しつつある現在、これまで古くさいとされてきたシャマニズムの自然共存思想が、時代の最先端の思想として評価されるようになりました。

この点で、シャマニズムはグノーシスと方向が似ているようで、正反対なのです。グノーシスは、神々の充満するプロレマ（超越的な光の世界）と物質界との間には、決定的な断絶があって、物質界を否定して神的叡智を獲得する方向を志向します。シャマニズムの場合は、天と地がまだ今でも互に通じ合っています。シャマンは、この世にしながら、天と通じています。樹木や岩石や山に、神々の宮居、依代（よりしろ）、岩座（いわくら）を見ます。大乘仏教の中でも、中国、朝鮮、特に日本で発達した「草木国土悉皆成仏（そもくこくどしつかいじょうぶつ）」や「山河国土同時成道（さんがこくどうじょうどう）」という思想は、シャマニズムの生活感情なしには考えられません。

このシャマニズムの生活感情を深化して、思想として集大成した代表的なひとは、孔子ではなかったかと思います。シャマニズムの本場である中国山東省に生まれた孔子は、シャマンであった祭司たちの伝える古伝承の実修を通じて、シャマニズムの世界を内面化し、儒学という、東北アジアの偉大な世界観を生み出しました。白川静氏の『孔子伝』（中央公論社）によれば、孔子の学は巫史（ふし）の学でした。巫史というのは、神事に従うもの、つまり「霊的なものに対して、呪的な行為をするもの」のことで、巫とは、『節文解字』（中国最古の文字学文献）によると、舞をもって神をよび降すものことだそうです。ですから巫の字形は、両袖（りょうそで）をもって舞う形をしています。そして儒の字形は、「雨乞いをする巫祝（ふしゆく）の徒」のことなのです。

孔子はこの巫史の学を徹底して内面化し、個人の心の問題に置き換えました。天の声にそのまま従うよりも、天の声を内なる良心の声に変えようとしました。天の思想を個人一人

ひとりの内部からおのずと輝き出るものにしようと、あらゆる努力を重ね、その結果、「仁」の理念に達しました。

仁は天の思想ですから、人間的な常識でこうあってはならぬとか、こうでなければならぬとか思うのが仁なのではなく、人情が自然に現れ出ることが仁なのです。たとえば、『孟子』（孔子の思想を継承した孟子の対話と語録を集めた儒教の基本文献）の中に、「**人皆忍びざる所有り。之（これ）を其（そ）の忍ぶ所に達せしむること、仁なり**」（尽心下）という言葉がありますが、人の不幸を見過ごしにはできない心が、どんな人の中にもある、と言うのです。

<座して見るに忍びない心があるにも拘らず、今まではそういう心をごく身近な範囲内では感じていませんでした。この心を、これまで気づかずに、共感共苦できずにいたところにまで広げることができたとき、そこに仁が働いているのです>。

そして「情」とは、そのような心を実質的に発動させる働きです。

ですから儒教が到達した偉大な四つの理念、仁、義、礼、智の「四端」（人の道に歩み入る際の四つの入り口）について、『孟子』（公孫丑上）は次のように述べています。

- 1 惻隠（そくいん）の心（井戸に落ちそうになった幼児を思わず助けようとする心の動き）が仁である。
- 2 羞惡（しゅうお）の心（悪を恥ずかしく思い、憎む気持ちが義である。
- 3 辞讓の心（他人に先に何かを譲ろうとする心）が礼である。
- 4 是非の心（正しい、正しくないを判断する心）が智である。

孟子によれば、以上の四つの心（情）の特質は、誰でも皆自分の中にもっているはずですから、これをもっていない人は、「人でなし」なのです。そして、この四つの心を発動させるなら、その心は必ず天に通じるのです。こうでなければならぬ、といったような「当為」（カントの言う道徳法則）を問題にする以前の、人間本性の自然な発露を大切にすること。この人間理解の中には、シャマニズムの伝統が生きているように思えてなりません。

（高橋巖著「神秘学入門」97 ページ 筑摩書房）

（4月6日 2011年掲示板）

●意識のある人生

1 無呼吸

2 ゆったりとした呼吸

4月6日、7日、8日、12日、13日、14日、15日 2011年

●沈黙～「神との対話」

騒がしくなるのは当然だとしても、それにしても騒がしくはないだろうか。

以下は、沈黙に関する「神との対話」の話しである。

「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』がもたらす智恵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、身体を引きあげたいと願う＞。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＞。」

（「神との対話」3巻196ページ サンマーク出版）

私の場合、悲しいことに、瞑想でさえ騒がしい。

(4月7日 2011年掲示板)

■沈黙

同じことを話さないこと。

今話すべきことだけを今話し、沈黙すべき時には沈黙している。

ただし、いつも感じていること。

感じていることを意識していること。呼吸を意識するように。

(4月14日 2011年掲示板)

■ユング

大なり小なり誰にでもあることであろうが、その意味については分からないまま大人になり、そして忘れ、死んでいくのかもしれない。以下はユングが少年時代に人間関係で感じた葛藤をいやすために無意識のうちに行なった儀式である。

私の私自身との分裂および世界の中での不確かさは、当時私には全く理解できなかったある行為に私を漫然と誘い込んだ。当時私は小学校の生徒がみんな使っていた小さな鍵と、定規付きの黄色い、ニス塗りの筆箱をもっていった。この定規の端に私はフロックコートを着て背の高い帽子をかぶりびかびかの黒い長靴をはいた長さ約二インチの小さな人形を刻み、インクで黒く塗り、のこぎりで切り離し、筆箱に入れていた。筆箱の中にはこの人形のためのベッドを作り、布切れで上衣まで作ってやった。私はまたライン川からとってきたつるつるした長い楕円形の黒っぽい石を筆箱の中に入れ、上半分と下半分とを絵具で塗りわけ、ずっと長いズボンのポケットに入れて持ち歩いていた。これはあの人形の石だった。これらすべてが偉大な秘密だったのである。私は筆箱を家のてっぺんにある屋根裏部屋へ秘かにもってゆき（床板が虫にくわれ、腐っていたので、屋根裏部屋へ上がるのはとめられていたのであるが）、屋根の下の梁の上に満足しきって隠した。なぜなら誰もそれを決してみてはならないからである。たましいでさえそれがそこにあるのを決してみつけることはないだろうということが私にはわかっていた。誰も私の秘密を見つけだして壊すことはできなかったのである。私は安全だと感じ、私自身と争っているという苦しい感じは過ぎ去った。あらゆる困難な状況にでくわした時、すなわち私が何か悪いことをしたとか私の感情が傷つけられた時、あるいは父のいらいらや母の病弱が私を憂うつにした時などに、私は注意深く寝かされるまれた人形と、そのすべすねしたきれいに色を塗ら

れた石のことを考えた。幾度となく——しばしば数週間の間隔で——私は誰にもみつからないことを確かめた上で、秘かに屋根裏部屋へしのび上り、梁によじ登って筆箱をあけ、私の人形とその石とを見た。こうするたびに、私は筆箱に前もって授業中に自分で作り出した秘密の言葉で何かかいておいた巻紙を入れていった。新しい巻紙を加えていくのは、厳粛な儀式的行為の性格を帯びていた。不幸にも私は何を人形に伝えたかったのかよく覚えていない。ただ私の手紙が人形にとって一種の図書館となっていたことがわかっているだけである。確かにはいえないが、手紙は私を格別に喜ばせた格言からなっていたのではないかと思う。

こうした行為の意味、あるいはそうした行為をどういうふうに解釈したらいいかということはいっこうに気にならなかった。私は新しく得た安全感に満足し、誰も知らない、誰も達することのできない何かを手に入れたことに満足していた。それは決して明らかにされてはならない犯し難い秘密だったのである。というのは、私の生活の安全がその上にかかっていたから。なぜそうなのか自問しはしなかった。それは単にそうだったのである。

(C・G・ユング著 ヤッフエ編「ユング自伝」1巻41ページ みすず書房)

大人になったのちに、彼は石工の資格を取り、ひとりだけになれる石の塔をボーリンゲンの湖畔に建てる。そこは電気を引かず、もちろん電話も引かずに、いわば少年時代の屋根裏部屋、フロックコートの人形の住まいである筆箱ともいえるものを建て、そのことにより自らのバランスをとったのである。

(4月13日2011年掲示板)

■機・テレパシー

感じること、感じて、感じて、弓を引き絞った時のように、それが放たれる機のそのときにだけ語り。

(記入可)

■ガンジーの沈黙

■シュタイナーの沈黙

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」104ページ

「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分になっているなら、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。」

■

宣言すべきことと沈黙すべきこととがある。

沈黙し、醸造すべきことがある。

●沈黙のヒーリング

黙に沈んでいる状態。

●神聖なる矛盾

沈黙の創造性と言葉の波動の創造性

4月8日、9日 2011年

●意識のある人生～意識の拡大

放射能の影響の除去

これこそ、沈黙を要することである。

●身体・プロセス

一日に一冊の本を読む。

一日に10ページの本を写し取る。

一日に1ページの気づきを記す。

このようなことに満足を見い出すのは、食べるためにお金をかせぐことと同様、本来は手段でしかない。何の手段かと言うと、自分自身が<成長というプロセス>に——個人の側面と生命全体の側面とに——参画するための手段でしかない。

このような手段にも満たされる気持ちというのは得られるのであるが、その満足は所詮はあだ花であり、その気持ちにおぼれてしまうことのないよう、自戒したい。

(4月9日 2011年掲示板)

■ビーヒアナウ

最も大切なことというのは、今しているこのことなのだろうか。

もしかして、実につまらないことにこの今の時間を費やしてはいないだろうか。

今費やしているこの時間は未来永劫続けていくものなのだろうか。

満足が続いていくものなのだろうか。

(加筆して記入予定)

■身体・エネルギー

一日10分間の日光浴の方が自分自身を作り出すということがある。

4月9日、10日 2011年

●意識のある人生

外的に自由な一日は送れても、内的に自由な一日を送ることは至難の業である。

●意識のある人生

人生はちょっとした選択で一日が大きく変わってしまう。

私のような無意識で、過去の習慣で暮らしている人間には、まさしく「ちょっとした」というのがびったりである。だからちょっとしたブレをできるだけ小さくすることが肝要である。

●質問76～火急

最近、どこにしまいこんだか分からなかった防災バッグとヘルメットが玄関に置いてあり、いざという時のために備えてある。私も寝る前には、テーブルに出しっぱなしだったモバイルパソコンなどの貴重品をバックパックにつめ、いざという時には、それだけを持って出ればよいようにしてある。

だが、それ以上に大切なことがある。それは言い古された言葉であるが、

<いつ死んでもよい>

と火急の時に備えて日々を生きることである。

それは、<自分にとって一番大切なことを今日行なう>ことである。

では、<自分にとって一番大切なこととは何であろうか>。

(4月10日 2011年掲示板)

■「神との対話」(1巻173ページ)

相手との相互関係のなかで、まず問いかけなければならないのは、**自分は何者か、何者になりたいか**、ということだ。

いくつかの在り方を試してみなければ、自分が何者かを思い出さず、何者になりたいかわからないことは多い。だからこそ、自分の正直な感情を大事にすることが大切なのだ。

最初の感情が否定的な感情でも、何度でも必要なだけその感情を味わえば、いつかはそこから踏み出せる。怒りや逆上や嫌悪、憤怒を味わい、「仕返し」したいと思っている者も、いつかは「そんな自分にはなりたくない」と考えて否定的な感情を捨てることができるだろう。

<マスター>とは、そのような経験をさんざん積んだあげくに、最終的な選択が前もってわかるようになったひとたちだ。彼女は何も「試す」必要がない。そんな衣服は着古し、自分には合わなくなったことを知っている。それが「わたし」ではないとわかっている。**<マスター>はほかの者なら災厄だと思ふ目にあっても動じない。<マスター>は災厄を祝福する。災厄のたねから（そしてすべての経験から）自己の成長が生まれることを知っている。<マスター>の人生の第二の目的は、つねに成長することだ。完全に自分を実現したら、残っているのは、さらに成長することだけだから。**

この段階で、魂の仕事から神の仕事へと移る。それこそが、わたしの仕事なのだ！

この対話では、あなたがまだ魂の仕事の段階にあるものとみなすことにする。あなたはまだ（「ほんとうの」）自分を知らたがっている。人生（神）は、真の自分を創造する豊富な機会をあなたに与えるだろう（人生とは発見のプロセスではなく、創造のプロセスであることを忘れないように）。

あなたは何度でも自分自身を創造することができる。それどころか、あなたは毎日、自分自身を創造している。だが、いまの段階では、いつも同じ回答を出すとは限らない。環境や条件によって、ある日は人間関係において忍耐強く愛情深く、親切である自分を選ぶだろう。つぎの日には怒ってみにくく悲しい自分になるだろう。

<マスター>とは、つねに同じ回答を出すひとたちだ。その回答とは最も気高い選択である。

その点で、＜マスター＞のふるまいはすぐに予想がつく。逆に未熟な者のほうはまったく予想がつかない。ある状況への対応、反応について、最も気高い選択をすると予想できるかどうか——それを見れば＜マスター＞への道のどのあたりにいるかがわかる。

4月10日、11日、18日、20日、21日、23日 2011年

●意識のある人生

豊かなビジョンを描くこと。

壮大なビジョンを描くこと。

ただ、日々の歩みは平凡を積み重ねること。

(4月11日 2011年掲示板)

■日常・わたし

以前、「一緒に人類を救いましょう」と書かれた年賀状をいただいたことがあった。辟易とした気分になったものであるが、志は立派である。壮大である。ただ、このビジョンを日々の歩みに適用するなら、それは、

家族を大切にする

友人を大切にする

仕事を大切にする

今日出会ったホームレス氏を大切にする

今日踏みつけた草花を大切にする

そして、何よりも自分自身を救う

ということになるはずである。日々の機会から決して目をそむけてはならない。

(4月12日 2011年掲示板)

■今日の機会

>日々の機会から決して目をそむけてはならない。

この機会がどれほど大切かは、グルジェフは彼らしい言い方で説明している。

「薬草園」での仕事をさぼっていて、薬草をだいなしにしてしまった少年フリッツと師のグルジェフとの対話である。

私は彼が言ったことに対して感謝し、草園で私の仕事を果たさなかったことを詫び、これからはちゃんと果たすということも言った。

彼は感謝の言葉をそっけなく拒絶して、詫びることは無用だと言った。「そうすることは、今では遅すぎるし、草園で立派な仕事をするのにも遅すぎる。人生では、チャンスは二度と来ない、チャンスは一度かぎりだ。草園で立派な仕事を自身のためにするチャンスが一度ある、だがそうしない、だから、この草園で、今たとえ一生働いても、同じことにはならない。だが、このことについて「後悔」しないことも重要である。後悔して一生を無駄にすることもできる。ときどき、大切なことがある、良心の呵責と呼ばれていることである。善くないことをして、ほんとうの良心の呵責をもてば、これは大切なことになり得る。だが、ただ後悔して、これからはもっとよくすると言うことは、時間の浪費である。この時間は既に去っている、あなたの人生のこの部分は、もう終わっている、もう一度生きることにはできない。いま薬草園で立派な仕事をして、それは重要なことではない、間違っただ理由のために——仮にも直せない被害を直そうとするために、仕事をするであろうから。これは重大なことだ。だが、もっと重大なことは、後悔したり、残念がったりして時間を無駄にしないことである、これは、もっと時間を浪費する。人生では、そういう間違いをしないことを学び、一度間違いを起こせば、その間違いは永遠であるということを理解しなければならない。」

(フリッツ・ピーターズ著「魁偉の残像」256ページ めるくまー社)

人生ではチャンスは一度きりである。それは実はかけがえのない機会であるのだが、多くの人がその機会を足蹴にしている。そのような機会というのは、往々にして少々苦い味がする仕事だからである。しかし、まさしく「良薬口に苦し」という格言と同様に、苦い機会が人を作り出すのである。だから、そのような機会を逃すと、＜良心＞がうずくのである。この良心の声を忘れてはならない。同時にまた、そのことは後悔をうながすものではない。後悔は無駄だからである。二度と取り戻せないものを追いかけても仕方がないからである。今の機会を自分自身のために生かすことが肝要である。

「神との対話」の神ははこのように言っている。

「では、まさかと思うようなことを、もうひとつ教えてあげよう。」

わたしはつねに、あなたにとって最善のものを与えている——ただし、あなたは必ずしもそれに気づいていない。」

(ニール・ドナルド・ウォルツシュ著「神との対話」3巻26ページ(文庫本34ページ)サンマーク出版)

だから、どのような機会も目をそらさずに、気づき、活かすことである。
グルジェフのいう「時機を逸した仕事」と「後悔」に人生を浪費しないことである。
(4月18日2011年掲示板)

▲機会

- 1 どのような機会も目をそらさずに、拒否せずに活かすこと。
- 2 どのような機会も変えることができる。それは、これまでと違う生き方をすることである。これまでと違う選択をすることである。これまでの選択がこの機会を生じさせているのだから、生き方を変えれば、世界も変わるし、もちろん機会も変わる。

■実践・ワーク・日常(加筆して再掲)

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。以下は、「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ぬ。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。

「私は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)(4月18日2011年掲示板加筆して再掲)(20060910)

■ 日常・非日常

今のこの一瞬に完全だけを置くこと。

(4月19日2011年掲示板)(20060917)

■ 明日の夜までの目標～意識のある人生・行為への愛

成し遂げることを考えること。無意識に、自然になされることでなく。

たとえ明日の夜までであっても、成し遂げようとすることは自身に対して大きな力となる。

この力はおそらくは千年後にわたしが用いる力と同じ力である。

だから、一日、一日を明日の夜までのいのちと思ってこの力を行使することである。

この力は大きく用いることも小さく用いることもできる。

大きく用いるためには何に用いるのかということを決めることが必須の条件である。

また、決めれば、思いが湧けば、言葉にすれば、力は大きくなり、この世界での行為となる。

——この行為はどのような行為であれ、あなたの芸術である。そして、もしかしたら、人類の芸術になるかもしれない。あるいは、宇宙の芸術になるかもしれない——

だから、明日までの目標を決めてみてはいかがだろうか。

この掲示板に書かれてもかまわないし、ご自身のブログ、パソコン、ノートに書かれても構わない。大切なことは言葉にすることである。

ということで、わたしの明日の夜までの目標。

明日の夜までのすべての時、すべての場に、わたしの進む道に、清流のような気を通し続けること。

日常些事、不要なものはひとつでも多く手放すこと。

日常些事、必要なことはひとつでも多く成し遂げること。

(6月7日2007年掲示板)(4月21日2011年掲示板加筆して再掲)(20061003)(20110410)

●沈黙～真実

真実は証明(=おしゃべり)不要である。

(4月20日2011年掲示板)

だから、証明にやっきになるのではなく、真実に至ることにこころを費やすことである。

そして、真実からおしゃべりに流れることはあっても、真実は、おしゃべりの先にはない。

他人のおしゃべりにも、自分のおしゃべりにもである。

(4月21日2011年掲示板)

■わたし

声高に自分自身を照明する必要はない。

声高に話した内容よりも声高に話そうとした姿勢こそがその人を証明している。

■NOTE

>真実は証明(=おしゃべり)不要である。

わたしはノート一冊と鉛筆一本で(今はパソコンのワードだが)神様とコミュニケーションを取っている。客観的には稚拙であっても、わたしにとってノートに書かれた内容はわたし固有の芸術である。

これは証明できないし、証明しようとも思わないし、誰が何と批判しようと、真実なのである。

(記入可)

▲時を越えたタコへのヒーリング

■慢心

沈黙と慢心

人は舌に斧をはやして生まれてくる。

4月11日、12日 2011年

●スケール

当人以外の皆が嫌な気持ちになること。

ただし、当人にとっての真実がある。

4月12日 2011年

●年齢

- 1 取り込まれて生きること、今を楽しむこと
- 2 とりこまれないこと、広い視野、長いスパンで生きること

●気づき

損得計算で行動しないこと。

困難な時ほど神を使うということ（自助努力できるところはすること）。自分の力によるものと（選択）そうでないものがあること（選択以外のすべて）。

他人のせいにはしないこと。他人に頼らないこと。——シンクロで出会った「神との対話」の言葉「**あなたがたの救済は相手の行動のなかにはなく、あなたがたの反応のなかにある。**」夢で相変わらず短気で激昂しやすいことを知ったこと。）

4月13日 2011年

●火急

右足が動かなくなる。なぜだかは分からない。心当たりがない。

丈夫な左足は、右足に同情し、手助けをしてくれる。両手も手助けしてくれる。

しかし、肝心の私全体がそのままであれば、今度は左足も動かなくなるかも知れない。

あるいは、私全体が動かなくなるかもしれない。

●わたし・機会

これまでの人生で、何を受け入れて、何を拒絶したか、すべては思い出せないだろうが、思い起こしてみることに。

すべての人がすべて拒絶するだろうか。

今のわたしもまた拒絶するだろうか。

今日一日すべてを受け入れて生きていってみよう。

●気づき

(意識的な呼吸を大切にすること。)

4月14日 2011年

●気づき

人を批判する無意味さ。

「人の目」と「義務」と「習慣」で生きていること。

持ち物を失うことを恐れていること。何もなくとも生きていけるのにである。

■ストリップ

今の若い人はストリップ小屋に入ったりするのであろうか。

人は裸が一番である。

不安という衣を一枚一枚どきどきしながら脱いでいく。

●火急

放射能よりも怖いものがある。

いつもいつも浴びていて、やがては身を焦がしてしまう。

放射能と同じように目に見ることができないので、怖ろしい。

しかも、どこに逃げても逃げ切れない。

4月15日、16日 2011年

●質問77～わたし・魔法のカード

誰もが、毎日、こころのカードを三枚与えられる。

これは魔法のカードである。

このカードは何にでも使える。そして、使えばこの世界で実現する。

よくよく思っていたきたい。イメージしていただきたい。

たとえ話でなく、本当に三枚のカードが与えられているのである。枚数は正確ではないが、分かりやすくするために、そして、使いやすくするために三枚と言っている。

使用法は簡単である。

使いたいことにころを配るだけである。

魔法が働くためには、もちろん一意専心、誠心誠意ころを配ることである。

三枚だけであるから、無駄使いはゆるされないし、本当に魔法のカードであれば、無駄使いしようとも思わないであろう。

最後に、魔法であることを疑わないことである。これは少々難しいかもしれない。

では、今日あなたは何にこのカードを使うであろうか。

(4月17日2011年掲示板)

●気づき

他人からどのように思われようが、自分があることの大切さ、また自分があれば他人の目は気にならないこと。

お金が入ると喜ぶ自分がいること。そこまで喜ばなくともよいと思うのだが。

お金があると取られることを心配する自分がいること。そこまで心配しなくともよいと思うのだが。

間違ってもいいから、直観に生きる、アドリブに生きること。

歓送迎会、一体感を意識的に感じて過ごすこと。

4月16日2011年

●気づき

二日酔いの罪はお酒にあるのではなく、自分自身にあるとあらためて知ったこと。

スピーチが苦手なことに気づいたこと。このことだけでも夜勤の仕事をしている意味がある。人の目を怖れているのである。

自分の手で解決つかないことは、神の手に委ねること。それで、「気がかり」を自分のころからははずしてしまうこと。）

4月17日2011年

●皮むき

最小限にするために生きている。

一遍に捨て去ることはできないが、

最後は肉体。～イエス。虎に身を任せた仏陀の前世。

●原発～内と外

原発を作ったのは間違えであった。

もしそうだとすると、

それはどのような間違えであったのか。

●気づき

仕事で面倒だと思えることがあること。30年前には一度たりともなかったことである。こういう年の取り方はしたくないものである。

4月18日2011年

●沈黙と斜線

バックがなければ何も始まらない。バックの最たるものが斜線である。

●沈黙

ラヒリ・マハサヤをババジが見守っていたこと。

ハトホルのいうあらゆる意識の段階で控えていること。

「神との対話」の神の「あなたの意志はわたしの意志である」という存在の仕方。

●シンクロ

エネルギーがあることが必須の条件である。しかし、エネルギーがいない日との営みなどあるのであろうか。。。だから、どんなときにも、いつでも、人生にエネルギーを注ぎつづけることである。

さらにまた、エネルギーを注ぐに足る一日を過ごすことである。

4月19日2011年

●自己構築

習い事をみれば分かるように、自己構築も構築そのものを好きにならなければ構築することはできない。

そして、N氏の将棋をみれば分かるように、構築するためにはただ漫然とやっけていても今以上の構築はかなわない。

先達に学ぶこと。

人生も上達をする。問題は、人生をそのようにとらえているかどうかである。

●気づき

この世界にはシンクロを起こす力があるとあらためて自覚したこと。

4月20日2011年

●わたし

自分のことだけを考えるべきである。

自分のことだけしか考えない。

両者は似て非なるものである。

そして、自分のことだけを考えるべきときに他人のことばかり考え、相手のことだけを考えるべきときに自分のことだけを考えている。

<http://sankei.jp.msn.com/politics/news/110419/lcl11041922530005-n1.htm>

(4月22日2011年掲示板)

●第三のもの

矛盾

盾と矛、盾にも矛にもならず、ただ立っていること。

4月21日、22日、23日2011年

●沈黙～「デミアン」1

かつてわれわれ地球人はテレパシーで意思の伝達をはかっていたという。しかし、テレパシーを使うことができたからといって、おしゃべりであればやはりおしゃべりなだけである。

ただ、言葉でしか意思に伝達ができなくなってしまった我々現代人は確実にそのハンデを背負っている。ハンデとは言葉のもつ空疎さである。

以下は主人公シンクレールにデミアンが語った沈黙である。

かつて彼が言ったように、「しゃべるためだけの」話なんてものは、彼には断じて許すことができなかつた。それに反し、私には、ほんとの興味とならんで、遊戯、気のきいたおしゃべりに対する喜び、といったようなものがあまりに多すぎる、手っ取り早く言えば、完全な真剣さが欠けているということを、彼は感づいていた。

……中略……

「ぼくたちはしゃべりすぎる」と、いつにない真剣さで彼は言った。「利口なおしゃべりなんかまったく無価値だ。まったく無価値だ。自分自身から離れるだけだ。自分自身から離れるのは罪だ。人はカメのように自己自身の中に完全にもぐり込まなければならない。」

(ヘルマン・ヘッセ著高橋健二訳「デミアン」87ページ 新潮文庫)

(4月22日2011年掲示板)

■沈黙～吃音

スピーチに適度な沈黙があるのは、スピーチに重厚さを与える。しかし、それが意図的では重さは損なわれてしまう。ましてや、怖れから生じる吃音で言葉がつまるのであれば、それは重々しさとは異なるスピーチとなる。

沈黙にも色がある。

どもることを怖れてつまるのか。

悲しみに言葉が出てこないのか。

思いの大きさに言葉がついてこないのか。

聞いている側にはその沈黙からすべてが伝わるのである。

そして、言葉に入りきらないもの、それは沈黙の言葉、沈黙の間でしか伝えることができないものである。

(4月23日2011年掲示板)

■沈黙～デミアン2

沈黙の力というものがある。それは何もしないということではもちろんない。シンクレールがデミアンから教わり、用いた方法はまなざしと没頭とである。これらは、おしゃべりよりもこの世界に大きな力を及ぼすのである。

「デミアンがかつて宗教の授業の際私に言ったことが、どんなに正しいかという経験を、私はもうたびたび味わっていた。それは、十分強く欲することはうまくいく、ということだった。授業中自分自身の考えに非常に強く没頭していれば、先生は自分にはあてないものと、私は安心していられた。実際ぼんやりしていたり、眠そうにしていたりすると、先生はいきなりそばにやって来た。私もそういう目にあったことがあった。それに反し、ほんとに考え、ほんとに没頭していれば、安全だった。じっと目を見すえることもためして

みて、ききめのあるのを発見した。デミアン時代にはうまくいかなかったが、いまはまなざしと考えると非常に多くのことをなすとげうることを、いくども感じた。」

(ヘルマン・ヘッセ著高橋健二訳「デミアン」122ページ 新潮文庫)

(5月26日2011年掲示板)

4月22日2011年

●意識のある人生～器

今は何の時であるのかを決して忘れてはいけない。

そして、その時を意識でつつみこんでしまうことである。

自分の道を信じていること。

道を信じていること。

4月25日、27日、28日、5月9日、10日、11日、14日、19日、20日、21日、23日、24日、28日、29日、30日、31日、6月1日、2日、6日、7日、8日2011年

●風邪のしるし～再構築

風邪をひいて分かったこと。

寒いのに早朝に下着を着替えたこと、薄着で出勤したこと、事務室で寒いのを我慢したこと、などなど、常識的な原因はいろいろあるが、風邪はこれぐらいの条件ではひかない時にはひかない。

どのようなくしるし>にも内なるくしるし>とシンクロしている。要は、

<わたし自身の再構築への取り組みが不十分であった>

ということである。

(4月27日 2011年掲示板)

■健康

健康が一番などと言う気持ちはさらさらないが、健康がありがたいのは確かであり、健康でないと何もできない自分であるのもまた確かである。

健康は無意識のうちに与えられているが、最低限、その維持については意識的に責任を持たなくてはいけない。

ちなみに、わたしが人生で一番大切なものと考えているのは、<選択>です。

(4月27日 2011年掲示板)

健康がありがたいのは、私の場合、健康でないとエネルギーを出すことができなくなるからである。

健康であるからといってエネルギーが出せるとは限らないが、どれほど気持ちを高めても寝ているしかしような病気の時や痛みがある病気の時にはエネルギーを出すことはできない。

■

健康は感謝するものであり、

選択は自ら作り出すものである。

すなわち、前者はわたしのものでないから、一番大切とは言えず、後者は自分のものであるから、一番かどうかは別として順番付けは可能である。

■質問79～自己構築 (<機>)

この掲示板をお読みいただいている方で、自己構築に関心のある方はぜひご自身の具体的な構築をお書きいただければと思います。

自己構築はひとりひとり異なるものであり、その意味で、どのような構築であってもそれは尊いものです。

わたし自身の構築は明日書きます。

あなたもぜひ明日お書きください。この掲示板でも、ご自身のノートでも、日記でも構いません。

明日書くということが大切なことです。

なぜかという、明日が自己構築の始まりの〈機〉であるからです。この人生での最良の機会であるからです。

この掲示板の大小、わたしの人間の大きさの大小、この機会の大小にかかわらず、機会というのはそういうものだからです。

気づいたとき、声が聞こえた時が最良の機会であるということです。

(5月10日 2011年掲示板)

。。。たぶん、明日書かなければ、生きている間に書くことができることが可能であるか。。。自分は危惧しています。

この書き込みにこころが動いても書くことができない。。

人生は悲しい。

ただ、一歩踏み出すだけなのですし、過去の自分以外に誰も笑いはしないのですが。。。。

(記入可)

■生命

まずは小学生の夏休みの課題のように書き出してみます。

1 遠隔治療に含まれる不純さを取り除くこと (今の私にとっては実は遠隔はとても難しい。対面での手かざしは手をかざすだけでよいが遠隔は相当な集中力を要するものである)。なお、瞑想についても同様である。

2 食事の不純さをあらためる～今の私にとっては、少食はもしかしたら菜食よりも重要

なファクターかもしれない。菜食もよいが、今の私にとっては体が真から欲している声を聞くことが大切かも知れない。太陽エネルギー（10 分間の日光浴）を取り入れること。間食をやめる気持ちはないので、日本古来の甘味をとるようにすること。

3 運動～一週間に 1 回のウォーキング。気功体操のような動き、呼吸法のような動き、自己ヒーリングのような動き、要はやわらかな動きである。

4 休養～疲労を蓄積させないこと。体のために生きているのではないが、体が壊れるところまで動かなくなることを十分承知して、体の声を聞くこと。

5 印象（という食物）～よい印象を与えること。よい印象とは事後も気持ちのよいものである。これは世間の常識、良識とは異なる場合もある。

直観で大切だと思ったものへの深度を深めること。自分自身の身体になるまで深めること。時計を極力用いないこと。損得勘定をしないこと。すなわち、計算の人生を歩まないこと。

6 表現（という食物）～過去のノートをすべて見直し、草稿を完成させること。

以上は、日記の最初に書いているチェック事項とほぼ同じです。

若干変わったのは、ウォーキングにエネルギーを注いでみようと思っていることです。もちろん、風邪をひいたことと関係しています。

自分は囲碁将棋が好きですが、初段ぐらいから未来永劫上達しないのではないかと思われる方々がいらっしゃいます。そういう方と五段、六段という方とどこが違うかということ、永遠初段の人は手の運動をしているだけです。あるいは、過去の繰り返しをしているだけです。仕事でいうなら、ロボットのような仕事をロボットのようにしているということです。

あらゆることにいえることですが、どのような行いであれ、生命を注がないと何も意味がないということです。

ですから、以上の自己構築の方法は、日記のチェック事項とみかけは同じですが、風邪をひいてから、それに生命を注ごうということで、かなり異なるものであります。

（5月11日 2011年掲示板）

▲ 1 に関しては

気尾呼吸の実践により遠隔治療の気の実感を取り戻すこと。

身心～書

よい印象を与えること⇔「まんだら屋の良太」

よい本を読むこと（たとえば、湯川秀樹の本）、このために一日に1時間は費やすこと。

直観で大切であろうと思ったものへの理解の深度を質的に高めること。

損得計算で生きることは自己を傷つけるだけで、自己構築をなすものではない。

～読書法

読書～清流のような書物

1 新しい本を読むこと

2 反芻

よい印象を与えること⇔先のことを心配すること

時計を使わないこと

以上、意識的に行うこと。

■世界1・2・3

人間はどのような存在であるのか。肉体とか、アストラル体とか、エーテル体とか、エネルギー体とか、、、、いろいろな分類の仕方があるが、おそらくはどのような人にとっても健康的な分類とは、カール・ポッパーのいうところの「世界1」「世界2」「世界3」の分類であろう。これはおそらくはゲーテにまでさかのぼる見方ではないかと思っているが、不勉強な私はそこをことさら言及するつもりはない。

「世界1」とは、物質世界のことである。人間でいうなら、肉体である。肉体が仮想世界の産物であるか否かは別として、この世界で生きていくための基本のアイテムとして確かにあるといってよい。

「世界2」とは、個人個人にある精神世界である。それがどのような世界であれ、一人ひとり固有の精神世界というものが肉体とは別の世界としてこの世界にはある。

「世界3」とは、人類が築き上げてきたこの世界が戦争や天災で壊滅的な打撃を受けたとしても、図書館ひとつが残っていればただちに今の世界にまで復元できる、そのような知的財産としての世界である。

この世界はかようにして異なる世界から成り立っているが、同時にまた「世界1、2、3」は無関係に存在しているわけではない。さらにまた、個々の世界でのその世界のありよう

は同じ世界とはとてもいえないほど差があるものである。ただ、ここではその問題にはふれない。

問題は、自己構築において、「世界1、2、3」を意識的に考慮するということである。どれが欠けてもそれは自己構築ではない。過去、尊い仕事をされた方が「世界1」と「世界2」をないがしろにしてきたことは枚挙にいとまないが——それはそれで感動的であったりするが——、やはり自己構築という側面からは、三つの世界の構築が成し遂げられてこそ、真の自己構築であるというのがわたしの立場である。

「人間は死すべきものである」というあまりに常識的かつ良識的かつ動かしがたい命題が存在する。「世界1」の肉体の構築には限度があり、せいぜい100年しか維持できないという見方である。「世界2」、「世界3」の自己構築はいつまでも可能であっても、「世界1」の自己構築には限度があるという見方である。

三つの世界の自己構築という以上は、わたしはこの見方をしないが、証明すべき手立ては何も持っていない。この人生の高塚自身が人並み以上に老化の道を歩んでいる以上、何も語ることはできない。この件に関しては、黙って仕事を——肉体の自己構築とう仕事を——するしかないと思っている。

だが、日々の日記に書いているように、この仕事はほとんど何もしていない。

ともあれ、繰り返しになるが、自己構築に関しては自身の三つの世界を考慮することが必須の条件であると思っている。

(5月14日 2011年掲示板)

自己構築の「世界3」は自分の場合は、本での表現とホームページ、教室。

■呼吸

自己構築は<呼吸>によって行なわれる。あるいは、人間存在そのものが呼吸なのかもしれない。映画「2001年宇宙の旅」で自意識を得たコンピューターが呼吸をしていたようにである。

呼吸とは「入れて出す」ことである。

何を入れて、何を出すのか。これは生理学的な呼吸に限らない。世界1（物質）、世界2（個人の精神史）、世界3（人類共通の知識）においても呼吸はある。

(5月19日 2011年掲示板)

■呼吸（世界1）

何を入れて、何を出すのか。

植物は土と空気を取り入れて、自分自身を作り出す。人は、植物を取り入れて、糞尿を作り出す。糞尿はリサイクルされるが、人間のこの過程だけをとると——世界1の物質世界における人の営みだけに限ると、とても美しいものとはいえない。これはしかもエントロピー増大的である。人は自らに取り入れたものを散らかしている。

われわれは、食物が呼吸において（何を取り入れて、何を出すのかということにおいて）世界に寄与しているように、この物資世界の呼吸においても世界に寄与できないものであろうか。

やはり行き着く先は「不食」になるのであろうか。この世界1での呼吸においては何もしないということである。

（5月20日2011年掲示板）

■世界1

およそ世界1の呼吸において人はあらゆる生き物に一方的に頼っているかのようである。人が世界1において何か献身的かつ創造的なものをつくりだしているということがあるのだろうか。世界1において、生命は人を必要としているといえるだろうか。

ただ、人は変容する存在であるというのがわたしの基本的な人間観である。

このままではないということだ。では、どのようになるのか。

もちろん、それは一人ひとりが決めることである。

（5月21日2011年掲示板）

■グルジェフの食事（1）

わたしは新聞を読みながら、あるいは本を読みながら食事をすることが多い。食事は何を入れるかということについては無頓着である。食事の好みはあっても、あとはブリキのロボットのようなものである。

以下は、グルジェフの弟子であったトーマス・ド・ハートマンの手記である。

グルジェフに会う前に読んでいた本に従って、私は「意識してゆっくりと」食べ始めた。

食物転換の物理的過程や、通常では食物がその最高目的を果していないことや、さらに進化について考えながら、「意識して食事すること」の必要性を自分自身で確かめていた。多くの宗教に見られる食前の祈りは、「意識して食事すること」を想起させる祈りである。他の人と分け合う食物が盛られた大皿が空になるまでに、私は意識しながらゆっくりと、たった四回しかスプーンを運ばなかった。食事中、グルジェフはたいていテーブルのあいだを歩き回っていた。彼は何一つ見逃さず、このときは私の傍らに立ち止まり、「そうだ、トーマ、そうだ」と言った。

(トーマス・ド・ハートマン オルガ・ド・ハートマン共著「グルジェフと共に」75 ページ めるくまー社)

(5月24日2011年掲示板)

■グルジェフの食事(2)

ビタミン剤を飲むような食事か、あるいは美味をひたすらむさぼるような食事か、、、
食事をするというのはどういうことなのだろうか。
以下は、グルジェフの弟子 C.S.ノットの回想である。

私は世界中を旅したが、プリーオーレの夕食ほどおいしい食事は他になかっただろう。——
食材は世界中から集められていた。スープ、スパイスの効いた肉、鶏肉、魚、とりどりの
野菜、最高のサラダ(私たちはそれを野菜ジュースにして飲んだ)、プディング、パイ、豊
富な果物、東洋の珍味、香ばしいハーブ、生の玉ねぎ、セロリ、年長者はカルヴァドス(ブ
ランデー)やスリヴォヴィッツ(ブランデー)を飲み、若者や子供たちはワインを飲んだ。
圧巻は肉料理の後の羊の頭で、コーカサス風に調理され、すばらしい味だった。グルジェ
フは、東洋では羊の目玉が一番おいしい部分とされているとよく客に話し、羊の目玉を分
けてその客をもてなした。——もともと、ほとんどの人は断ったが。食事や調理はすべて
グルジェフによって監督され、彼のレシピは無尽蔵にあるように思えた。彼自身が優れた
コックであり、何百もの東洋風料理が調理できた。しかし彼自身は決してそうたくさんは
食べなかった。私は、これが理想のディナーなのだ、とよく思った。夢中になったり無関
心になったりすることなく、食事を味わい、楽しむことができる。

ときどき彼はこう言うことがあった。「食べなさい! 食べなさい! イギリスの人は少し
しか食べない。彼らは自分たちが何を食べているのか全くわかっていない。なぜだかわか
るか? 彼らは良い食料をすべて輸出して、自分たちはマーガリンとオーストラリアの冷
凍の羊肉だけを食べて生きている。新鮮な食料を全く食べないのだ!」

夕食が終わると彼は立ち上がり、客間に移った。そこでコーヒーと酒が出された。そして彼は話した。——彼の話にはほぼ必ず講話が含まれていた。そしてコーヒーの後、ハルトマンがピアノを弾いた。

グルジェフのディナーは、昔のロシアやアイルランド、フランス、あるいは18世紀までのイギリスのディナーと似通ったものがあった。——食事を愉しみ、人が手間暇を掛けて準備してくれたことに感謝することができる。それは、絶えずおしゃべりをすることが規則で、食事に対するコメントを無作法と考える、ロンドンやニューヨークの上流階級のディナーとは大違いだった。

(C.S.ノット著「回想のグルジェフ」113 ページ コスモスライブラリー)

これは食事だけの話しではない。

<夢中になったり無関心になったりすることなく>

夢中になったり、あるいは逆に、無関心になったりすることで見えなくなっていることはないだろうか。食事の持つプラスもマイナスもがちがちに固めてしまって、安物のプラスチックのような味わいに満足してしまっていないだろうか。食事だけでなく、人が受ける印象すべてに対してである。

<彼らは良い食料をすべて輸出して、自分たちはマーガリンとオーストラリアの冷凍の羊肉だけを食べて生きている。新鮮な食料を全く食べないのだ！>

わたしは良い食料を垂れ流しにしてしまっていないだろうか。新鮮な食料を全く食べていないと言えないだろうか。新鮮な食料とは、今日の出来事すべて、今日受ける印象すべてである。過去の偏見、こだわり、習慣のブリキのロボットが新鮮な食料を台無しにしているのだ。

(5月28日2011年掲示板)

■グルジェフの食事(3)

われわれはエッセンスだけを食い散らかしているのではないだろうか。

そのエッセンスは本当のエッセンスであろうか。おいしいものを、安く、短時間で、便利に手に入れる。これはエッセンスであろうか。

何が抜け落ちているのだろうか。

私の農家の親戚の間では、食物の栽培が自ずと生活のほとんどを占めた。彼らの家や私の家では、食事の際には話が尽きることはなかったが、食料の調理には一日の大部分が費やされた。しかし、調理に比べて、何と膨大な時間が食物の栽培に費やされることか！　そして、調理に比べて、食事に費やされる時間が何と短いものか！　そして、有機体から排出するのに掛かる時間はさらに短いのだ。

プリアーレでは、誰もがボーイやメイドになり、そして経験者がコックになった。ボーイの仕事が求人に出されることはなく、それは自己発展の手段でさえあった。ボーイの仕事は朝五時から夜十一時までということになっていて、ムーヴメンツや音楽、グルジェフの講話には参加できなかった。——延々と続く皿洗い、鍋の掃除、床磨き、錆落とし、そして、さまざまな人間がコーヒーを温め直したりつまみを取りに引っきりなしに現れる。……」

(C.S.ノット著「回想のグルジェフ」114 ページ　コスモスライブラリー)

抜け落ちているのは、身体性の問題である。

(5月29日2011年掲示板)

道具を使うのは、使うことができるのは、人の宿命であり、利点でもあるが、道具に人の生命が通わなければ、それは自然以下の無用の長物となる。

「弓と禪」の灰にすべき弓の話し。

■グルジェフの食事（4）

スペースの「無用なおしゃべり」の項を参照。

グルジェフは、罪、祈り、断食、懺悔、悔悛、嘆願、服従、贖罪、死、転生、生といった、よく使われているある種の表現について別の考え方を持つ必要性を説いた。これらの用語の通常受け入れられている定義の下には、もう一つの意味が、真の意味が潜んでいて、それは人間の心理状態の変化と結びついている。例えば、断食は、通常の食事を慎むことだが、それは教師の指導の下に実行されれば非常に有益なものとなりうる。伝統的な宗教においてはそれは単なる習慣になってしまったが、しかし適切に実行されれば、それはシステム

を浄化し、肉体の新陳代謝を促す。そして、それとはまた別の断食がある。それは全く食事とは関係がない。無用で意図しない表現行為を慎み、消極的な感情に一定のはけ口を与えることである。

(C.S.ノット著「回想のグルジェフ」140 ページ コスモスライブラリー)

■呼吸（世界1）

何を入れて何を出すのか。

食事と排便から比べると、いわゆる呼吸の入れて出すのは「汚れ感」、「エントロピー増大感（乱雑さ増大感）」がない。酸素を取り入れて二酸化炭素を排出するだけだからである。もしかしたら、無意識の行われる人の営みの中で最もシンプルで美しいものかもしれないとさえ思ってしまう。

誰でも眠っている人の呼吸を見たことがあるとは思う。

▲この不食は「総とっかえ」によってなされるのかもしれない。

▲

意識のある排便～便秘

いわゆる食事も意識的に行うことにより変容する。(グルジェフの食事(1))

■「世界1・2・3」

「世界1」～生理学的な呼吸、これは通常無意識に行なわれる。

「世界2」～不思議なことであるが、生理学的な呼吸を意識的に行なうと「世界2」の呼吸になる。

個人の精神史におけるインとアウト、印象と表現。

脈々と続いている魂の精神史。

できなかったことをすることとしての表現（～これもまた意識的）・・・これは概ね「世界3」へと通じる。

「世界3」～先達からの知識～これは反芻することにより血肉となり、表現へと進めることができる。

自身の内にある内なるキリスト、真実からの知識

■世界3

精神世界に足を踏み入れた人間であるならば、「世界3」からただ知識を得るだけでなく、「世界3」に寄与せずして何の人生であろうか。

あなたにとって「世界3」への寄与とはいかなるものでしょうか。

■意識のある人生

世界に寄与せざる一日は一日ではない。

(5月21日 2011年掲示板)

■意識のある人生

今日一日、世界をつくること。

一日に一回、かならず世界3（人類全体・生命全体）への貢献をすること。

そこにエネルギーを注ぐこと。

(6月1日 2011年掲示板)

▲「神との対話」「ハトホルの書」

生命全体への寄与～わたしの大きさ

▲世界3

自己構築は必要なものを入れ、不要なものを出すことによってなされるのであるが、この必要なものというのが、時に表面上は出すことによってなされる場合もある。

(ただし、この場合は大きな自分にいれているのであるが。。)

▲半分の水

- 1 与えない。
- 2 与えて、見返りを求める。
- 2 出すことにより得ること。
- 3 ただ出すだけ（行為への愛）

■錬金術～「マグダラの書」

099～錬金術の三要素

錬金術を成功させるために必要不可欠な三つの要素がある。

- 1 変化させる物質
- 2 錬金術反応を起こさせるための容器

3 エネルギー

である。



体のやわらかさと同様に、こころのやわらかさを道しるべとする。

関心のあること、好きなことをすること。

↳また、何が好きかであるかにより、自分自身を知ることができる。

脊柱をまっすぐにすること。

■ 「神との対話」 (1 巻 170 ページ)

「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。」

自分の好きなことというのは、自分のもっているものがベースになっている。そして、もちろん自分のもっているもの (=存在) は変わる。



存在から能力へ

マグダラの書

グルジェフの日常性から存在へ

この存在へと急ぐこと。

■ 言葉と身体性

実は自己構築によってなされることは——それらのほとんどは言葉を介さないものである——、言葉よりももっと多くのものを得て、また言葉によるよりもはるかに多くの影響を与えることができる。

自分自身を金に変えること。

呼吸による実体を鮮明にすること。

■ 世界 3 (自他)

自己構築は、最善のエネルギーを与えることによってなされる。

他者に最低のエネルギーを与えたり、自分自身が最大のエネルギー取ったりすることによってなされるのではない。

(記入可)

下巻118～手術前の日々にも、そのことは全然口にせず、病院に出かけるときにはにっこりして、「すべてはうまくいくよ」と言いました。「どんな結果になろうとも」と。あの日、わたしは<マスター>の生き方を学ばせてもらいました。何かを受け入れることは、それに賛成することではない。賛成しようとしまいと、ただ受けとめることだ。

最善のエネルギー、最高の考えを与えるとき、祝福することができる。

■自己構築（義務と権利）

一日の義務がある。

私の場合は、遠隔治療、瞑想、ホームページの書き込み、家族へのサービス、そして、夜勤がある日は夜勤の仕事である。

日々自由に暮らしているようであるが、それ以外の時間がわたしの本当の時間、権利の時間である。

だが、義務の時間もわたしの本当の時間——高塚という人間の権利の行使の時間——にしなければ人生は虚しい。どうしても本当の時間にならないのであれば、即刻やめるべき義務であろう。

(記入可)

義務の割合と自由の割合。

自由の割合が多い方がよいとも言えるが、義務の割合が多い方がよいとも言える。

後者の場合は、義務が自分自身から課したものである場合である。

■自己構築（車屋長吉の義務・沈黙、グルジェフのワーク）

4月26日、28日2011年

●質問78～自他・わたし

マイケル・サンデル教授と学生との対話である。

<http://www.asahi.com/international/update/0423/TKY201104230317.html>

「ある男性は、推定で23万人超が死亡した2010年のハイチ大地震と、28万人以上の死者を出した04年のインド洋大津波に言及し、「東日本大震災よりひどい災害。これらの災害と東日本大震災の間に違いはあるのか」と質問。暗に東日本大震災の「特別扱い」を批判し、「世界市民」意識の発展の可能性にも疑問を呈した。」

と言うが、この学生に対してあなたなら何と答えるであろうか。

(4月26日2011年掲示板)

■

答えは、答えた人にだけ意味がある。

■

議論には、往々にして沈黙が必要になる。

はたしてそのような議論は議論とよぶべきか否かという問題があるにしろ。

4月28日、5月10日2011年

●沈黙

沈黙の力と

「光あれ」というような言葉の力

★5月2011年

5月3日2011年

●時事

「そんな態度をとるのは、悪人だからではない。怖いからだ。すべての攻撃は、助けを呼ぶ悲鳴なのだ。」

(「神との対話」1巻123ページ)

これとまるで同じ話しをDVにあった人から聞いたことがある。暴力をふるっている家族を20年も経ったあとに振り返った時に（内観法という方法で）、その家族の助けを呼ぶ叫び声が聞こえたと言う。

「悪意に対するもっとも正しい戦い方は善意を実現することにある。」

（「いかにして超感覚的世界の認識を獲得するか」119ページ）

これもよく引用する個所だが、これに関しては「ことが生じる」前に常にこの心境でいることが肝要である。

また、確かこういう話しもある。

「相手の同意なしに命を奪うことはできない。」

この世界では喜ぶべきことと悲しむべきこと、畏敬をはらうべきことと唾棄すべきことがまるで逆なのではないだろうか。

（5月3日2011年掲示板）

5月4日2011年

●なみこさんへの返信

なみこさん、こんにちは。

確かにおっしゃれることは当たっているように思います。

今日の日記に書いた友人Mは、何年か前に新しい会社に勤め始めてから「夜9時就寝、朝3時起床」の毎日を送っています。始業時間は通常の勤務なので、出勤前に鳥のさえずりを聞きながら読書をするのが楽しみだと言っています。

ある意味で理想の人生です。

体からのメッセージは病気でもしないとなかなか分かりにくくなっているかもしれません。以下は、一昨日発売の「将棋世界6月号」理化学研究所の片岡洋介氏のお話しです。

「日本人の約4割が慢性疲労を訴えています。“してはいけない文化”の日本では、電車に乗るだけでも、ホームの端を歩かない。駆け込み乗車はしない。窓から手を出さない。車

外に物を捨てないなど、道徳的に正しくあることが求められます。こんなお国柄がストレスの要因になっている気がしてなりません。

体や精神に負荷がかかり続け、何かが蓄積された結果、パフォーマンスが落ちるのが疲労です。ところが疲労感は、説明のつかない独特の感覚で、疲労がある時だけに感じるわけでもなければ、疲労があっても疲労感のない人もいます。疲れていると脳が感じることは実は大切で、それがないと、悪くすると過労死に至ってしまう場合もあります」

東洋医学でも「表に出てくる“陽”の病は怖ろしくない。怖いのは症状が出てこない“陰”の病である」と言いますが、知らずしらずのうちに、“してはいけない文化”の中で病さえ封じ込めてしまっているのかもしれないね。

365日24時間、意識的に生きることが人生の理想ですが、現実の私は自分の背丈にそった「ワークライフバランス」の見直しを必要としているのかもしれない。今度の風邪は私の奥に巣くっている悪しき道德観を問うているような気がしてなりません。

(5月4日2011年掲示板)

風邪がなかなか治らないようですが、大丈夫ですか？

もしかしたら今回の風邪は「体からのメッセージ」かもしれませんね。定年を迎えたのを境に「ワークライフバランス」の見直しが必要ですよ・・・との。

■ 日常

10時就寝、5時起床。

瞑想。書。ウォーキング。

片付け。手放し。

5月6日、7日、29日2011年

● 機

先ほど読んだ佐川幸義師のコミュニティ——**体の鍛錬、四股**——は、風邪をひいたからこそよむことができた。

風邪で変わる人生、その人生から得られるものが必ずある。

また、風邪で変わらない人生。。。残念ながら、自分の場合、それは飯を食うことだけであった。

■ 地の気

地の気を意識する。取り入れること。

●意識のある人生

意識の他方に、無意識の偉大さもまた聳えたっている。

意識の果てにたどりつく無意識の芸術、無意識の体の動き、、、等々である。



佐川幸義師の合気は技術であるという時の意識性。

5月7日、10日、29日 2011年

●なみこさんへの返信

おこころづかいいただき、ありがとうございます。昨日病院へ行ってきました。

カプセルホテルを教えてくれたのは、今は朝3時起きの友人Mです。大学時代からの友人ですが、いいも悪いも感化されています。カプセルホテルはいいのか悪いのか微妙なところですが、当時は「いい!!!」と感激したものでした。

終電を気にしなくて飲めるというのは、酔っ払い人生へぼ塚には画期的なことで、おかげさまで深酒にどっぷり浸かる人生を20年以上続けることになりました。

その最初のカプセルホテルが「グリーンプラザ新宿」でした。へぼ塚人生、記念碑の建物です。

●二つの科学的方法論

分解して調べる方法。

一体して調べる方法。

(参考) 湯川秀樹著「目に見えないもの」30ページ講談社学術文庫)



粒子の「位置」とか「速さ」とかは、それがいつでも持っているいわゆる「第一性質」ではなく、むしろ……

湯川秀樹著「目に見えないもの」24ページ講談社学術文庫)

では、第一性質は何か。それは観察者の目であり、思いである。だから、何を見ているのか、何を考えているのか、いつも知っていること、コントロールしていること。



湯川秀樹の「目に見えないもの」に通底している観察眼、謙虚さに徹底すること。

相対性理論の理解の深度を質的に高めること。

直観で大切であろうと思ったものへの理解の深度を質的に高めること。

～読書法

●意識のある人生

意識表に書ける時間を送ること。

そして、意識表に書くこと。

●生命

間違えて体を捨ててしまうことがあっても、間違えてわたしの生命を捨て去ってしまっ
てはいけない。

わたしの生命とは選択であり、成長である。

(記入可)

5月10日2011年

●羽生善治の言葉（雑誌の立ち読み）

棋譜の取捨選択～将来性と面白いと思うかどうか

知識の蓄積によりその知識が動き出すことがある。それまではひたすら知識を吸収する。

若い時には見切りができるが、年をへるうちにできなくなる。見切りを意識的に行なうこ
と。

5月11日2011年

●意識のある人生

今日一日、風邪で臥せっていた日の分まで生きること。

今日一日、飲んだくれ人生を送っていた日々分まで生きること。

10分間を1時間とすること・・・もちろん、質の話しであるが、・・・もしかしたら、量の
話しでもあるかもしれない。

●意識のある人生～直観・触感

今は何の時であるか。

損得の計算の時ではなく、わたしが感じられる、わたしがふれられる、

何の時であるのか、

その時を生きること。

時間を生きるのでなく、計算を生きるのでなく、感じる時間を生きること。

●わたし

事後、ここちよいものであれば、それはわたしにとってよいものであり、世間の常識、良識に反していようとも、すべて肯定すること。

5月13日、14日2011年

●選択と機会

一方で、ぶれないベクトルの矢印としての意志の継続があり、

他方で、機会として与えられるハプニングがある。

前者を大前提として、一見不本意に思えても後者を生かす道をさぐること。

●意識のある人生～愛と不安

いつもいつもとんでもないことが生じるのではないかとびくびくしているのでなく、いつもいつも無条件の愛を創造、表現しようとする事。

(参考)「神との友情」下巻089

●意識のある人生～直観

一寸先を計算してつくることなく、<のること>。

神にのること。自分自身にのること。直観にのること。

この<のること>に意識を途切らせないこと。

5月16日、17日2011年

●質問80～ヒーリング・コントロール・自他・自由

病気が治ることは、常によいこととは限らない。私が何十年も毎日毎日前後不覚になるほど飲み続け、いつか肝硬変から肝癌になり、全身に癌が転移して死ぬとしたら、これは悪いことなのだろうか。誰かが手をかざして治してくれる、あるいは、ips細胞を増殖させて肝臓を新たにつくってもらい元気になる、このことはよいことなのだろうか。もちろん、よい場合もあるだろう。しかし、常によいこととは限らない。治ることによって深酒人生

の虚しさに気づくことができなくなる場合もあるからだ。

この意味で治ることは常によいこととは限らないが、身体を健康をコントロールできるようになることは常によいことである。いつも身体にとって何がよいかを知っていて、その身体のためになることをして健康を維持すること、これは常によいことである。

他人のお世話になる、他人にコントロールされる、このことは常によいこととは限らないが、自分で自分自身をコントロールすることは常によいことである。

ところで、健康維持以外に自分自身に関してコントロールできることとは何であろうか。

人と違ってできること。

以前にはできなかったが、今はできること。

今はできないが、将来できるようになりたいこと。

各々あげてみてください。

(5月17日 2011年掲示板)

■

その他に、コントロールできることはないだろうかとわが身を振り返ってみること。

●計算・道

人生では、何が得で何が損か、浅薄なる凡夫の身には分からない。だから目の前の損得にこでいするのでなく、この世界のプロセスに身を任せること。

他方、矛盾するようではあるが、プロセスに<わたし>が反映されるような一貫した生き方をする事。

■計算

いらいらする出来事があった時、少なくともこういう気づきに至ることはできる。それは、

自分の中にはいらいらする自分がある

ということである。この気づきは最低限の気づきであるが、もしかしたら最高の気づきでもあるかもしれない。

●意識のある人生～錬金術

10年前の時空論の実践。

この実践における「対象・容器・エネルギー」は何であろうか。

5月17日、18日2011年

●ヒーリング

訓練と存在

5月18日、19日、20日2011年

●シンクロニシティ

日記にシンクロニシティ（意味のある偶然の一致）の欄を設けてありますが、何かは特に書いてありません。この世界はシンクロだらけで、目をこらしてみればいくらでもあるのですが、ほとんどの場合はやり過ぎて生きています。以下はささやかなシンクロの例です。

17日（火曜日）に見た映画「ブラック・スワン」で主人公のバレリーナ「ニナ」は様々な苦難に合うわけですが、最後にスリラーもどきの苦しみが苦しみにでなかったことを知るわけです。

その翌日、たまたま見た一枚の印刷物に映画のテーマとの一致を見ます。以下は、その印刷物の引用です。

「あなたはひとに害を与えてはいないし、ほかのひとたちもあなたに害を与えてはいない。あなたの人生にとって悪人だったと思うようなひとがいなかったかな？」

「そうですね、一人か二人はいます。」

「そのひとたちに、とり返しのゆかない害を与えられたらどうか？」

「いいえ、そうは思いません。」

「大切なのは、「してもらいたくなかった」ということをされたひとにも。「してほしい」ということをしてくれなかったひとにも、害を与えられてはいないということだ。いいかな、もういちど言おう。」

わたしは天使以外の何ものも、あなたがたに送ってはいない。みんな、あなたがたが**真の自分**を思い出すための贈り物、すばらしい贈り物を与えてくれた。あなたも同じだ。この壮大な冒険が終わるとき、そのことがはっきりとわかり、お互いに感謝するだろう。

いいかね。自分の人生を振り返って、すべての瞬間に感謝するときがくる。どんな痛みも、悲しみも、喜びも、祝いごと、人生のすべての瞬間が宝物になる。人生の筋書きが完璧だったとわかるからだ。織物も離れて見れば、構図の美しさに涙があふれるだろう。

だから、互いに愛しあいなさい。すべてのひとと愛しあいなさい。すべてのひとを愛しなさい。迫害者だと思ふひと、敵だと呪うひとと愛しなさい。

お互いに愛しあい、自分を愛しなさい。神のために頼むから (For God's sake)、自分を愛しなさい。文字通りの意味で言っているのだよ。

あなたの自己を愛しなさい、神のために (For God's sake)。」

(ニール・ドナルド・ウォルシュ著「神との友情」下巻 133 ページ)

「すべての人が同じなのだが、誰もが他人のちょっとした落ち度にすぐ目をつける。われわれはみな、自分自身の最大の欠点に盲目である。自分自身に誠実であれば、自分を他人の立場に置き、自分が相手よりもよくないことに気づく。向上したければ、他人を助けるように努力しなさい。ところが現状では、人々は互いに妨害し合い、けなし合っている。その上、人を助けたり高めたりすることができないのは、自分自身さえ助けることができないからである。

何よりもまず、自分自身について考え、自分自身を高める努力をしなければならない。利己主義者であらねばならない。利己主義が、利他主義、すなわち、キリストの教えにいたる道の最初の段階である。だが、この利己主義は、よい目的を持つ利己主義でなければならないが、これはむずかしい。」

(「グルジェフ・弟子たちに語る」 179 ページ)

人は、この一文をこの人生で表現するために時に一生を捧げるわけです。もちろん、一生を捧げるに価値ある視点の変換、錬金術です。

(5月19日 2011年掲示板)

●わたし

翌日パート氏との勤務で、深夜の電話番である。この嫌な感じは、自分自身の欠点からし
ょうじているのか、それとも内なるころの欲するところと反していることから生じてい
るのか。

●意識のある人生～日光浴

意識的に行なうこと。

すべてを意識的に行なうこと、すべてに呼吸をのせてみること。

5月19日、20日 2011年

●斜線

待ち時間、空き時間の活用でなく、待つ、空けること。

●

グルジェフと同じ空気を吸っていた時があることを思い起こすこと。

(グルジェフの亡くなった年を確認)

5月20日、23日 2011年

●自他・怒り

相手が傷ついているだけである。

●シンクロ

犬の散歩

●気づき

どのような心配の解消であれ、それを越える心配が生じること。

5月21日、23日、24日 2011年

●ある方のイイネ

目的があること。

目的なしの行為への愛の反対例。

写真ですべてを見ること。

●

ノートに気を取られずに、遠隔治療、瞑想に全力を尽くすこと。

片付け・世界1

●瞑想

過去の最高の瞑想の時へ行きなれること。

●読書

1 つまみ食いの、シンクロの読書。

2 著者の理解、著者との一体まで踏み込んだ読書。

自分にとってはそれ以外の読書はしよせんどうでもよい読書である。

●意識のある人生

一日を大切に、ひとつひとつの出来事に対してていねいにこねること、ていねいにみがくこと、ていねいにふれてみること。

すべて触感が決め手である。

触感の悪い一日にしないこと。

(5月23日 2011年掲示板)

■ヨガナンダの神

歩くときには、この世界を動かしている生命が歩いているように歩く。

息をするときには、この世界を動かしている生命が呼吸しているように息をする。

食事をするときには、この世界を動かしている生命をいただくようにして食事する。

いつもいつも自身の内にある偉大な生命を使うことである。

この生命とはたとえば旅に出て、初めての地の気にふれ、充足感を感じる、そのような感じ方ではかられるものである。

(6月2日 2011年掲示板)

■呼吸を使うこと。

●質問82～<所有>

あなたは何を持っているのだろうか。

実はとてつもないものを持っているのだが、そのことに気づくことはない。

それはそれでよい。

今、今日、あなたが持っていると知ることができるもの——それ以上を求めることに人生を費やすのではなく——、このものを生かすために何をするか、何をしたか、そのことを記してみてください。

(5月26日 2011年掲示板)

■

何を持っているのか、この条件を求めないという行為は、>行為への愛>へと通じる考えである。

■神聖なる矛盾

決して満足しないこと、十分満足すること。

■「神との対話」

「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)

5月23日、24日 2011年

●漫画「ヤングマン」

六田登の漫画はテーマの大きさのわりに物足りなさがある。

ただ、作者、作品を越えてテーマに深く入り込むこと。

いわば、「明日のジョー」の力石徹のようであること。

その作品で生きること。

●なみこさんへの返信

なみこさんもお疲れ様でした。

まあ、有名人とご縁があると騒がれてしまいうのは仕方ないかもね (^o^);

K戸さんは、ほんとパワフルでいいですね。失敗なんか何も恐れてないですからね。ウサギの心臓のへぼ塚としてはうらやましい限りです。

帰りは生きて帰れて何よりです。

ただ、今週にまたヘビー級の飲み会があるので心配しています。リングに上がりたくない

のですが、そうもいきません (^o^;

(5月23日 2011年掲示板)

昨日はお疲れ様でした。お酒&将棋が存分に楽しめたようで良かったですね。ついでに「ケンカ」にならずに(対人ではなく対物)帰宅できたようで良かった(^_^;)。今後は木戸さんの「ワサビ園」完成&収穫を楽しみに待ちましょう(^_^)。

*しかし私は、来る人会う人に同じことを聞かれ「困惑」で悪酔いしそうでした。まあ私自身も昨夜は楽しめたのでOKという事で(^_^)v

●漫画「まんが道」

どのような人も「まんが道」や「少年時代」のような人生を歩んでいる。「まんが道」や「少年時代」の登場人物を肯定するように、どのような人の人生も肯定できるようにすること。そのためには、ひとりひとりの物語を見ることができるようになることが肝要となる。

事務所の窓から見える樹木が葉っぱが手を振ってくれていること。

5月24日 2011年

●教室のご案内

今回の気功教室は、下記の要領で行ないます。お気軽にご参加ください。

日時 6月5日(日曜日) 午後2時~6時

場所 西小中台団地 35棟 204号室 (HP地図参照)

会費 無料

内容 気功体操・呼吸法・瞑想・ディスカッション

(ディスカッションは、HP掲示板の質問1~81の中からひとつ選んで、答えを書いてきてください。それをもとに行ないます。)

(5月26日 2011年掲示板)

5月26日 2011年

●ヒーリング

毎日送る気も、一回一回初めてのよう、そして、重症の患者さんに対するように、真剣勝負で気を送る。

5月28日、29日、6月1日 2011年

●意識のある人生~車谷長吉

朝日新聞の人生相談で、意味のないことはやる気がしないという 21 歳の大学生への車谷長吉氏の答えです。誰でもがそう答えるであろうという答えがありますが、最後の文章がなかなかです。

「もう一つ大事なことは究極の人生目標をまず設定し、あとはその目標に向かって今日一日をどう生きるかだけを朝考えて、そのほかのことは考えないことです。明日あさってのことを考えていると、頭の中が夢物語・空想だらけになってしまいます。」

(朝日新聞 2011 年 5 月 21 日)

できそうでできないことですが、毎日毎日が不全感で一杯の自分にとっては天啓の言葉です。

ということで、今日は深い呼吸、気が実感できる呼吸だけをしています。

(5 月 28 日 2011 年掲示板)

■グルジェフの<為すこと (行為すること)>

車谷長吉氏が言われていることは、グルジェフが<為すこと (行為すること)>と言っているのと同じことである。

以下は、人間の調和的発展のための施設「プリオーレ」で学んでいたと C.S.ノットの回想の引用である。

日毎に新たな体験があった。——ただし、ワークを行って肉体の懶惰 (らんだ) と感情の放恣を克服しようと努力した限りにおいてだが。学院の箴言には真の意味が込められていた。

明日の病から自由になった者は、ここにいる目的を叶える可能性がある。

人間の偉大な業績は、**行為すること**ができるということだ。

私はワークを愛する者を愛する。

怠け者になるまいと努力している者だけを助けなさい。

ワークを行う最大の目標の一つは、いつでも死ぬようになることだ。

(C.S.ノット著「回想のグルジェフ」144 ページ コスモスライブラリー)

(6 月 1 日 2011 年掲示板)

●仕事 (夜勤)

夜勤の仕事は、自分のこころともっとも遠いところにある。だから、行くのはつらい。

だが、もしかしたら、もっとも近いところにあるのかもしれない。

わたしにはその近いところにあるところが見えない。

(記入可)

■

すべては自分のために最善の機会としてある。その最善の機会をみるようにし、その最善の機会を最善とすること。

5月29日2011年

●わたし

遠隔治療も雲消しも自分と相手でなく、まず自分であり、そしてそのまま自分かもしれない。

5月31日、6月1日2011年

●意識のある人生～言葉

言葉は創造の力となる、と言われるが、
もし、そのことを信じるならば、読み過ごすことなく、
創造の力となるような言葉を常に発すること。

(6月4日2011年掲示板)

すべての言葉が同じ創造の力をもつわけではない。グルジェフはプリアーレに新しく入居した

(思考についても、行動についても同様である)

●身体性。神性

手をかけることを無駄と感ずることも、そこに神性を見ることもできる。

イエスの布教

「ヒマラヤ聖者の生活探求」の徒歩行

「神との対話」のおしめを取り替えることに神性を見あつとしたら、という話し
グルジェフが求めていたこと。

あらゆることに、これまで見ることのできなかつた行為、まわりのものに、神性を見ること。



そんな卑劣なことは私にはできないと言うとしたら、そんなことはたいしたことではない。できないことをしないことは当たり前だからである。私にもできるが、私もすることがあったが、私はしなくなり、今の私はしない、ということこそ尊い。

★6月2011年

6月2日、6日2011年

●斜線

本質をとらえ、本質に生きること。

そして、アキ時間、スキマ時間をつくること。

どちらの時間も自分自身にうそをつかないこと。

●意識のある人生

つくられている自分でなく、つくる自分を生きること。

6月3日、4日、5日、7日2011年

●質問83～幸福度

自分自身の幸福度の尺度は何であるか。

あらゆることに関して言えることであるが、自分自身に正直になることである。

正直な気持ちで、自分自身の幸福度の尺度は何であるか。

そして、もし今幸福度に満たされていないとしたら、その尺度を変えてみる必要があるかもしれない。視点の変換が必要であるかもしれない。

その場合、幸福度の新しい尺度は何と考えるか。

これは小学生の宿題ではない。先生の答えに合わせるが必要な宿題ではない。新しい

尺度は一生かかって見つけることができるというのが通常の人生である。

(6月4日 2011年掲示板)

●ヒーリング

ハトホルのいう四大元素「エル・カー・リーム・オーム」のうちで、「リーム（水）」、「オーム（気）」はヒーリングに用いている。だが、「エル（土）」と「カー（火）」は用いていない。仮にこれらを新たに用いるとしたらどのようにして可能となるのであろうか。おそらくこの二要素の欠落が今の私に欠けているものを象徴しているような気がしてならない。

ヒーリングをされていない方も、土、火、水、気を意識的に日常に取り入れることにこころを向けられてみてはいかがでしょう。

(記入可)

●レンジ～永田さんへの話し

長いレンジを意識し、生きること。

長いレンジを成り立たせること。

直観を大切にすること。

気づきを大切にすること。

損得計算をする精神に口出しさせないこと。

●意識のある人生

意識のある人生を取り入れることが大切なことは、取り入れるものにより人生が変わるからであり、意識をしていないと取り入れているものが支離滅裂となるからである。

このことは数分間の自分のこころの内を振り返ってみればただちにわかる。

あるいは、井戸端会議をのぞいてみればただちにわかる。

6月6日、7日、7月30日 2011年

●意識のある人生～機

今度の授業で抜き打ちのテストがあるかもしれないといううわさが立った。

このうわさを聞いて、次回の授業までに猛勉強した。

だがうわさは嘘で、テストはなかった。

では、この猛勉強は無駄であったのであろうか。

勉強がテストのためにしか意味をもたない勉強であれば無駄であろう。

だが、勉強が自分自身のための勉強であれば無駄ではない。逆にとても有益であり、うわさは自分自身に役立ったのである。

だから、うわさの真偽は問わず、私は 2012 年まで全力を尽くす。

(6 月 6 日 2011 年掲示板)

●ヒーリング

相手のためのヒーリングでなく、わたしとともにあるヒーリングについてところを向けてみる。

あるいは、いつもわたしとともにあるヒーリングしかないのかもしれない。

では、そのわたしとともにあるわたしとはどのようなわたしであろうか。

もしかしたら、そのわたしは小さな私ではないだろうか。

(ブログ記入可)

参考～「神との対話」3 巻

6 月 7 日、12 日 2011 年

●<わたし>

何も必要としないものを見つけたら、それは本当のわたしを見つけたということである。

(6 月 12 日 2011 年掲示板)

何も必要としないものを見つけたら、それは愛を見つけたということである。

「神との対話」の愛の定義

●意識のある人生

永遠の目標～新たな自己構築

半年後の目標～今とは異なる仕方で、人を助けることができる人間となっていること。

今日の目標～原稿・読書・愛をつくること

一瞬後の目標～思考のコントロール・静かな呼吸・あらかじめ愛でいること（何も必要としないことを知っていること）

6 月 8 日、12 日、7 月 30 日 2011 年

●自他

気づきがあれば、「この世界には長いレンジで完結することがある」ことを知ることができる。

このことを鑑み、他者のいらいらする行為すべてをイエスということ。

●仕事～機会

仕事の仲間にさえ変化をもたらすことができないのであれば、他のいかなる他者にも変化の種となることはできない。

まずは、人の話しをよく聞くこと。

●エネルギー

エネルギーを創出するために、深くねること。そのための方策として、

- 1 気がかりなことがない
- 2 運動

●ウォーキング

外を感じながらウォーキングすること。

あるいはまた、「プラネット ウォーカー」のウォーキングとはどのようなウォーキングであらうか。

●意識のある人生・〈わたし〉

〈わたし〉を「肉体」と同一視し、肉体に埋没させないこと。

〈わたし〉を「習慣」と同一視し、肉体に埋没させないこと。

〈わたし〉を「白昼夢」と同一視し、肉体に埋没させないこと。

〈わたし〉を「無意識のロボット」と同一視し、肉体に埋没させないこと。

6月9日2011年

●沈黙

口で話した量と質の十分の一でよいから〈生きること〉

●気づき

今現在の素の自分。

そして、その素の自分も変えることができること。

●シンクロ

「新しき啓示」41 ページ

●善悪～叫び

先日朝のウォーキング中に登校中の親子連れに出会った。子度は小学校低学年ぐらいの年齢で、母親はその年齢の親としては異様にふけている。子供には身体に障害があり、歩くのもままならない。その上、精神にも障害があるようで、時々奇声を発している。母親はたまりかねて子供に手を上げている。胸が痛くなるような光景であった。

私がイエスのようなヒーリングの力を得て子供を治せばいいのか。さすがにそんな浅はかな考えはしなくなった。(もちろん、そのような行為はすべて無意味ということではない。ただし、わたしがその子供の今回での人生の意味を知っているということが大前提であり、その上で病が癒えることが前に進むために必要であると、知った場合である。)

あるいは、私はその母親に注意すべきであったか。わが身に引き受けられるのであれば——私が同じ状況で絶対に手を上げないと言い切れるのであれば——別であるが、そんなことは言えない。さらにわが身に引き受けられる場合であっても、おそらくは本人が百も承知のことを一介の通行人が話したとしてどれほど意味があるのかということがある。

では、どうしようもないことなのか。

そう、どうしようもないことである。ただし、今はである。今はどうしようもない。今はそれ以外に他の行動をとることはできないからである。

では、明日はどうか。明後日はどうか。一年後は。。。千回、万回生まれ変わったあとはどうか。。。もちろん、いつかは、必ず手を上げなくなるであろう（この確信は人間の行為以外のすべてのものを観察し、その完璧さを知ったことによる——もちろん、ごくごく一部であるが——、）。

問題は、一万回生まれ変わったあとでなく、一年後でなく、できうれば、明日、明後日に手を上げなくなることができるようになることである。

どうすればいいのか。

私が手を上げなくなることである。わたしが言葉を使わなくとも、手かざしを使わなくとも、もし私が手を上げない人であれば、そのことは必ず他人に大きな影響を及ぼすのである。

だからまた、わたしはあの親子の叫び声と出会ったのである。

どうしようもないことではなく、どうしようもあることとして、出会ったのである。

(6月9日 2011年掲示板)

6月11日、12日

●蒸発

意識的か無意識的か

6月12日、13日 2011年

●原稿

答えは常にケースバイケースであり、成長バイ成長であり、現実世界の中で自分がいかに実践していくか、しかも一回一回実践していくか——おそらく、同じような状況であっても前の一回とつぎの一回は異なるであろう。

■

シンクイの原稿

●質問84～わたし

あなたと同じ知能、あなた以上の知能をもっている人間はいくらでもいるが、あなたと同じユニークさをもっている人はひとりもいない。

だから、こころにとめておくべきことは、自身のユニークさを生かし、そのユニークを生きたることである。そのためには、世間の善悪の基準にとらわれることなく、自分自身の感じ方をすべて認めることである。すべて認め、自分自身を殺さないことである。

ところで、あなたのユニークさとは一体何であろうか。

(6月13日 2011年掲示板)

6月15日 2011年

●善悪

善だけであることが人生であるなら、人は犬や猫に絶対になれない。

(6月15日 2011年掲示板)

6月17日、18日、19日、21日、23日 2011年

●プロセス

わたしはもしかして岩から人になったのではないだろうか。

岩の固まりから、単細胞生物になり、多細胞生物になり、魚になり、陸上に上り、哺乳類になったのではないだろうか。

そしてまた、無意識のホモサピエンスから意識のある存在になろうとしているのではないだろうか。

これは全部わたしではないだろうか。

(6月18日 2011年掲示板)

■

人は神に似せて創られたというが、
岩から人へなったということは、人から神になるプロセスを今たどっているとしてもおかしくない。

これまでと異なるところは、これまでのように自動的に進行するのではなく、これからは意識的に進行するというところである。

このことが達成されるのであれば、このプロセスは、ある意味、岩から人へなったこと以上に画期的なことであると思っている。創られることと創ることとは天地の違いがあるからである。

(記入可)

■

>そしてまた、無意識のホモサピエンスから意識のある存在になろうとしているのではないだろうか。

無意識のホモサピエンスの進化はコントロールされなかった。

これからは、意識的にコントロールできるホモサピエンスになろうということである。

■「神との対話」

3巻387(491)～**進化とはプロセスである——しかし、コントロールできるプロセスだ——**

●因果応報

時々見かける啓蒙書で——そのような啓蒙書は往々にして人からすすめられる本であるが——気持ちになえてしまうのは、徳を積めば神様から応報を受けられるというような話しが満載されているからである。現世ご利益にしろ、来世ご利益にしろ、このような話しにはどこか胡散臭さがまとわりつく。

因果応報の応報とはただ単に、

<わたしはどのような人であるか>

その結果があるだけである。人をののしる時、

<わたしはののしる人である>

ことを語っているのであり、神社で神様にお願いをする時、

<わたしは何々をお願いする人である>

ことを語っているのであり、困っている人に声をかけてあげる時、

<わたしはそのような人である>

ことを語っているのである。あらゆる人生の時が自分自身を語っているのであり、そのことにより自分自身を規定しているのである。因果応報の応報とは、この自己規定であり、それ以上でもそれ以下でもない。そしてまた、<自己を規定できること>以上の報酬というのはありえないことである。なぜなら、それは自分以外に何も必要としないことを物語っているからである。自分自身が自由に自分自身をつくれるということを物語っているからである。

(6月19日2011年掲示板)

■

ののしっていても助けていることもあり、また、助けていても助けていないことがある。

■動詞

自己規定とはまさしく動詞を生きるということである。

(記入可)

■「神との対話」3巻 309 ページ（文庫本 391 ページ）

あなたがたは自分を決めるプロセスにいる。すべての行為が自己規定の行為だ。創造している自分を気に入っていて、自分のためになっていれば、そのまま続けるだろう。そうでないなら、中止する。それが進化というものだ。このプロセスは遅々としている。進化しながら、あなたがたはほんとうに自分のためになると思うことをころころと変えるからだ。「喜び」についての概念を変えつづけるからだ。

前に言ったことを思い出してごらん。個人や社会がどれほど進化しているかは、何を「喜ぶ」かで、測られる。さらに言うておくが、何が自分の役に立つと言明するかでも測られるのだよ。

戦争に行き、ひとを殺すことが自分の役に立つのなら、そうするだろう。妊娠中絶するのが自分の役に立つのなら、そうするだろう。進化とともに変わるのはただひとつ、何が自分の役に立つと思うかだ。そして、何が自分の役に立つと思うかは、何をしようと考えているかによって決まる。

シアトルに行くつもりなら、サンノゼに向かっても役に立たない。サンノゼに行くのが「倫理的に正しくない」のではない。ただ、役に立たないのだ。

そこで、自分が何をしようとしているかが、最も重要な問題となる。人生全体にとってだけでなく、個々の瞬間でもそうだ。なぜなら、人生が創造されるのは、個々の瞬間だから。ここでもう一度くり返しこの話をするのは、あなたが忘れていたからだよ。そうでなければ、中絶について質問などはしなかつたらう。

妊娠中絶をしようとするとき、あるいはタバコを吸おうとするとき、動物の肉をフライにして食べようとするとき、道でひとの進路をさえぎろうとするとき——重大なことだろうと些細なことだろうと、大きな選択だろうと小さな選択だろうと、考えるべきことはひとつだけだ。これはほんとうのわたしだろうか？ いま、ほんとうにこういう自分を選択するのか？

そして、いいかね。何の結果にもつながらない無意味なことは何もないことを覚えておきなさい。すべてに結果がある。その結果とは、あなたは誰か、何者かということだ。たったいま、あなたは自己を規定する行為をしている。それが、妊娠中絶への答えだ。それが戦争の問題への答えだ。それが喫煙問題に対する答えであり、肉食の問題に対する答えであり、人間の行動にまつわるすべての問題に対する答えだ。

すべての行為は自己を規定する行為である。

あなたが考え、言い、宣言するのはすべて、「これがわたしだ」ということだ。

■「神との対話」2巻 44 ページ

「ビルの屋上の男は、誇大妄想で、自分はほかの人間とはちがうと想像した。「わたしは神だ」と宣言したのが、そもそも間違いだったのだ。彼はひととちがう自分、もっと大きい、もっと力がある自分を望んだ。それは利己的な行動だった。自分はひととはちがう、ばら

ばらの個人だと思いうエゴは、決して一体性を生み出すことも、ひとつであることを示すこともできない。

ビルの屋上の男は自分が神であることを示そうとして、すべてのものとの一体性ではなく、分裂を示してしまった。神性を示そうとして非神性を示してしまっただから、失敗したのだ。
ところがイエスは、一体性を示すことで神性を示した。どこでも（誰とでも）すべてとの一体性、統一性を見ていた。そこで、彼の意識とわたしの意識とがひとつになった。そうなれば、彼が「現われよ！」と呼びかけるものなら何でも、その神聖な瞬間に、彼の神聖な現実のなかで実現する。」

「それでは、奇跡を実現するのに必要なのは、「キリストの意識」だけなんですね！ それなら、話は簡単だろうけど…。」

「そう、そのとおりでよ。あなたが考えているよりもっと簡単だ。そういう意識をもてたひとは多い。ナザレのイエスだけではない。

あなただって、キリストの意識をもてるのだよ。」

「どうすればいいんですか？」

「そうありたいと願えばいい。そうあることを選択すればいい。だが、毎日、毎分、選択しつづけなければならない。人生の目的にしなければならない。ほんとうは、それが人生の目的なのに、あなたが知らないだけだ。たとえしていても、自分の最上の存在理由を覚えていても、どうすれば、いまいるところからそこへ到達できるか、わからないらしいが。」

「そう、そうなんです。それでは、いまいるところから、こうありたいと思うところへ到達するには、どうすればいいんですか？」

「いいかね、もういちど言おう。

求めよ、そうすれば見いだせるだろう。叩けよ、そうすれば開かれるだろう。」

「だけど、わたしは三十五年間、「求め」、「叩き」つづけてきました。こう言うてはなんです、その言葉はもう聞きあきましたよ。」

「幻滅したとは言わないまでも、かね？ あなたの努力には「A」をあげてもいいが、三十五年間、求め、叩きつづけてきたというには、賛成しかねるな。三十五年間のうち、ときどきは求め、叩いてきたというのなら、まあそうかもしれない。そうでないことのほうが多かったが。

幼かったころ、あなたはめんどろが起こったり、何かが必要になると、わたしのもとへやってきた。成長しておとなになったあなたは、たぶん、神との関係はそういうものではないと気づいたのだろう。それで、もっと有意義な関係を創り出そうとした。それでもやはり、わたしとの関係は「ときおり」のものにすぎなかった。さらにそのあと、神との霊的な交流によってしか神とひとつになれないことを理解し、そのための習慣や行動を身につけようとした。そのときでさえ、たまに、思いついたように実行するだけだったね。瞑想し、儀式をし、祈りや聖歌のなかでわたしを呼んだが、それも自分の都合で、そうしたいと感じたときだけだった。ときおり、すばらしい神との体験をしたにもかかわらず、九十

五パーセントは、神と分離しているという幻想のなかにいた。究極的な現実には、ほんのときたま、ちらりと気づくだけだった。

あなたはいまだに、車の修理や電話の請求書や、自分が創り出したドラマが人生だと思っ
ていて、そのドラマの創造者が人生だとは思っていない。あなたは、どうして自分のドラ
マを創りつづけているのか、まだわかっていない。ドラマを演じるのに忙しくて、それど
ころではないのだろう。

あなたは人生の意味を知っていると言うが、そのとおりに生きていない。神と交流する方
法を知っていると言うが、実践していない。あなたは悟りへの道にいると言うが、歩いて
いない。それなのに、三十五年間も求め、叩きつづけてきたと言うのかな。あなたを幻滅
させたくはないが、しかしね…。そろそろ、わたしに幻滅するのをやめて、ありのままの
自分を見たほうがいい。いいかね、あなたは「キリストの精神」になりたいかな？ それ
なら毎日、毎分、キリストのように行動しなさい（どうすればいいか、わかりません、と
言ってもだめだよ。キリストが示したではないか）。

あらゆる環境で、キリストのようにありなさい（できないと言ってもだめだな。彼はちゃ
んと指示を残しているではないか）。

助けがないわけではない。求めればいいのだ。わたしは、毎日、毎分、指針を与えている。
どちらへ曲がればいいか、どの道をとればいいか、どんな行動をすればいいか、何を言え
ばいいか、それを知っている細い静かな声、それがわたしだ。ほんとうにわたしとひとつ
になることを、わたしとの魂の交流を望むなら、どんな現実を創造すればいいか、細い静
かな声は知っている。わたしの声に耳をすましなさい。」

●片付け

私が散らかしたものを誰かが片付けてくれている。気づかずとも、どのような人もそのよ
うな恩恵をこうむっている。

だから、今度は、

もうそろそろ、

誰が散らかしたものであっても、自分が片付けてもバチは当たらないとしたものである。

(6月21日 2011年掲示板)

●肉食

わたしは、友であるお犬様が死んだからといってその肉を食べようとしなさい。

まして、友であるお犬さまを殺してその肉を食べようとしなさい。

ひもじいことがあったとしても、そのようなことはしなさい。

ところで、わたしの動物の友は、お犬様だけなのであろうか。

(6月24日 2011年掲示板)

■

友人Mの食べる時には、食べられるものの生命をもらって、自分の中で生きていると思って食べている。

もともとの体を使って生きることの方が食べられるものにとっては幸せであったろう。

■「神との対話」

エビをフライにして食べる時、

6月18日 2011年

●わたし

もし、あなたの今日一日の人生の過ごし方に地球上の生き物の存亡がかかっているとしたら、今日一日はまったく違ったものになるであろう。

そして、

ひょっとして、

そうなのかもしれないのだ。

(6月20日 2011年掲示板) (シンクロ質問)

●気づき

夜勤、こんなことさえ「できない、きつい」と言ってしまうのは恥ずかしいことである。

6月19日、20日、21日 2011年

●気づき

整形外科のお医者さんに見離されたこと～何事にも頼らずに生きるということへの道ととらえること。

そして、そのための努力をすること。

自己ヒーリングと自己構築である。

●気づき～愛と不安

不安に思い緊張していると、自分自身に何も入ってこないこと。

何も入ってこないということは、神も仏も入ってこないということだ。

(6月20日 2011年掲示板)

■シンクロ～「神との対話」3巻文庫本 24 ページ

「わたしを恐れなくなったときはじめて、あなたはわたしと意味のある関係を築くことができる。あなたへの贈り物、特別な恵みがあるとしたら、わたしを発見させることだ。そのとき、恐れはなくなる。恐れぬ者は幸せだ。なぜなら、恐れぬ者は神を知る。

恐れを捨て、神についての知識はどうでもいいと考える。

恐れを捨て、神についてひとから教えられたことからはずれてもいいと思う。

恐れを捨て、自分なりに神を体験しようとする。

それについて、罪悪感をいただく必要はない。自分なりの経験が、ひとから教えられたこととちがっていても、罪悪感をいただくことはない。不安と罪悪感、これは人間の唯一の敵だ。」

●気づき (夜勤の仕事をきつuitと言ったら、恥ずべきことであること。

●気づき

余暇時間を自分自身のために使っていないこと。

6月20日、21日、22日 2011年

●自己構築

私にとって必要なこと。

本を読む以外のことをすること。

(6月22日 2011年掲示板)

6月21日、23日、24日 2011年

●自己構築

気の人として生きること。

これは世界1でもあり、世界2でもあり、世界3でもある。

——すなわち、物質性に寄与することであり、個人の精神史に寄与することであり、他者に寄与することでもある。

(6月23日 2011年掲示板)

●メッセージ

風の声、自然のささやきは感じるだけでよい。

いつもは、妄想の声、ささやきしか聞いていない。

言葉が作り出す世界にしか住んでいない。

●意識のある人生～愛と不安

愛が得られるかどうかではなく、得をすることができるかどうかではなく、ただ、愛を表現すること、仏陀を表現すること、内なるキリストを表現すること。

(6月23日 2011年掲示板)

●変容と持続性

成長の分かりやすいメルクマールは、同じでなく、持続しつつ変容しているかどうかということである。

(加筆して掲示板記入予定)

■「幸福の国ブータン」

●自己構築～ビジョン

一年後のビジョン、一日のビジョン、一瞬後のビジョン、あるいは、こう言い換えるべきか、一年間の継続するビジョン、一日間の継続するビジョン、一瞬間の継続するビジョン、これを求めること。

6月22日、23日 2011年

●自己構築

他のことを考えないこと、一意専心。

「神との対話」

■グルジェフ（「グルジェフ・弟子たちに語る」352ページ）

「自由意志は、真の人間の機能であり、われわれはその人を主人と呼ぶ。主人を持つ人は意志を持つ。主人を持たない人は意志を持たない。普通に、意志と呼ぶものは、自発的行為と、それを否定する行為との調整である。たとえば、知性があることを望み、感情はそれを望まない。知性が感情に勝てば、人は知性に従う。反対の場合は、感情に従う。これが凡人の自由意志と呼ぶものである。凡人は、あるときは知性、あるときは感情、あるときは身体に支配される。非常にしばしば、凡人は自動装置から来る命令に従うが、これは性中枢部に指図されることにより、1千倍も多い。

真の自由意志は、常に一人の私が命令するとき、つまり馬車の主人を持つとき、初めて存

在する。凡人は主人を持たず、馬車は絶えず乗客を変え、それぞれの乗客が主人と名乗る。それでもなお、自由意志は真実であり、存在する。ただ、このままのわれわれは、自由意志はもてない。真の人間がもてる。」

●自己構築～沈黙

沈黙の時間によって作られる。

たとえば、睡眠。

たとえば、バスの待ち時間。

沈黙を大切にすることである。

6月23日2011年

●

終わりを心配し、終わりを生きるのではなく、変化を生きること。終わりも——終わりにみえることも——変化の中の終わりとして生きること。

●「神との対話」(3巻190ページ)

エネルギー・動いている・現在である

●

知っていること以外には出会わない。

真部分集合はありえない。

6月24日、25日、26日、28日、30日、7月2日、6日、7日、25日、26日2011年

●<選択・創造>2～損得

いつも何を表現しているのだろうか。

もうけているとか、損しているとかを表現してはいないだろうか。

もちろん、それが人生だと思っている人もいる。それはそれでよい。

だが、

<それはわたしではない>

と思う人であれば、損得計算をただちに別の選択に変えなければ自分の人生が終始一貫しなくなる。頭で考えていることを、こころでも考えるべきであり、本を読んで感動したこ

とはこの人生で表現すべきである。

いつまでもいつまでも

<それはわたしではない>自分にどっぷりつかってはいは悲しい。

(7月27日2011年ブログ)

この意味では、損得人生に首尾一貫している人の方が人生を生きているといえる。

(記入可)

●意識のある人生

気の人であること。

この人生では、気の人であること。

肉体から離れるまで気の人であること。

●自他～鏡

イソップの犬のように、私もほえていないだろうか。

●

出来事に意味はないことを知ること。

└ 1 争いごとの当事者の言い分

2 損得計算

●意識のある人生～身体

こころを動かしているように、体もまた動かすこと。

こころを動かすことに時間を費やしているのであれば、体を動かすことにも時間を費やすこと。

それはそうとして、ふと思ったことであるが、

純粹なるこころの動かし方、純粹なる体の動かし方というのはあるのだろうか。あるとしたらどのような動かし方なのだろうか。

(6月26日2011年ブログ)

■「弓と禅」の仏陀の的

この件に関しては、何回か引用しているが、「弓と禅」の次の話しが考える糸口となるであろう。

(オイゲン・ヘリゲル著「弓と禅」 ページ 福村出版)

099～仏陀の的

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。

このことはヒーリングに関してもいえることであり、興味深い話しであるが、ここではそれがテーマではない。

こころの動かし方と体の動かし方が関連しているという話しである。

101～“それ”～蜘蛛と蠅と蜘蛛の巣

「あなたは無用の心配をしています」と彼は私を慰めた。「あなたの念頭から中りを追い出さない！ あなたはたとえ射がことごとくあたらずとも、弓の師範になれるのです。あの的の中りは、**頂点に達したあなたの無心、無我、沈潜状態——その他なんとこの状態を名付けようと——の外面的な証拠、確認に過ぎないのです。**名人の地位にも段階があります。そして最後の段階に達した人であって初めて、外面的な目標をも、もはや射損じることがあり得ないのです。」

「それがどうも私には呑み込めないのです」と私は答えた。「私は、射あてられねばならぬ、本当の内面的な標的、と先生がおっしゃるものの意味が分るように思います。しかし外の目標、紙の的が、射手が狙わないのにあてられるということ、したがってまた、中りは内面的に起ったことを外面的に確認するという、がどうして起るのか——この一致が私

には不可解なのです」と。

「あなたは思い違いをしておられます」と師範はしばらくして後、私の再考を求めていった、「もしもあなたが、この玄妙な連関についてのほんの一知半解の理解が、今後ともあなたの役に立ちうるとお考えならば。ここでは理解力の届かぬ過程が問題になっているのです。自然の中にはすでに、不可解ではあるがそれにもかかわらずあまりに現実的なので、我々がその外の仕方では在り得ないかのように慣れてしまっている一致があるということをお話して下さい。今までしばしば私の心を捕えた一つの例をお話ししましょう。蜘蛛はその巣を舞いながら張ります。しかもその中で捕えられる蠅が存在することを知らないのです。蠅は呑気に日向で飛び、舞いながら、蜘蛛の巣に捕えられ、しかも何が自分に迫っているかも知らないのです。しかしこの二つのものを通じて“それ”が舞っているのです。そしてこの舞の中では内と外とがひとつなのです。このように射手は、外面的に狙うことなしに、標的にあてるのです——これ以上うまくあなたに話すことはできませんが。」

- 「第三の目」の獲得
- ヒーリングにおける治癒効果
- 河合星の配置
- 行為への愛
- 世界はシンクロニシティである

▲ 人の舞い

人は蜘蛛のように舞って巣をはることは簡単ではない。達人芸に至る修練をつんで初めて可能になることである。

では、なぜ人は蜘蛛のようにただちにこの能力の発現が行われないのであろうか。

蜘蛛の舞いにあたる人の行為は選択、創造することである。

■ 羽生善治の身体論

将棋の羽生善治は

「他の人の将棋の棋譜はパソコンを使っていくらでも知ることができるが、本当に大切な棋譜は将棋盤に自分の手をを使って並べないと身につかないし、気づきはない」と語っている。

これは将棋の棋譜並べ、対面しての対局の実践経験がある方には分かりやすい話しである。将棋を知らない方にもそうかとそれなりに納得していただけるのではないかと思う。

ただ、当然のことながら、同じ棋譜だけを並べていても進歩はない。

だから、この話しが日常生活にも応用できるとしたら、

<体を使わないでやっていることを、体を使ってやってみるようにするということである>。

さらにまた、

<体を使ってもこれまでとは異なるやり方で使ってみるということである>。

(記入可)

■身体3～「プラネット ウォーカー」

「プラネット ウォーカー」の著者はある日、乗り物を使うことを一切やめ、歩くことだけを始める。同時に話すこともやめたが、この話さないということは果たして体を使わなくなったということなのだろうか。

肉体的には、確かに使わなくなったということである。だが、この<沈黙>はどこかゴータマ・シッダールタの出家を思い起こさせる。宇宙論でいくとビッグバンの特異点とでもいべきか。

肉体は確かに使わないが、何かを使っている。それはその人全体の体の新たな使い方とでもいえるのではないだろうか。

しかも、沈黙とウォーキングがセットになっているところが興味深い。われわれは使うべき体を使わず、使うべきでない体を使っているのかもしれない。

(6月30日2011年ブログ)(加筆済み7月3日2011年ブログ)

沈黙もまた身体を使っているのである。

▲ブータンの幟(のぼり)

■身体4～<一体>自然との交わり

ここを動かしているように、体もまた動かすこと。

こころを動かすことに時間を費やしているのであれば、体を動かすことにも時間を費やすこと。

それはそうとして、ふと思ったことであるが、
純粹なるこころの動かし方、純粹なる体の動かし方というのはあるのだろうか。あるとしたらどのような動かし方なのだろうか。

純粹に体を動かすとは、実は自分自身の身体だけで可能なことではない。自然との交わりが必要なかもしれない。

以下は、ブータン研究センターの所長の話しである。

自然を保護することは、主な輸出品目である電力のためにも重要ですが（ブータンは水力発電による電力をインドに売り、外貨を稼いでいる）、ブータン研究センターのカルマ・ウラ所長は、人の営みに森が不可欠なのだといいます。自然の中を歩くことが人には必要で、

「一年に一度ディズニーランドに行くことよりも、毎日森に行き、一時間歩く必要があり、それはとくに都市生活者にとっては大切なこと」

と説いています。健康でいたいなら、都市生活者こそ自然に触れる必要がある。近代化の過程で、人はきれいな環境が経験できなくなっており、神聖な感覚が得られなくなっている、それが近代化の弊害のひとつだという指摘に、森を持たない都市生活者は途方にくれそうです。

（アспект・ブータン取材班著「幸福王国ブータンの智絵」84 ページ アспект刊）

せめて、一日に一回土の上を歩いてみること。。。

しかし、そんなことさえ不可能なところにわたしは住んでいる。

（7月4日2011年ブログ）

目黒の庭園美術館

道具を使うとは、自然を使うのでなく、自然と共に生きること。

近藤麻理恵著「人生がときめく片づけの魔法」（サンマーク出版社）で、大切に使うと・・・

の話し（目次参照）

■ヨガナンダの神

あなたが自我の欲望を完全に捨てて、何事も神に対する愛をもって、ただひたすら神のために行なえるようになったとき、神はあなたに来られます。そのときあなたは、自分が生命の大海原であり、万物は自分の中で揺れ動いている無数の小さな生命の波であることを知るでしょう。これが行動を通して神に至る道です。何を始める前も、している最中も、終わったあとも、神のことを考えているようになれば、神はあなたに来られます。この世に生きているかぎり、あなたは働かなければなりません、あなたを通して神に働いてもらいなさい。これが、信仰における最も大切な姿勢です。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。こうしてたえず神のことを考えていけば、神を知ることができるようになります。また、神を忘れた行動よりも、霊的向上に役立つ行動、神をたえず意識しながら行動することを好むよう、理性を養いなさい。

（「人間の永遠の探求」4ページ）

■個人史

大病

空中浮揚

陸上部の時代のいくら走っても疲れなかったこと

父の死と光さんとの出会い

●意識のある人生～ウォーキング

外を歩いている時には、外にいること。歩くこと。

外を感じ、歩くことを感じること。

ウォーキングしながら白昼夢にふけることほど虚しいことはない。

（記入可）

この意味で、ゲーム、読書、映画、おしゃべりのたぐいは、むなしくない。

●意識のある人生～表現

一瞬、一瞬、何を表現しているのか。

得をしたとか損をしたとか考えていれば、それは同じ話しを裏表で表現しているものは同じである。



あるいはまた、表現していることだけに捕らわれてしまっていては、表現していないことと同じことである。

●意識のある人生

常に<気の人>であること。

気の呼吸をしていること。

これは感じるようにしておこなうべきか。。

●鏡

イソップ物語の肉をくわえた犬は川に浮かぶ自分の姿を見ても自分だとは気づかなかった。人もまた、鏡に映る自分の姿を見て、自分とは違う自分をみている。



「神との対話」の「出来事に意味はない」話し。

- 1 争いごとの当事者の話しの相容れぬこと
- 2 損得計算をすることの無意味。

●気功教室のご案内

以下の予定で「気功教室」を開きますので、よろしければご参加ください。

日 時 7月10日（日曜日）午後2時～6時ぐらい

場 所 千葉の事務所

<http://homepage2.nifty.com/healingroom/introduc.html>

参加費 無料

内 容 気功体操 呼吸法 瞑想 ヒーリングの実践 ディスカッション
ディスカッションの資料

<http://healingroom.cocolog-nifty.com/blog/2011/07/post-108a.html>

無料であるのは、教室は気功治療の能力を「伝授する」場でないからである。参加者の成長を「伝授する」場でないからである。そういったものは何も与えることはできないからである。

ただ、参加者は得ることはできる。自分が準備をすれば得ることはできる。

準備とは日常の意識的な様々な試みであり、教室を機会としてエネルギーを注いで自分自身の資料を準備することである。

日常を生かし教室のために準備をすれば、その人は準備した分だけ得ることはできる。

だから、わたしの資料は時に千円ぐらいの価値しかなかったり、100万円ぐらいの価値があったりするが、無料である。その資料はわたしにしかその価値を持たないからである。わたしは、最低限でもこの世の価値でいくと（費やした時間に還元すると）1万円の準備をする。時に、10万円、100万円の準備をする。しかし、この価値はわたしだけの価値であり、何も準備をしてこない人にとっては1円の価値もない。

と厳しいことはいっても、アットホームな会です。あまりご心配なさらずにご参加ください。

（7月7日2011年ブログ）

●2011年6月24日ミクシィのメッセージへの返信
メッセージいただき、ありがとうございます。

まず、ご質問の「神との友情」はもちろん読みました。以下、最終巻の「神へ帰る」まで目を通しています。シリーズの中で「神との友情」は比較的何度も読み返した巻ではあります。

次にアバターさんへのお誘いの件ですが、今まで初対面の方はもちろん、知人、友人からも様々なご紹介をいただいておりますが、基本的にはワークショップへの参加はお断りしています。もちろん、知人の紹介で参加したことも結構ありますが、基本的なスタイルの違いでわたしにはワークショップはあいません。

以下のわたくしからの返信は長文になるため、上の「イエス・ノー」の返信でこと足りていれば、お読みいただかなくて結構です。不愉快に思われるかもしれませんが。

伝授というのは基本的に＜自己伝授＞が基本と考えています。もちろん、人は先達の師の智恵を受け継いで前に進んでいくわけでありますが、最後は自分で歩いていくしかない

考えています。このことをグルジェフという人は次のように言っています。

人々の間——一人ともう一人の人と——の適切な、客観的な道徳に基づいた愛について説明を求められたとき、グルジェフは答えた。

「他の人が、その人自身に必要なことをするのを助けることができるほどに、あなた自身を発展させる必要があり、たとえ、相手の人がその必要性に気づいていないときでも、また、あなたにとって不利なことになっても、助けることができなければならない。この意味においてのみ、道理に適切にかなった愛と言え、真の愛の名に値する。」

彼は、さらにつけ加えた。たとえだれにも劣らぬ心積もりでも、たいていのひとは、積極的に人を愛することにかけてはあまりに臆病であって、相手に対して何かをしようと試みることさえ恐れる——愛が恐るべき一面をもっていることの一つは、相手がある程度助けることはできても、その人のために実際に何かを「する」ことはできないということである。「ある人が歩かなければならないときに、その人が転んだなら、起してあげることはできる。だが、その人にとっては、もう一步踏み出すことが空気以上に必要であっても、その一步は、その人が一人で踏み出さなければならない。その人に替わって、もう一人の人が、その一步を踏み出すことは不可能である。」

(フリッツ・ピーターズ著「魁偉の残像」261ページ めるくまーる社)

わたしにとっては<空気以上に必要なこと>を今しているわけで、この一步を踏み出すことは誰にも助けることはできないことなのです。

多くのワークショップでされていることは、「起こしてあげること」であり、これはこれで意味のあることですが、わたしにはもう十分なことなのです。

もし、「神との対話」の神の言葉を借りるなら、

「まず、最も気高い、こうありたいと思う自分を考えなさい。そして、毎日そのとおりに生きてらどうなるかを想像しなさい。自分が何を考え、何をし、何を言うか、ほかの人の言動にどう応えるかを想像しなさい。」

そんなふうに想像した姿と、いま自分が考え、行い、言っていることが違うのはわかるだろうか？

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

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

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

(「神との対話」1巻 105 ページ)

そう、**<それには、とても大きな精神的、肉体的努力が必要になる>**ということなのです。右から左に手渡せるものではないのです。

30 年前、精神世界という言葉さえ知らず、不可思議な夢、不可思議な出来事、不可思議な友人からの紹介本のシンクロととともにわたしの人生はすっかり変わってしまいました。

今は、ちょっと大きな本屋さんに行けば、精神世界のコーナーがあり、また、ネットにはたくさんの情報があふれています。便利な時代です。便利な時代ですが、その便利さに振り落とされないように、ゆっくりと進まなければいけないものもあると思っています。

高塚恒夫

6月25日、7月26日 2011年

●意識のある人生～時空

その日の朝一番に自分にとって一番大切なことを行うこと。

だまされてもいいからやってみることである。

その時間は二番目に行った場合の時間とまるで違う時間になる。

●ヒーリング

体全体に気を充満させて、体全体で気を送るようにする。

まず、自分自身を充満させる。

「神との対話」3巻 271 ページ

●意識のある人生

「神との対話」をひとつ読んだら、ひとつやってみること。

6月27日、7月1日、2日 2011年

●原稿

一枚の紙にまとめる。

ニーズ以上のもの

初めから終わりまですべてを手がける

●元気

苦しいときに思うこと。

岩から単細胞生物になり、魚になり、陸に上がり、やがて人になったこと。

この力が自分自身の内に働いていること。

このことをしっかりと知ること。

そして、この力を使うこと。

(6月29日 2011年ブログ)

■元気2～<動詞><プロセス>

実はこの力が人なのである。

バックミンスター・フローが言った

「私は地球で生きている。

けれども私が何者か、今も自分でわからない。

カテゴリーなんかでないことは、

それでもちゃんと知っている。

私は名詞なんかじゃない。

どうやら私は動詞のようだ。

進化していくプロセスだ。

宇宙の積分関数だ。」

(バックミンスターフラー著「宇宙船地球号 操縦マニュアル」184 ページ ちくま学芸文庫)

と言ったときの動詞なのである。

あるいは、「ハトホルの書」でハトホルが言っているように

「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。」

(トム・ケニオン&ヴァージニア・エッセン著「ハトホルの書」184 ページ ナチュラルスピリット刊)

と言ったときのプロセスなのである。

だから、名詞を生きるのではなく、動詞を生きること。事物を生きるのではなく、プロセスを生きることである。

この体も、この事物も、肩書きも、名前もわたしではない。単なる乗り物である。

(記入可)

■

「NHK宇宙」での将来の人類～電磁波的存在

6月29日、7月2日 2011年

●精神世界

言い負かすのではなく、どうしたら相手が一步前に進めるか。

自分自身を表現するのではなく、どうしたら相手が一步前に進めるか。

6月30日、7月2日、7日 2011年

●あげる・自他

あげるとは、無条件であげてをいう。

あげたあとで、見返りを求めるなら、それはあげるとは言わない。

見返りは、他者と自分自身の拘束である。

あげることは、他者と自分自身の解放である。

(記入可)

■シンクロ

「期待なしに人生を生きること——これが自由」
（「神との対話」1巻137ページ）

7月1日、2日2011年

●川崎さんへの返信～＜自他＞1

川崎さん、初めまして。

「世のため、人のため」という言葉があります。20年前に代々木で気功治療院を始めた時の案内状に書かせていただいた言葉です。

もし、川崎様がわたくしのHPをご覧いただき、そのような感じを受けられたのであれば、これに過ぎたる喜びはありません。なかなか「世のため人のため」といかないのが凡夫の凡夫たるゆえんですが、これからも折をみられてお越しいただければ幸いです。

>初めまして！！

>本日で閉鎖されるとは気付かず、メールしてしまいました。

>どうぞご連絡をお待ちしております！

>それから、どうぞこれからも、このような

>人様の役に立つブログが長く継続されることを

>お祈り致します。

■＜自他＞2

「世のため、人のため」というのは、永遠不変の言葉のようであるが、あれから20年もたつと、不変ではあってもそのニュアンスはかなり変わってくる。誤解をおそれずに書くなら、

「世のため、人のため、そして、自分自身のためになること」

となる。いくら「世のため、人のため」になっても自分自身のためにならなくてはそんなものは何ものでもない。

ただし、この自分自身というのは通常使われる自分自身とはかなり異なるかもしれない。

（記入可）

■わたし

自分をないがしろにしている

自分が何者かを知らない

一体、動詞、行為への愛

●えみさんへの返信

えみさん、はじめまして。

このミニHPに最後にお越しいただいた方がいらっしゃったということは稀有なことであり、ありがたく思います。

ひとりよがりの思いを書き連ねていますが、わたし以外のただひとりの方でもいいからお役に立てることがあればと思い、書きつづけてきました。

イエスやブッダのように後世にまで残る変わり方もあれば、ただひっそりと変わっていく、そのような変わり方もあるのではないかと考えています。

気功、人間、生命についてただ言葉で知るだけでなく、体で知り、そしてこの世界で、その体を表現してみたいと思っています。

>一昨日こちらのサイトを初めて訪れました。

>今日で閉鎖ということですが、新しいブログの方を今後は拝見させて頂こうと思います。

>閉鎖する前に高塚さんのHPを拝見できたことに感謝します。

■

えみさんへ

わたしも30年前までは、小さな自分自身のためにだけ人生を費やしていました。人のために献身的に奉仕をする人たちは偽善者としかみていませんでした（まあ、確かに偽善で行っている人は多いですが）。ただ、あるときにまさに天啓のごとく、自分の生まれる前の大きさに気づいたのです（もちろん、誰もが大きいのですが、そのことになかなか気づくことはできません）。それからは、人生は全く変わりました。

この経験は、のちに「神との対話」を読んでなるほどそういうことなのかと思ったことです。確か神（＝プロセス）はこのような話しをされていたと思います。

「あなたがたはわたしに似せて創られた。このすばらしさが分かるだろうか。」

そうだったのか。だからこころが動いたのか！ わたしは多分その素晴らしさのほんのひとかけらを感じただけでしたが、人生観は 180 度変わりました。ただ、こころが変わって劇的に外も変わればいいのですが、凡夫なる身にはそう単純ではなく、あっちにふらふら、こっちにふらふらしながら千鳥足の人生を送っています。

あと、自分は「稲毛」歴 30 年になります。山口の下関、東京の高円寺、横浜、東京の矢口渡、代々木、池上、といろいろなところに住みましたが、稲毛が一番長いですね。

う〜ん、さすがにちょっとアキがきていますが、終の棲家となりそうです。

今後ともよろしく願いいたします。

わざわざ御返信頂きありがとうございます。

丁度映画版の「神との対話」を観て web で検索したのがきっかけでした。

私は昨年 10 月からエネルギーワークを始めたばかりの人間で、それまでは感謝して生きるということ自体知らず、ただ他者から奪うような意識で生活をしておりました。

私も自己を知り、まず己から変わっていこうと最近ではそのことに対して励んでおります。

話は変わりますが、私も 6 年ほど前に稲毛に 2 年ほど住んでおりました。

高塚さんの日記を読んでいるとなんだか懐かしいです。

これからもブログ拝見させていただきます。

●意識のある人生〜<変容（成長）>

つり銭のもらいすぎはかならず指摘するが、一度だけ魔が指して、そのままやりすごしたことがある。40 年前のただ一度のことであるが、忘れられずにいる。もちろん、気分は悪い。だから、それ以降は一回もない。

ただ、得をしたと思って、指摘しない人もいる。しかも、そのあとでも気分は悪くならない。このような人がつり銭の間違いを指摘できるようになるというのは、簡単ではない。ある意味、一生の課題である。

ここでは、指摘するわたしがよくて、指摘しない人が悪いと言いたいのでない。ただ、こういうもともと持っている属性を変えるというのはとても時間がかかるし、また、よほどショッキングな出来事がないと変えることは難しいということである。

わたしにも「つり銭でズルをする」ことに類する、他の属性があるはずである。これを変えるというのは大変なことなのである。

ここで考慮すべきは、

<どのような人も今はその人なりにしか生きることはできない>ということであり、

<どのような人も変わる>ということであり、

そして、我々人間が小賢しい罰則を与えなくとも、<もっと効果的な、そして好意的なやり方での<ころを新たにする機会>がすべての人に与えられている>ということである。

(7月2日2011年ブログ)

★7月2011年

7月2日2011年

●意識のある人生～シンクロ

一日のすべての出来事をシンクロとしてとらえ、気づきを生じさせること。

●意識のある人生～元気

泥のように、日常に埋没してはならない。

希望、元気、驚きをいただくこと。

「仏教への旅」の驚きの話し (30 ページ)

7月4日2011年

●意識のある人生～愛と不安

いつも、こどものように、こころを開放系にしておくこと。

過去の価値観から即断せず、こころをやわらかくし、

すべてに驚きを感じることに。

すべてに気づきを感じられること。

「ハトホルの書」の著者トム・ケニオンは次のように言っている。

「心はパラシュートのようなものだ。

それは開いてはじめて本来の役割をする。」

(トム・ケニオン&ヴァージニア・エッセン著「ハトホルの書」5ページ ナチュラルスピリット刊)

(7月5日2011年ブログ)

7月6日、16日2011年

●質問00～意識のある人生～日常

毎日つづけているものが、今のわたしである。

睡眠であれ、食事であれ、白昼夢であれ。

毎日つづけていけるもの、それが明日のわたしである。

あなたの<今のわたし>、<明日のわたし>とは一体何であろうか。

(記入可)

●驚き

どれだけ生々しく生きることができるか。

●身体

どれだけ体を傷みつけて生きているかを知ること。

●わたし・私

20歳の頃からくらべると、ずいぶん進歩したところもある。

他方、当時の美点をくいつぶしてしまったようなところもある。

グルジェフ流にいうなら、白紙をただぬりつぶしてしまったところもある。

7月7日、9日、11日 2011年

●意識のある人生

常に、一瞬一瞬の選択を生きること。

常に、一瞬一瞬の選択をおのれの生命とすること。

何を考えているか、このことに特に意識を向けること。

■

選択の基準を直観とすること。

今は何の時であるかを知り、決め、あとは、一意専心、深く、長く。

これには、意識のある人生を送ることが大前提である。

■

ひと呼吸、ひと呼吸、どういう存在あるかを決定している。どこに存在しているかを決定している。

今は、神の道にいるのか、仏の道にいるのか、過去の悔恨の道にいるのか、はたまた、絶対に実現しない白昼夢の道にいるのか、

どこにいるのだろうか。

そして、そこにいる私の場所からすべてが現象として生じていく。

‘参考)「神との対話」の「存在——行為——所有」

■フリッツの芝刈り

フリッツの芝刈りにグルジェフの命が課せられていた。

そして、もしかしたら、

あなたの芝刈りに誰かの命が課せられているのかもしれない。

(要加筆)

■7月10日 2011年の日記から

気づき (ひと呼吸、ひと呼吸ごとに、一瞬、一瞬の選択をしている。この選択を無意識に

行なわないこと。意識的な選択、一意専心の選択とすること。)

●

将棋の佐藤康光が部屋から外に出ないで、将棋の研究をしているという話し。

(読売新聞の将棋観戦記)

7月8日、9日 2011年

●ヒーリング

M木さんの遠隔治療をしてあらためて思ったこと。

忘れていたことがあり、変質したことがある。

それは、

気が自分の力だと思っていること。

初心

そこに(患者さんのところに)行くこと(「ヒマラヤ聖者の生活探求」の聖者のように)。

エネルギーは意識にしたがうこと。

●意識のある人生

無意識に生きている人々を路上で行き交う人を見て、知ること。

7月9日、11日、16日 2011年

●質問20-2~身体

養生、生を養うこと。

養うとは栄養を与え、豊かにすることである。

あなたはあなたの生にどのような栄養を与えているだろうか。

あるいは、もしかしたら、あなたの生から奪い取っているもの、あるいは、あなたの生を
だいなしにしているものがあるかもしれない。

それな何であろうか。

(記入可)

●五木寛之

毎日、知らない人二人を話しをするというが、加えて、毎日知らない人二人をエネルギー
交換をする。



存在——行為——所有

唯一の 30 歳のときの体験を思い起こすこと。

そこにあったものは、驚きと喜びである。

●自己ヒーリング

手をかざすだけでなく、〈エネルギーは意識にしたがう〉という大原則を想起し、こころがけること。

その意識にするためにはどのようにしたらよいか。

あと、水の問題。

風呂の問題。

7月10日、11日、13日 2011年

●気功教室～自己研究

古い自分に引きずられている。

新たな自己構築～驚くこと・毎日二人の人と話すこと・ひと呼吸ひと呼吸の存在

■〈人間関係〉1～他者への怒り

人間関係は難しい。難しいがゆえに、よくするための方策がいろいろ語られる。

たとえば、他人に対する怒りは、自分の問題である。

「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172ページ)

確かなことは、「サマージャンボ宝くじ」が当たった日は、あなたは決して怒らないということである。

だから、いつもサマージャンボが当たったような存在であることだ。

そして、実に人間存在というのは、そういう存在であるのだ。

わたしは、いつもその実感を求めている。その実感が満ちてくるように、本を読み、ノートに記し、瞑想し、ヒーリングをしている。そして、片づけの中にも、今では食べるためだけの様な仕事の中にもその実感を求めている。

(7月13日 2011年ブログ)

■「自己」以下の熟語

自己嫌悪

自己憐憫

自己愛

自己中

7月11日、13日 2011年

●柴田さんへの返信

こちらこそ、ありがとうございました。

ご案内不十分でご不便おかけして、すみません。

誰に何をさせるのでもなく、誰に何を見られるのでもなく、自然に肩の力をぬいて生きていくのが一番ですね。

まあ、そうはいつでも、不安で緊張してしまう機会というのはかならず与えられるようですが。。。

またよろしければご参加なさってください。

今日はありがとうございました。

久しぶりにサイトを開き、思い立っての参加でした。

以前の様な気負いもなく、お会いできました。

高塚さんお変わりないですね。

新たな出会いと気づきに感謝です。

ありがとうございました。

●なみこさんへの返信

確かに、便利になることはよいことですよね。ただ、

<便利になってできた余暇時間を何に使うか>

ということが問題だと思います。

労働を短縮できる便利さをさらに追求するために便利でなかった時代以上に労働する。
しかも、鉛色のような労働をする。

パチンコとバラエティ番組と世間話だけに余暇時間をついやす。

他人に無関心で自分自身だけの楽しみのために余暇時間をついやす。

まあ、それでよければ余計なお世話で、どのように過ごそうといいのですが、その行き着く先というのは確実にあるように思えます。

そして、このように過ごすのであれば、

<ほうきを使って部屋の掃除をしている方が心身ともに健康である>

とわたしには思えてしまうのです。

う〜ん・・・「労を惜しむ=効率を追求」することで人間は、というか身の回りのものがどんどん便利になり、発展してきたわけだからね、労を惜しむことは必ずしも悪い事ではないと思います。ただし「横着」と「労を惜しむ」は別の意味だと思います[E:coldsweats01]。
聖者の言葉は難しい・・・。

●貯金・成長

ふと、これまでの自分のしていたことをやめたくることがある。
それを意識してやめれば、少し大きくなったと感ずることが出来る。
それが成長である。

●気づき

新たな気づきは、どのような気づきであれ、すぐに書き留めること。



どのようにみえるかでなく、どのようなか、人生をついやすこと。こころを配ること。

●意識のある人生～貯金

面倒なことがあったら、今日一日の宝とする、この一瞬の生命とする。

●元気

今、私は 60 歳である。正直、この年齢の日がくるとは思わなかったし、その年齢について世間でいうところの実感はない。あるいはその年齢の他人をみるような実感は自分自身にはない。

60 歳の今でも無限の可能性がある

と知っているからである。

やりたいことは、100 年分どころか、1000 年分あるからである。

だから、できるだけ長く生きられるようにこころがけたいし、100 年分、1000 年分の抱負をこの人生でやり遂げたいと思っている。

(記入可)

7 月 12 日、13 日 2011 年

●シンクロシティ・世界

「神との対話」3 巻 202 ページ

シンクロを世界に見ること。

どういうシンクロシティかという、それはあなたがつくりだしたというシンクロシティである。



苦情に悶え、パニックになっている自分を楽しむこと。

7 月 13 日 2011 年

●援助・禍福

体を使うことができること——他人の思惑からも、他人の視線からも、そして、わたしの願いからも使うことができること。見えざる援助者は他人の思惑、視線で右往左往する自

分を時に、病気という形や、不運という形で援助してくれるかもしれない、気づかせてくれるかもしれない。しかし、見えざる援助者は、わたしの願いから身体を使うのであれば、わたしの願いがスムーズに行くように援助してくれるであろう。

問題は、わたしの願いを日々実践しているかである。

問題は、時には困難もあると知ることである。

●

いつ死んでもいいと言えるなら、いつ死んでもいいようなことをするべきである。

自分を過小評価しないことである。

●一体

道端のホームレス氏がもしあなたであったなら、あなたはその人に何をするであろうか。

視点の変換。

●日記から

「何か最近の「時の流れ」は濁流のように感じられる。流されてしまうのは仕方ないにしても、影響を受けてあたふたしては情けないというものである。」

(2011年7月13日日記から)

深い呼吸を試みること。

7月14日、16日2011年

●シンクロ

無意識のシンクロは見るができない。

この見るができないシンクロから見るができるシンクロへ向こうこと。

すなわち、それが意識のある創造である。

そのためには、いつも自分が何を考え、何を言葉にし、何をしているのか、知っている必要がある。そのこととシンクロして世界は存在するからである。

(記入可)

■「神との対話」の喜び

皿を洗う手も、パソコンのキーボードの指の動きにも深い喜びを感じるだろうという話し。

これは世界（肉体）と自分がシンクロしているという喜びである。

7月15日、16日2011年

●映画「マイティ・ソー」

映画「マイティ・ソー」で悪役の闇と氷の住人は、それをよしとしている。

今のわたしもわたしのよしとしていることがあり、それをよしとしない未来のわたしがいる。

このことを知っていること。知っていれば、気づきへの道となる。

（要加筆）

●意識のある人生～時空

今日できることは、今日すること。

今できることは、今すること。

今日できることを今日しなければ、今できることを今しなければ、それは違う道を歩むことになる。後戻りはゆるされない道である。

こんなことはあとですればよいことほど、今するべきである。

なぜなら、こんなことほど今しかできないからである。

なぜなら、こんなことであなたが成り立っているからである。

あなたをないがしろにはいけない。

（要加筆）

●視点・沈黙

自分の目で見ること。

自分の耳で聞くこと。

自分の言葉で話すこと。

もしかしたら、沈黙しているしかないかもしれない。

7月16日2011年

●仕事・元気

仕事をする時間のことだけでなく、
仕事をしない時間に何をするかということについて、常に想起すること。

何をするか

壮大なビジョンについて想起すること。

そして、仕事の時間については、その想起のなかに組み入れてしまうこと。

●わたし

踏みつけにできないものがどれだけあるか、
どれだけものを踏みつけているか、
このことでわたしを知ることができる。

そして、これらはいつまでも存在すると考えた方がよい。

7月18日、20日2011年

●意識のある人生

意識のコントロールをすること
洗濯のコントロールをすること
カンテラは、直観、感情である。

●自他

他人を自分と思い込んでいることが悲劇のもとである。

7月19日、20日2011年

●「量子力学は世界を記述できるか」

世界は記述するものでなく、創造するものである。

7月20日、25日2011年

●片付け

自分の場合は、ときめくかときめかないかでなく、

身体化に役立つかどうか

で決めること。いわば、これが自分がときめくことであるからだ。

●ヒーリング・直観

自己ヒーリングに時間をとること。

腰痛の徴候がある。体の声に耳を傾けてみること。

また、普段徴候がみえないときにも、体の声が聞こえるようになること。

●仕事

1 選択を意識的に行うメリットがある。これは今の段階の自分にとっては最適かどうかは別として、選択を意識的にできる機会というのはそうそうない機会である。

2 仕事における自分自身のマイナス反応をすべて克服して初めて、この夜勤の仕事をやめる意味がある。

7月21日、22日 2011年

●時空・エネルギー

時間を節約するためには、というか、時間を変容させるためには、
どれだけエネルギーを注ぎこめるか
ということを顧慮すべきである。

あとは、それは自分自身であるかどうかということ。

7月22日、23日 2011年

●モノ・所有（「人生がときめく片づけの魔法」）

モノと離れることばかり考えていたが、モノとのよい関係を顧慮すること。

（参考）ハトホルのいう四大元素に通じることかもしれない。

「ハトホルの書」184・185

（参考）「神との対話」における<in presens of>というモノとの関係

●わたし・うそ

自分へのうそのひとつに人に見せるための行為がある。

自分自身を生きるためには、どれだけ自分自身から発した行為をしているかということだけが肝心である。

(参考)「弓と禪」における見世物としての弓術。

●遠隔治療

自分自身も気持ちのよくなる遠隔治療を探る。

ただ、このことはすべてについていえることかもしれない。

(参考)「神との対話」での感情というスケール。「何が気持ちよいかで自分自身を語っている」という話し。

●仕事

知らない人と話せること。

7月22日2011年

●片づけ・所有

部屋とのシンクロを考えてみる

7月23日、24日2011年

●仕事

手と足と心を使うこと。

■心得

ルーティンにしないこと、電話においても治療の初対面の人に対するように対すること。

■慢心

慢心に陥らぬためにある。

教室と治療だけでは、自分の場合は慢心のわなにかかってしまう。

ちなみにこのわなは何重にもはりめぐらされている。

■

教室と治療だけでやっていく道もあるが、夜勤の仕事で達成すべき自身の課題については、教室と治療だけもついてまわる。

その課題とは何か。

また、その課題がなくなった時には、自然な形で夜勤の仕事も終わってしまうことになるであろう。

7月24日2011年

●元氣

人生が荒波のようにして過ぎている。一年前のほうが現実の余暇時間をはるかに少なかったが、今のほうがあわただしく時間が過ぎ去っている。

本当に世界が荒波のようになっているのか、私自身の心が荒波のようになっているのかは分からない。

だが、確かなことはこのままではいけないということであり、そのためにはどちらにしる、自分自身が<元氣>であること、<元の氣である>ことが肝要であると思っている。

<元氣>はわたしのいくつかの人生のテーマ——行為への愛、一体、所有、自己研究、自他、などなど——のひとつである。

(閉鎖になってしまった) 掲示板に何回かすでに書いたことではあるが、<元氣>とはどういうことかということ、30歳の時の体験がもとになっている。それは何と書いてよいのやら分からないが。。。

夢の話である。筋骨隆々の黒人の像がゆっくりと目の前で回転していく。半分回転したところで、その像は金色の仏像に変わってしまった。ただ、それだけであるが、実にリアルな夢であり、その夢を見てからしばらくして、忽然と世界観が変わってしまったのである。

どのように変わってしまったかというと、自分自身の価値というか、大きさに気づいたのである。この気づきは言葉に表せない。

ただ、その気づきの必然として、それまでは小さな自分の損得しか考えずに過ごしてきたのが、他人とともに生きる人生が変わってしまったことで、その一端を感じとっていたけるかもしれない。

ただ、この30歳の時の満ち足りた感覚は半年ほどで消えてしまい、この時の<元氣>が私

の目指す故郷のようなものであり、それ以降、悶々としながら 30 年の月日がたってしまった。

ただ、一過性の体験として終わらせるつもりは毛頭なく、そのためにはどのようにしたらよいかといういろいろ考え、また実践している。

(7月24日 2011年ブログ)

- 1 人生のテーマをやり遂げること、参画すること。
- 2 部屋、世界とのシンクロ、部屋にしろ、世界にしろ、わたしにできることがある。
- 3 なす<時>になすことをしていること。～グルジェフ、「神との対話」の今は何のときであるか

7月25日、27日、29日 2011年

●<選択と創造> 2・<所有> 1

あらゆる選択と所有の基準に関して、

明日死ぬことを考えること。

未来永劫生きていられることを考慮すること。

両者の基準は矛盾せず、一致する。

基準はふたつある。大切に生きることと、わたしをいきることである。

(記入可)

●<所有>

持ち物をよく見てみること。

それは自分自身を表現している。

だから、自分自身が変われば、持ち物も変わる。

だが、自分自身が変わろうとしているときに、すでに手放さなければならないものを持ち続けていたら、自身の成長が身動き取れなくなってしまうかもしれない。

●時空・<選択と創造>・<身体化>・<機会>

どのような瞬間も身体化に役立てること。

●<選択と創造>・<時空>

今からみれば、過去は違うように生きることができた。

これは現在もまた同じである。

未来の自分から、今とはまったく異なる自分となって、現在を変えて生きることができる。

(記入可)

自分自身を観察する。

見方の変換 (見方～思考～創造)

●仕事

すべての人に真摯に向き合うこと。

●元気

本を読むのは、いわば応急手当である。

●意識のある人生

この人生で得られるものはどうしてこう微々たるものであるのだろうか。

7月26日、30日2011年

●仕事

現実にやれば、仕事に入る前のもやもやはすべて消える。

■

30年前に4連続当番、二人パート勤務を何とも思わなかったこと。

今は、進歩か退歩か、あるいは、変化か。

●<元気>

神を使うこと。

●

成長は生命も人類も個人もコントロールできるプロセスである。

7月29日、30日、8月3日2011年

●<所有・モノ> 1

今日、これを持っていかなくては困ることがあるかもしれないと、バックパックに多量の荷物を積み込むのではなく、
明日、明後日、一年後、これがなくては困ることがあるかもしれないと、家の中に多量のモノを溜め込むのではなく、
バックパックに入れたものを、今日使い切ることができるかどうか、
家の中に入れたものを、管理し、面倒をみることができるかどうか、
このことだけをつねに留意すること。

(7月29日 2011年ブログ)

●<元気>～自由

われわれはどれだけ不自由であるか。

というよりも、どれだけ不自由にしているか。

もし、明日からの毎日を、したいことをしてよいのなら、どれだけ気持ちよく人生を歩めるだろうか。

この自由の歩みを阻害している私の中にあるもの、私の外にあるものとは、一体何であろうか。

(ブログ記入可)

嫉妬はこの不自由度の比較に起因する。

われわれはどれだけ不自由であるか、不自由にしているか、その量だけ不安がわが身におおいかぶさっている。だから、愛は親子愛とか恋人愛とかしか知らないでいる。

下巻097～自分自身を全面的に愛すること、それが全面的に愛することの第一歩だ。

神が全面的な愛であるのは、全面的に自由だからだ。全面的に自由だということは、全面的な喜びにひたされているということだ。全面的に自由なら、あらゆる喜びに満ちた経験ができる。

■<元気>

人生を長い線で感じるができること。

■<元気>映画「アイ・アム・ナンバー4」

大きく生きること。

ひとつひとつが積み重なって映画ができるのではない、人生ができるのではない。全体のビジョンのもとに個々があるのである。

ただ、他方、ひとつひとつの積み重ねが全体のビジョンをつくる。だから、ひとつひとつの場面を大切にしなければならない。

●気づき

ひとつひとつを大切にすること。

つねに、今からベストを尽くすこと。今をベストを尽くすこと。

7月30日、8月3日 2011年

●質問～<わたし>

小鳥は起きている時間のほとんどをえさ取りについやしている。

あなたは起きている時間を何についやしているであろうか。

起きている時間を10として何についやしているか書き出してみよう。

あるいは、ついやしたエネルギーの割合として、

個人的な利益にどれだけついやしているであろうか、

個人的な成長にどれだけついやしているであろうか

(加筆してブログ記入予定)

●創造

エネルギーは意識に従う。

このことをつねに留意し、用いること。

(「創造←思考←見方」の法則とは別の法則として)

●

自由を意識し、求めること。そのために、

- 1 死なないということを知っていること
- 2 何も必要がないという状態にいられること
- 3 つねに最善のものが与えられたいと自覚していること

●身体

佐川師の鍛錬の量

高塚の鍛錬の量

その相違

●意識のある人生

あらゆる気づきはただちに実践にうつすこと

●仕事

電話でも対面でも、自分自身、おだやかな自然な気を発していること。

7月31日、8月3日 2011年

●ヒーリング

ヒーリングの陥りやすい陥穽とは、よいことをしている、すごいことをしている、という慢心である。

(参考) ハトホルのいう予定表

●

問題にしりごみをしないこと、
問題を面倒だとは決して思わないこと

幹事、仕事、その時どきに生じる新たな荷物

●意識のある人生～マントラ・身体

<ありがとうございます>

この言葉をマントラとし、
部屋と体にひびきわたらせる。

★8月 2011年

8月1日、2日 2011年

●<所有・モノ> 2

考慮すべきは、いつもこころを配るべきことは、
何を持っているかではなく、何をするかということである。
なぜなら、すべてを持っているからである。
そして、何をするかによりこのすべては現われてくるからである。
(8月1日 2011年ブログ)



あらゆるものがある。だから、あらゆるもののどれを取り出そうとしないことである。
これらは、行為に従い、自然に生じてくる。



変化の瞬間だけが<神>なのかもしれない。
変化の瞬間だけが<喜び><充足>なのかもしれない。
だとしたら、いつもいつもこころがけることは変化である。選択の変化である。
(代々木治療院のときに出会った味がしない患者さん)

●変容・ヒーリング能力を求める人

次の人生で死人をも蘇らせることのできるイエスのヒーリングができるようになるとしたら、この人生で行うことは何であろうか。

この人生をどのようにして送るであろうか。

●<神> 1 ~ <ワーク> <動詞>

できないということの愚。
することの神。

以下は、ご利益があったのではない、御蔭をこうむったのでもない。
ただただ、自分自身のなかにある<神>を使ったのである。
できないと言わずに、使ったのである。

黒住教の教祖である黒住宗忠の逸話である。

岡山藩のさる高禄の世臣（せしん）がらい病にかかった時、世間の噂に黒住先生の所では難病・業病もたちどころになおるときき、早速宗忠を訪ねて病状を述べ、どうしたら御蔭をこうむることができましようか、とたずねた。宗忠から、「ただ一心に有難いということをおぼえ（くらいい）唱えなされよ。」との答えを得たので、それに従って、一週間ほど毎日自宅

の神前で有難い有難いと唱えた。しかし一向にしるしがない。また宗忠の所へ出向いてたずねると、「一心不乱に千遍ずつ。」との答。また一週間経ったがしるしがないので。また行くと、今度は「一万遍ずつ唱えよ。」との答だった。その通り無念夢想に一週間、一万遍ずつ毎日唱えていると、七日目に発熱して吐血し、疲労の果てに倒れ、そのまま熟睡してしまった。そして翌朝起きてみると、らい病の萌芽の見えていた皮膚はすっかりなおってきれいになっていた」(逸話47)

(原敬吾著「黒住宗忠」151 ページ吉川弘文館)

(8月2日2011年ブログ)

●自省

ひとつひとつの考え、言葉、行為に対してつねに自省してみることに。

●量と質

南無のいっせいに意志はあった方がよいのか否か。(グルジェフがいうように機械的信仰と唾棄できるかどうか)

量から質へ～個人の回数

大きな言葉～黒住・岡田・法蔵

●食べ物

大きな人間の食べ物～愛・ゆるし

憎悪もまた大きな人間の食べ物となる。

不幸があつて、幸福の何たるかを知る。

●UFO問題

神であつたら、何を選択するか。

●時空

光速を超える意識

トインビー

映画の出演者

映画を見る

↳ 仮象・・・実相は見る行為か



真偽を争うことの愚～真偽は証明すべきことでなく、そこに達することを志すことである。

●自他

どのような人であれ、人が人をこえることはない。

他者は鏡であり、感情はスケールである。

私が怒ることは、相手が悪いことをしていることを測るスケールなのではなく、

私が嫌いなことを測るスケールなのである。

●自由・自他

誰にも頼らない。自分に生きる。

ただし、誰をも助ける。

●ヒーリング

こちらの状態にだけいつも注意する

8月2日、3日、4日 2011年

●嫌悪～＜自己研究＞

某国のことはN国にもある。某々国のことはN国にもある。N国のことは私の中にもある。

もし嫌悪するのであれば、嫌悪に私もふくめることである。

そして、この嫌悪のできごとを直すのがいちばん簡単なのは私のできごとである。

何をするか。

いかなることも隠さないことである。

いかなるものも盗まないことである。

(記入可)

(参考)

233～パタンジャリのヨガ体系

古代の聖哲パタンジャリは、ヨガを、

“意識の中に生ずる動揺を静止させること”

と定義している。

パタンジャリのヨガ体系

- 1 ヤマ（倫理的戒律）（害意をいだかぬこと、他人をも自分をも偽らぬこと、他人の所有物を見て欲心をいだかぬこと、節制を失わぬこと、必要以上のものを求めぬこと）
- 2 ニヤマ（身心の清浄を保つこと、いかなる境遇にあっても満足を知ること、身心の修練を怠らぬこと、自己の探求に励むこと、たえず神と聖師（グル）を思いこれに献身すること）
- 3 アサナ（正しい姿勢、すなわち、瞑想中を通じて脊柱をまっすぐに保ち、からだ全体がくつろいでしかも安定を失わぬこと）
- 4 プラーナヤマ（霊妙な生命エネルギーの統御）
- 5 プラティヤハーラ（外界に向かって働く感覚を引き上げること）
- 6 ダラナ（精神集中、すなわち、心を一つの目標に固定すること）
- 7 ディアーナ（瞑想）
- 8 サマディ（超意識状態）

これら八段階を経て、ヨギは、最後の目標カイヴァリヤ（絶対的存在との合一）に達する。ここにおいてヨギは、真理を、あらゆる分別的理解を超越して直接体験するのである。（「あるヨギの自叙伝」233 ページ）

●選択

選択のスケールとするのは、直観と感情である。

さらに、この感情のもとにあるのは私の基本的な見方である。

└見方のベースにあるものは何か？

また、見方を変えるものは何か？

なお、直観のもとにあるのは本当のわたしである。ただ、直観はさまざまな損得計算にまみれていてなかなか純粹に取り出すのは当初は困難である。

●自省

将棋の終盤の弱さは私の他の側面においてもあるかもしれない。

読みの不正確さ～鍛錬がもとになっている・もうひとつの突っ込み不足・油断

●風鈴とオルゴール

自分自身のなかで、風鈴とオルゴールを奏でること。

●質問

あなた自身が選択しつづけている同じことはあるか。

あるとしたらそれは何か。

あなた自身が選択しつづけたいことはあるか。

あるとしたらそれは何か。

それは可能かどうか。

可能でないとしたら、その理由は何か。

自分の場合、将棋・読書（映画・漫画）・白昼夢

これらについては、判断中止、というか、選択中止が求められているかもしれない。

選択中止でなく選択の連続性が求められることはしていないのではないだろうか、

●<わたし>～自己研究・慢心

「分かった」ということはつねに今の段階でという注釈つきである。

だから、「分かっている」、「見る必要がない」というのは、<他の見方ができない>ということではない。

8月3日、4日、5日、6日、7日、8日 2011年

●所有～責任

その一瞬のことはその一瞬に、その日のことはその日のことに、クリアにすること、晴れさせること、明かすこと。

その時だけが、そのモノと交わる時だからである。

その時だけがモノからヒナが生まれてくる時だからである。

●わたし

ブログをもっとも必要としているのはわたし自身である。

だから、わたしがいる間は書き続ける。

そして、わたし自身の成長は、生命のプロセスの成長に必ず役立つはずである。

●シンクロ

シンクロ（1回～妻が読んでいてすごい本だからぜひ読むようにとすすめられている本が、前々から自分が読む予定であった本であったこと。内容は全然分からないが、間違えなく、今読んでいる「空海の夢」と関連する本であると思っている。どういう関連かという、<生命の海>と<そこに働いている力>である。）

●<所有・モノ>

気づき（モノは使う、管理する、責任を持つ観点から対すること。）

本を所有することにおける<使う、管理する、責任を持つ>はどうだろうか。

本に関してはもうひとつの着眼点、<自己の身体化>に役立つかどうかという観点から考える。

■<所有・モノ> 3

モノを、効率よく、ていねいに使い、そして、使いつくすこと。

このようにして使えるモノを持つこと。

もちろん、そのようなモノはわたしにとっての精鋭であり、少数となる。

（8月6日 2011年ブログ）

「人生がときめく片づけの魔法」の著者にとっては<ときめく>モノということになるのだろう。

この<ていねいに>は、すべてに共通することである。

▲<所有・モノ>

>モノを、効率よく、ていねいに使い、そして、使いつくすこと。

これは道德の問題だけではない。

実は、エネルギーの問題である。

すなわち、不完全燃焼させないためである。

完全燃焼し、むだなく、次のステップに進むためである。

わたしはエネルギーの不完全燃焼こそが人をもっとも傷つけ、疲れさせるものであると思っている。

ときには、エネルギーの産出につながるかもしれないと思っている。

道徳とは？

●マントラ

<ありがとうございます>

いつもはどのようなマントラを唱えているのだろうか。

不平不満、渴望のマントラばかりではないだろうか。

■呼吸

<ありがとうございます>に心をのせるかどうかという問題はある。この問題の別の解決法は、深い呼吸をしながら唱えるというおとである。

●「空海の夢」

014～風土

個人の食文化がある、両親の影響がある。時代の影響がある。

ぬぐいがたい影響を受けて育っている。

可能な限り、振り返ってみること。

気づきを得ると同時に、何事にもあらがわぬこと。

自由をめざして。

041 ページ～言語でなく、力としての“音（おん）”。

049 ページ～言葉を使わぬこと。

031 ページ～中断でなく、一意専心のために坐るのではないだろうか。

●呪縛

風土、時代に縛られていること、このことを時に明確に自覚しておくこと。

8月4日、7日、8日 2011年

●

子供のようにいること。

発展性。

生命の海に意識的にいること。

■自由～「神との対話」

自由～そのままを認めること。

●意識のある人生

あらゆる瞬間に、常にとらわれている「頸木（クビキ）」をとりはずすこと。

損得の得を得たとしても、それもまた頸木である。

また、損得の損を得ることは頸木の解放となることがある。

8月5日、7日、8日 2011年

●時空

自空論の要は、自分が参加しているか否かである。

もちろん、つねに参加しているのであるが、どのようにして参加しているかということである。

(参考)「量子力学」

●身体化～言葉～音

一音、一音のひびきを楽しむ。

身体に感化させ、身体化する（わがものとする）。

(参考)「空海の夢」

(参考)「ハトホルの書」の四大元素

■身体化

瞑想による身体化

●＜選択・創造＞

善も悪も、崇高なるものも唾棄すべきものも、すべてのものがわたしのなかにある。

問題は、そのなかにある何をわたしがとるかである。

これはとってみなければ分からない。

だから経験がある。

また、とってみなくとも分かる。

だから良心がある。

(記入可)

●草稿

自分なりの言葉、語りかけでよい。

そのような語りかけにわたしは動き出す。

そして、そのような、わたしのよう人もまたいる。

独善の断言であってもよい。自分自身からのほとぼしる言葉を大切にすること。

所詮、真理は証明できない。

真理はつかむものである。その<つかむ>ための本とする。

8月6日、7日 2011年

●<所有・モノ> 4

小学校1年生のときに病院に7ヶ月間入院していた。そこは児童専門の病院で、大部屋20人ぐらいの病室は全員子どもであった。そういった病院であるので、いろいろな方が慰問にみえられ、手塚治虫などの漫画家の方々が大勢おみえになられたことがあった。

わたしに漫画の色紙を描いてくださったのは、馬場のぼるという当時は結構有名な漫画家で、今はもうその色紙はなくなってしまっている。あれから50年以上たち、思い出の品としてとっておけばよかったと今になってみれば思う。

しかし、その色紙があろうがなかろうが、馬場さんが見ず知らずのわたしたちにお見舞いにおみえになられたありがたさは、今も変わらずというか、当時は何も知らずにいたので、年をへるごとにそのありがたさというのはわたしの内で根付き、大きくなってきている。

(8月7日 2011年ブログ)

●意識のある人生～努力

天才が努力家なのか、努力家が天才なのかは分からぬが、往々にして両者は同居する。

両者が何かを成し遂げることに必須であるなら、少なくとも努力家であることはころみれば可能であるのだから、このことを肝に銘記しておこう。

● 回帰

子どもころは土の道はみな舗装されればよいのと思っていたが、今は逆にみな土の道にみればよいのと思っている。自動車は不便かもしれないが、土の道で生きていける生き方を模索すればよいと思っている。

8月7日、8日 2011年

● 意識のある人生

何を行動の規範とするか、何を選択の基準とするか。

直観と良心である。

このことをいつもいつもころみとめておくこと。

(記入可)

なお、良心とはグルジェフのいうところの良心である。

■ 自由～逆

できることをしていない。

できることは山ほどあるが、いずれも過去の遺物、過去の繰り返しである・

できることは山の山ほどあるが、それはこれまでにならなことをすることである。未来のことである。

——あるいは、未来とはいわないこと——

この山の山を試してみること。

したことがないだけであるが、していないことがたくさんある。

■

波にのること。

波を否定し、あらがわないこと。

波は魂が用意してくれた、プロセスが用意してくれた道である。

● 「神との対話」

3巻（317）～愛の自然表現を妨げようとするのは、自由の否定だよ。したがって、魂そのものの否定だ。魂は人格化した自由だから。神はその定義からして自由だ。神に制限はなく、いかなる種類の制約もない。魂はミニチュア化した神だよ。したがって、魂は押しつけられるあらゆる制約に抵抗するし、外部からの束縛を受け入れるたびに新たな死を経験する。

■ 片づけ

これは価値観を取り替える話しであるが、モノについてもいえることである。

自分自身の価値観があなたの人生の骨組みになっている。それを失えば体験の布目がばらばらにほつれてしまう。ただ、価値観をひとつずつ、見なおしなさい。家をばらばらに解体するのではなく、レンガをひとつずつ調べ、壊れていて、もう家の構造を支えきれなくなっているものは取り替えなさい。

善悪についてのあなたがたの考え、それもあなたがたをかたちづくり、創造する思考のひとつだ。その思考を変える理由はひとつしかない。あなたがたが、「そう考えている自分」では幸福ではないときだ。

あなたがたが幸福かどうか知っているのは、あなただけである。あなただけが、自分の人生について——「これはわたしの創造物である。わたしはとても満足している」と言うことができる。

あなたの価値観が自分に役立つなら、大事にしなさい。これがわたしの価値観だと言い、まもるために闘いなさい。

（「神との対話」1巻 87 ページ）

8月8日、10日 2011年

● <自他> 1～わたしの幸福

あやまちと言われていることをした相手をなじれば、それなりの満足が得られるかもしれない。だが、わたし以外の他人の行為をいくら非難しても、わたし自身は幸せになれない。

自分を幸せにするのは、他人の行為でなく、わたし自身の行いである。

（8月10日 2011年ブログ）



他人の行為では、自分自身は幸せになれないのだが、そして、不幸にもなれないのだが、他人の行為を見たり聞いたりして、幸せになったり不幸になったりした気持ちになってしまっているのは、まことに奇妙な話しである。



相手のあやまちをいくら責めても、自分は幸せになれない。



イソップ物語の犬



永住の地、永住の国と遊行の人生。

日本に居ること、日本にとらわれないこと。

ほしい人にはあげればよい。

● 仮想空間

親鸞の六角堂の夢の話は「神との対話」の光の子の話に通じるところがある。

● シンクロ

<世界> ⇔ <数字>

シンクロ

● 世界

開拓地としての宇宙～ムダなものは何もない

可能性として存在する<宇宙4>、<世界4>

■ 変容～片づけ

捨て去られる幼児の絵

建て替えられる古屋

前に進んでいく変容

変わらないものとしての(?)伊勢神宮の建て替え

●<所有・モノ>

モノとの適度な距離とはどのような距離だろうか。

完全なる一致がもしかしたら一番の距離なのかもしれない。

●<壁>

壁とは限界のことではなく、「世界の構造」(=愛)のことである。

●身体

知覚としての身体論

仮象としての身体

●

客観的自己と将棋

8月9日、10日2011年

●意識のある人生

前日のS氏へのヒーリングのようにして、今日一日を送ること。

一意専心と深みに達すること。

見えないものを洗練させること。

●三つの願い

願いが永遠にかなうこと⇨永遠の創造

創造というのは、もしかして、創造でないのかもしれない。

願いがかなうというのは、もしかして創造なのかもしれないように。

(参考)「神との対話」

求めるものは常に得られるとは限らないが、あなたが創造するものは常に得られる。

●

自由意志と運命

●＜選択・創造＞ 3～俯瞰・わたし

佐藤眞一「宮本常一の写真に読む・失われた昭和」（平凡社）からの言葉である。写真も載せたいが、ネット上にはそれにあたる写真はなかった。

「新しくたずねていったところは必ず高いところへ上って見よ」とは、宮本が父・善十郎に教えられた言葉である。方向を知り、お宮の森やお寺や目立つものを見、家や田畑のあり方を見、周囲の山を見る。これが一つの村を知るためのコツであった。

一つの個人を知るにもこれはよい方法である。

自分自身の高いところへまず上ってみることである。そして、人生を俯瞰してみることである。

俯瞰して自分を知れば人生の見方が変わり、見方が変われば人生の選択が変わり、選択が変われば創造もまた変わる。

そして、自分が創造したものが未来のわたしである。

（8月10日 2011年ブログ）

●＜身体＞＜わたし＞

最近は今できることは今している。一切あとまわしにしない。もともとはあとまわしにする性格であったのだが、そういうことはなくなってしまった。

これはおそらく事務所を片づけたからであると思う。変な話しであるが、これは事務所というわたしの身体のぜい肉が削げ落ちたためであると思っている。

部屋もわたしなのである。部屋がスリムになれば、わたしのフットワークも軽くなるのである。

（ブログ記入可）

●予言の意味

当たるかどうかではなく、他のことと同じようにどのように自分に対して生かすかということである。

●瞑想

判断するのではなく、判断を中止する。

これはつねにこころがけるべきことである。

そして、直観と良心にしたがうこと。

●言葉・沈黙

私が話す言葉はわたしでないようであり、
私が話さない言葉はわたしであるようである。

●外的考慮

外的考慮はそれ自体が宝である。
なぜならそれは神性の表現であるからだ。

●選択・創造

他者の影響を受けて表現すること。
行為への愛としてただ自分自身を表現すること。

8月10日、14日 2011年

●<選択・創造>～予言

結果の当否を問うのではなく、一喜一憂するのではなく、肝要なのは、そこに至った、あるいはそこに至る結果の原因を突き止めて、好ましくなければその原因を変えることである。
また、好ましい結果の場合も同様にして原因を探り、不幸と呼ぶ人生が訪れた時にそのよき経験を生かすことである。

●所有・モノ

貧乏だから多くのものを持つとするのであろうか。

金銭があれば、金銭だけ、キャッシュカードだけですべてが手に入れられる。

家も車も必要ない。

だが、キャッシュカードだけで手に入らないものがある。

それはもちろん愛なのだが、愛以外にも、わたしの身体化は手に入らない。

そしてまた、モノを持つことでもまた同じである。

■<所有・モノ> 5～片づけ

ほしくなった時にないことを心配するのではなく、今使っているかどうかだけを心配すること。

(8月10日2011年ブログ)

今使っているかどうか、今そのものを管理し、大切にし、使いきっているかどうかをころにかける。

■<所有・モノ>

国会図書館

火事

死

火事にあっても、死んでも、持っていけるものを持つことである。

モノはそれらの同行者でしかない、お伴でしかない、道具でしかない。だから拘泥しないことである。

だが、同時にモノは死んでも持っていけるモノを持つことを手助けしてくれる。大切に扱うことである。手助けを活かすことである。

■フリーパス

国会議員はJRフリーパスであると聞いたことがあるが、今はどうなのだろうか。その話しを聞いた時はうらやましく思ったものであるが、実はわれわれも実に多くのフリーパスの手形を持っている。

だが、国会議員と同様、ほとんど使っていない。使っていても非常に範囲でつまらないことに使っている。

■

今、縁があるか否か。

■<所有・モノ>～わたし

持っていても変わらないが、手放せば変わる。

●機会

学者になることにより開かれた世界がある。他方また閉じられてしまった世界がある。

自分自身、今の環境にその両面があることを自覚すること。

自覚し、その環境でよきことを生かし、その環境で閉じられてしまった世界に光をあてること。



どのようなことであれ、ルーティンに陥ることがある。

どのようなことであれ、常に創造的であることができる。

●意識のある人生

つねにヒーリングできるように控えていること。

つねに新たな人生の機会に控えていること。

8月11日、12日、14日、15日 2011年

●質問<わたし>

人生では、「これが私である」と思っているもの以外で動いているところがある。

それは一体何であろうか。運命であろうか。

(記入可)



1 本当のわたし

2 部屋・自他・神・四大元素・宇宙人

1 他人の思惑

2 過去の悔恨

3 未来への不安

4 過去の習慣

●歴史

1 詳細であること～具体的であること・風景があること

2 書き手の主観

↳歴史の客観とは何であろうか。

●<所有・モノ>

こころが動くモノを持つようにすること。

買ったときだけでなく。

行為についても同様である。

こころを動かすこと。ゆさぶること。

ゆさぶりについては「空海の夢」を参照のこと。

●箱庭療法（クライアント船橋Kさん）

- 1 残さないこと
- 2 映像
- 3 創造
- 4 俯瞰性
- 5 物語性

●自然（クライアント船橋Kさん）

自然とたわむれること。

自然に内包されているものとたわむれるということ。

8月12日、15日 2011年

●映画「ハリー・ポッター」

善悪、ともにあること、

悪は死んで取れるものではなく、それを選択するかどうかの問題である。

●シンクロのある人生

- 1 シンクロがあるような人生にすること～クリアな動機
- 2 気づく素直なこころ

代々木時代を想起すること。

30年前を想起すること。当時何があって、今何がないか。

●<選択・創造>～「神との対話」1巻123ページ

「人生は創造であって、発見ではない。あなたがたは、人生に何が用意されているかを発

見するために毎日を生きているのではなく、創造するために生きている。自分ではわかっていないだろうが、あなたがたは、一瞬一瞬、自分の現実を創造している。私はくり返し、そう話してきた。」

日々、創造に生きること。

瞬間瞬間、創造に生きること。

そうであれば、意識的に創造する大切さが分かる。

■

「あなたがたはみんな、自分に価値がないと思っている。だから、イエスの名において願う。あるいは、聖母マリアの名において。「守護聖人」の名において。あるいは、神の子の名において。あるいは東洋の聖霊の名において。誰かれかまわず、いろいろな名を使うけれど、自分の名だけは使わない！ だが、いいかね。願えば与えられるだろう。求めれば見つかるだろう。叩けば、開かれるのだよ。」

↳創造するということ。

(「神との対話」2巻40ページ)

●<選択・創造>

選択は無条件であること、条件を求めるのではなく、自分自身だけを使い、自分自身を明かすことである。

わたしの場合は、自分自身は気功治療によるヒーリングである。

ところで、このヒーリングの無条件性は夜勤の仕事をやめ、金銭をいただくようになった場合でも可能なのであろうか。

あるいは、イエスや仏陀のように何も必要としなくなる存在になって初めて可能なことなのであろうか。

●意識のある人生（川西夫妻のお祝い会に際して）

どのようなことであれ、結果に腐心するのではなく、他人の目に引きずられるのではなく、ただただ、何の心配もせずにベストを尽くすこと。

●声

もしかして、ヒーリング能力はそれまでの称名と関係があるのかもしれない。

●ヒーリングの内と外

「空海の夢」の「内は外」

シュタイナーの言葉

「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步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・高橋巖訳「いかにして超感覚的世界の認識を獲得するか」
75 ページ イザラ書房)

●意識のある人生～創造・ベクトルの方向

空中浮揚の過去を記念碑としてしまわないこと。

過去の奇跡的なヒーリングを記念碑としてしまわないこと。

8月13日、14日、15日 2011年

●仕事

仕事は何のためにしているのか。

まずは、自分自身にうそをつかないことである。

うそをつかずに何のためにしているのか知れば、変えたいと思うかもしれない。あるいは、変えたくないと思うかもしれない。

このことは、仕事だけでなく、ひとつひとつの行為、すべてについて言えることである。

(損得のため・他人の視線のため・他人の期待のため・などなど)

■仕事とヒーリング活動

今現在、<わたし>のためにしていることを基盤としてこれを広げていくこと。

↳これを確立すること

昼休みの 30 分間の食事時間だけが自由時間であり、その時間に「ユング自伝」を読むことを至上の喜びとしていたこと。

■仕事

あらゆることにいえることであるが、骨の髄まで自分自身のために生かすこと。

▲

仕事をやめてすべてを自由時間とすることは贅沢な悩みをいうわけではない。

このような贅沢はぜいたくではない。

問題は、やめるという観点が適切かどうかということである。

■代々木時代の反省

飲 酒 ⇒ この飲酒に今あたるものは何か。

乱雑さ ⇒ この乱雑さに今あたるものは何か。

●<所有・モノ> 6～選択・遊行・動詞

お金をいくら貯めこんでもあの世に持って行くことはできないとよく言われる。まったくその通りである。

だが、お金を使わなかったこと、残したこと、この<行為>は持っていくことができる。

あるいは、こういういい方が適切か、

お金を使わなかったこと、残したこと、この<行為>は持っていかざるをえない。

だから、ためることではなく、どのように使ったか、どのように使わなかったかにこころを使うことである。

(8月14日 2011年ブログ)

■

仕事は使うためのお金をかせいでいる。

ところで、このお金を何に使っているのであろうか。

●創造

「読書」は他者のつくった世界での止観である。

「ゲーム」「ギャンブル」の方がまだしも自身の世界の止観である(?)。あるいは、これ

もまた、ゲームの世界の止観か。



他力本願の大乗から、いま密教に関心が向いていること。

まずは、真宗の教えの主眼である慢心を取り去ることが必要であったのかもしれない。

シュタイナーの「真理の道を一步步むなら……」

8月14日、15日 2011年

● 仕事

夜勤の仕事をする事から自然に変わるための方策。

人生で今いちばん大切だと思うことを感謝し、光をあてること。

この意味で、今日の夜勤の休憩時間を神とすること。この神をないがしろにしないこと。

——自己構築（読書、ノートの整理）に費やすこと。

同時にまた、実際の勤務中にはできるだけ自分らしさを表わすこと。

そして、以下の視点も参照のこと。

● 視点

「神との対話」3巻 453 ページ

HEB の行動規範

- 1 すべては一体である。
 - 2 その一体のなかですべては関連している。
- これを今日実践すること。

● 仕事～初心

代々木時代の初心に還ること。

食べることは、夜勤の仕事で。

事務所の維持は、ヒーリングの仕事で。

あるいは、これには還れないか。今の真実を生きること。自分に正直になること。

Kさんのだれだれのヒーリング能力が落ちたという話し。

二人の占い師さんがボランティアはだめだと言っていること。

イエス、仏陀の行為とその見返り。



体のメタボは見ることができるが、心のメタボは見るができない。
どのようにしたら見るができるか。

- 1 シュタイナーの神秘修行者の第一条件
- 2 自他・鏡としての他者
- 3 実行

8月15日、18日、22日 2011年

●エネルギー

疲れている時には、エネルギーの最小の漏出をこころがける。

否、元気な時にもまた、最小の漏出をこころがける。

だが、その最小の漏出は、もしかしたら、最大の使用かもしれない。

■「神との対話」

3巻（257）～「眠るのは、身体が休息を必要としているからだと思っていました。」

「それは間違いだ。逆だよ。魂が休息を求めている。だから身体が『眠りに落ちる』のだ。

魂は身体の制約にうんざりし、重さにうんざりし、自由のなさにうんざりすると、文字どおり身体から抜け出す（ときには、立ったままでも）。

『燃料を補給』しようと思うと、魂は身体から抜け出す。真実でないこと、偽りの現実、想像上の危険に飽きあきし、つながりと確信と休息と、精神の目覚めをもう一度味わいたいと思ったときだ。」

●ヒーリング

治るといふ、最高の気、最善の気を送る。

直そうとするのでなく。

8月18日、22日 2011年

●空海の夢

空海の沈黙による醸成されるもの。

●意識のある人生～気

どのような結果をもたらそうとも、気を感じる呼吸を人生のすべてに満たすことが、この人生では肝要であろう。

●エネルギーの喪失～グルジェフ

夢中になることによるエネルギーの消失

「誰かが叱ると、気分を害する。何か新しいものに関心をとらえると、即座に、一瞬前に興味をもったものを忘れる。あなたの関心は、次第にあなたをその新しいものに頭から足まで全身溺れるほど執着する。突然あなたは、それを所有せず、あなたは消え失せ、逆に、あなたはそれに縛られ、その中に消失してしまった。実のところ、それがあなたを所有し、とりこにしてしまう。夢中になる、心を奪われるという性質は、多くの異なる外観を装っているが、われわれ一人一人にみられる属性である。これがわれわれを繫縛（けいばく）し、自由であることを妨げる。同じ理由により、それは力と時間を奪い、その結果、自己を知る道を行くことを決意した人にとって、二つの不可欠な資質——客観的であること、自由であること——の可能性をなくしてしまう。」

■エネルギーの喪失～「神との対話」

3巻（257）～「眠るのは、身体が休息を必要としているからだと思っていました。」

「それは間違いだ。逆だよ。魂が休息を求めている。だから身体が『眠りに落ちる』のだ。魂は身体の制約にうんざりし、重さにうんざりし、自由のなさにうんざりすると、文字どおり身体から抜け出す（ときには、立ったままでも）。

『燃料を補給』しようと思うと、魂は身体から抜け出す。真実でないこと、偽りの現実、想像上の危険に飽きあきし、つながりと確信と休息と、精神の目覚めをもう一度味わいたいと思ったときだ。

8月19日2011年

●鏡

久しぶりに「シャノアール」に入り、遠方の鏡にうつった自分を見て、自分自身を俯瞰する大切さを感じたこと。

8月20日、23日2011年

●エネルギー

意識表に○、△、×印をつけられるぐらいの精神エネルギーを保っていること。

何をしようとして喫茶店から出た専心状態にいること。

●呼吸

いわゆる生物の呼吸

地球の呼吸

宇宙の呼吸

無呼吸

わたしがしているところの体全体の呼吸、あるいは無呼吸に近い息を殺したような呼吸

●わたし・時空・リアリティ

自分でいることもできるし、他人でいることもできる。ホームレスでいることもできるし、路傍の石でいることもできる。

時空をまたいで、どこにでも行ける。

問題はそのリアリティを得る方法である（ただし、今の感覚世界の中でどれほどリアリティを得ているかという問題がまたある）。

どのような条件が必要なのか。

- 1 エネルギー
- 2 一体性

8月21日、22日2011年

●身体～部屋

部屋もまた身体であること。

見える部屋の中でなく、見えない押入れの中もまたわたしであり、わたしに影響を与えていること。

部屋に何を残すかについて、

何を基準にするか「人生がときめく片づけの魔法」の著者は「ときめくか否か」を基準にしている。

「神との対話」の神は<責任をもてるか><管理できるか><世話できるか>を基準にしている。

（「神との対話」3巻文庫本版 453 ページ）

●うそ二種

できないことをできるといううそ。（やるつもりであるが、いつまでもできないこと）

自分自身の生き方、感じ方を変えること。（結婚と離婚）

●シンクロ～所有

夢でカバンをなくす夢を見たこと

教室でSさんがカバンの話しをしたこと

8月22日、23日2011年

●「神との対話」

3巻文庫本264ページ「それでは、毎日瞑想するというのは、良い考えなんですね。」

「良い考え？ そうだな。だが、いま、言っただろう。魂には、さまざまな歌い方がある。

沈黙の美しい音は、あちこちで聞こえるかもしれない。」

祈りのなかに沈黙を聞く者もいる。仕事の歌を歌う者もいる。静かな瞑想に秘密を求める者もいれば、もつとにぎやかな環境を選ぶ者もいる。

悟りに達すれば、あるいは、間欠的にでも経験すれば、世間のただなかにも騒音は聞こえなくなり、気も散らなくなる。人生のすべてが瞑想になる。

人生のすべては瞑想であり、神性に思いをいたす場である。これが真の目覚めであり、覚醒だ。この経験をすれば、人生のすべてが祝福される。闘いも苦しみも不安もなくなる。

ただ経験があるだけだ。そこに好きなレッテルを貼ればいい。すべてに完璧というレッテルを貼ることもできるだろう。

だから、人生を瞑想に、人生の出来事のすべてを瞑想にしなさい。眠りながらではなく、目覚めて歩きなさい。無意識にではなく意識して歩き、疑いや不安にわずらわされず、また罪悪感や自責にとらわれず、大いなる愛を与えられているという輝かしい確信をもちつづけなさい。

あなたは、つねにわたしと『一体』である。いつでも、いつまでも歓迎される。お帰り、と。

なぜなら、あなたのホームはわたしの心であり、わたしのホームはあなたの心だから。そのことは死ぬときにきっと気づくが、生命のあるときもそれを見つめるといい。そうすれば、死などはないこと、生と呼ばれ、死と呼ばれるものは、どちらも終わりのない同じ経験の一部であることがわかるだろう。われわれは存在するすべてであり、存在したすべてであり、生来存在するすべてであり、終わりのない世界である。

アーメン。」

8月23日2011年

●エネルギー～太陽エネルギー

人も自然エネルギーで生きることがよいかもわからない。

●意識のある人生～津田沼事務所

結果を求めないこと。
世界3に貢献すること。

●「神との対話」

3巻（361）～「愛には何も**必要ない**。それが愛だ。

誰かへの愛が要求をとまなうなら、それは愛ではなく、まがいものだよ。

あなたの問いに答えるたびに、さまざまにちがった方法で言ってきたのはそのことだ、たとえば、結婚するときには誓いのやりとりがあるが、それは愛には必要ない。それでも、あなたがたが誓いあうことを要求するのは、愛の何たるかを知らないからだ。だから、愛が決して求めることのない約束を交わすのだよ。」

=<愛と不安><要求>

3巻（009）

「ただし、これだけは信じていただいてもいい。本書は決して無理に書かれたものではない。非常にはっきりしたインスピレーションが訪れないかぎり、わたしは何もかかずにペンを置いた。

一度など、14 か月間もそのままということがあった、三冊めが出るという約束を果たすためだけの本なら、出ないほうがましだと決意したのだ。」

3巻（039）

「それじゃ、「知っていることを知らない」状態から、「知っている」状態になるには、そうすればいいんですか？」

「「知っていることを知るためには、知っているかのように行動する」ことだ。

ここで、いままでの教えをおさらいしようか。「たまたま」ちょうどいい質問が出たからね。さて、一冊目の対話では、存在——行為——所有というパラダイムと、ふつうはそれが逆に考えられていることを話したね。

ほとんどのひとは、何かを（もっとたくさん時間や金や愛などを）「もって」いれば、何か（本を書く。趣味を楽しむ、休暇旅行、マイホームを買う、人間関係を築くこと）ができる、そうすれば何かに（幸せに、安らかに、満ち足りた、愛情深い人間に）「なれる」と信じている。

ところが、彼らは存在——行為——所有というパラダイムを逆転させている。じつは宇宙では「所有」が「存在」にはつながらない。逆なのだよ。

まず、「幸せ」（あるいは「知っている」「賢明だ」「優しい）」という状態になりなさい。その状態から、「行為」を始める。そうすれば、まもなく自分の行為が、結果として「所有したい」と思っていたものをもたらすことに気づくだろう。

この創造的プロセスを始動させるには（これはまさに創造のプロセスなのだ）、自分が「所

有」したいものを見つめ、それが「もてたら」自分はどうか「なる」だろうと考え、そのとおりになりなさい。

そうすれば、いままでの存在——行為——所有というパラダイムを逆転させられる。パラダイムを正しく使って、宇宙の創造的な力を働かせることができる。

この原則を要約すると、こうなる。人生で、しなければならないことは**何もない**。問題は、**何であるかということだけだ**。これは、対話の最後にもう一度とりあげる三つのメッセージのうちのひとつだ。」

=<所有><選択と創造><存在><知識>

3巻（050）

「ところで、実在する事象はすべて、あなたが意識的に引き寄せている。すべての出来事は、あなたが無意識のうちに創り出している。人生のすべての人間、場所、ものごとはあなたが引き寄せている。自分で創り出していると言ってもいい。進化していくなかで、つぎに経験したいことを経験するのにぴったりとした完璧な条件、完璧な機会を準備するためだ。人生で起こることはすべて、何かを癒す、何かを創り出す、何かを経験するための完璧な機会だ。それ以外のことは決して起こらない。それは、あなたが**ほんとうの自分**になるために何かを癒したい、何かを創り出したい、何かを経験したいと思っているからだ。」

8月24日、25日、28日 2011年

●コミュニケーション～柴田さんへの返信

何かおっしゃりたかったことがあったはずなのに、すくいあげられなかったことは反省です。

参加される方の、

話されたいことを話せるようにする

話されたいことの始まりしか持たれていなくともその先が自然と出てくるようにする

話されたいことが無意識の底に沈んでいようとその場にふさわしいことであれば浮き出てくるようにする

このようなコミュニケーションが理想です。わたしの知っていることなどどうでもいいのです。。しかし、始まると我が勝ちすぎてしまっていけませんね。

●「神との対話」3～<意識のある人生>・<選択・創造>

「行動は真剣でなければならない。**何でも行動は真剣に**しなさい。そうでないと、**行動のメリットは消えてしまうよ**。」

（「神との対話」3巻文庫本版 42 ページ）

何事も、やるからには真剣にやる。

そしてまた、真剣にできることだけを選ぶ。

(ブログ記入可)

3巻 (042)

「言い換えれば、「実現するまでは、そのふりをしろ」ってことですね。」

「まあ、そんなものだな。ただし、「ふりをする」わけにはいかないね。行動は真剣でなければならない。何でも行動は真剣にしなさい。そうでないと、行動のメリットは消えてしまうよ。」

べつに、わたしが「ほうびを与え」ないからではない。神は「ほうびを与え」たり、「罰し」たりはしたに。だが、身体と精神と霊魂が思考と言葉のなかで統一されてはじめて、創造のプロセスが始まる。それが自然の法則だ。

自分の精神はごまかせない。真剣でないことは、自分がよく知っている。それでは、精神が創造的プロセスに役立つチャンスは消えてしまう。

もちろん、精神なしに創造することもできる。だが、これはむずかしいぞ。精神が信じていないことを、身体にさせなければならない。それを長く続けていると、精神が以前の考えを捨てて、新しい思考を創り出す。新しい考え方が創られれば、やがては行動として表現するだけでなく、存在の一部として生み出される。

これはむずかしい方法だし、その場合でも行動は真剣でなければならない。人間はあやつられても、宇宙はあやつれない。そこで、微妙なバランスが必要になる。精神が信じていないことを身体がするのだから。しかも、身体の行動に真摯さが加味されなければ、うまくいかないよ。」

●行為への愛

行為への愛＝ハトホルのいう予定表＝イエスのヒーリング

初期のヒーリングのように、ただただ手をかざすこと。

●エネルギー

ハトホルのいう「あなたがたはエネルギー体である」という、このエネルギーとして生きること。

8月25日、27日 2011年

●意識のある人生～40年前、今、40年後

今 18 歳だったら勉強はするが、受験勉強はしない。

今 60 歳、40 年後の自分だったらどのように生きるであろうか。

40 年後の自分と同じように生きることができないが、40 年後にしっかりと通じている人生を送りたいものである。

(ブログ記入可)

■成長

子供から青年になり、青年から大人になった。

だが、この大人は大人 1 である。

大人 1 は、大人 2、大人 3、・・・と永遠につづく大人である。

(加筆して記入)

●身体～「空海の夢」217 ページ

空海は、成仏とは仏菩提であって正覚であって無上覚であるという等式をまず提示した。

その等式はまだつづく。それはまた「金剛身」というものでもあって、それらがついに「身秘密」を完成させると主張する。「即身成仏＝仏菩提＝正覚＝無上覚＝金剛身」＝「身秘密」という関係だ。ここでさきほど例に出した「この身捨てずして神境通を速得し、大空位に遊歩して、しかも身秘密を成ず」という『大日経』の一句が紹介される。思うがままに行動する能力（神境通）を大空位において実現せよ、しかし身体を捨ててはいけないという方針である。

(松岡正剛著「空海の夢」217 ページ春秋社)

●意識のある人生～自殺

今日もまた電車で飛び込んで自殺された方がいた。

自殺してこの人生を終わりにすることを否定はしないが、この人生では背負わなくてもいい荷物というものがある、このことだけは伝えたい気持ちはある。

さらにまた、新たに背負わなければいけない荷物もまたある。おそらくはこちらの方が重い荷物であるが、重いゆえに価値ある荷物で背負う負担にはならないかもしれない。

(8月27日2011年ブログ)

●「神との対話」

3巻(132)

「死」ののち、あなたは過去の問いの答えをすべて知るかもしれない。そして、存在するとは夢にも思わなかった新たな問いを受け入れるかもしれない。

あなたは、もう一度、人間の生命を経験しようとするだろうか？ ほかのかたちを選ぶだ

ろうか？

「霊の世界」で経験しているレベルにとどまろうとするだろうか？ さらに進んだ知識や経験を選ぶだろうか？ 「自分のアイデンティティを喪失」して、「ひとつであるもの」の一部になるだろうか？ 何を選ぶか？ 何を選ぶ？ **何を？**

わたしはいつも、それをたずねている。宇宙はつねにそれを探っている。宇宙は、あなたの**最大の**願いをかなえ、**最大の**欲求を満たしてやることしか知らない。毎日、毎時、宇宙はそれを実行している。あなたはそれを意識していない。わたしは意識している。わたしとあなたは、そこがちがう。

=<意識のある人生>

8月26日、27日、9月1日、2日 2011年

●エネルギー～太陽

ほかのどのエネルギーも同じことであるが、意識的に取り入れるかどうかで、エネルギーの質量とも変わってくる。

空気の気

睡眠中に魂が元気になること。

●シンクロ～盤珪

●「空海の海」194 ページ

反対称～善悪の悪、トリックスター

己のうちに反対称を生かすようにすること。

動詞になること。

■

意識のある人生＝動詞＝一体＝時空に遊ぶ

▲

遠隔治療の時には、遠隔の動詞になること。

●「神との対話」1～<利己主義>・<責任>・<意識のある人生>

以下では、「神との対話」で感銘を受けた言葉について若干のコメントをつけていきます。

「罰とは、それが悪いことだという他者の決定で、結果とは、それはうまくいかないという自分自身の体験だ。」

（「神との友情」下巻 100 ページ）

誰もが心の内で「他罰主義」にいそしんでいるが、この話しは、＜利己主義＞に徹するということである。

しかも、この利己主義は、反省（自らを省みること）の＜利己主義＞であり、責任の＜利己主義＞である。

なお、利己主義については多くの先人がすすめていることであるが、誤解されやすい。以下のグルジェフの言葉が分かりやすい。ただし、独特の口調なので、あわない人はいるかもしれない。

「プリアーレで意識した利己主義者になれる人は、人生において利己主義者でなくなれる。ここで、利己主義者というのは、わたしを含め、誰のことも気にかけない、誰もかも、何もかも自分を助けると考えることである。何についても、誰についても、気にかける必要はない。誰かが気違いで、誰が利口であるかは問題ではない。狂人も、研究や仕事のためのよい題材であり、利口についても同様である。言いかえれば、狂人も利口も、どちらも必要である。下劣な人物も、高尚な人物も必要であり、利口者も馬鹿者も、高尚な人も下劣な人も、一様に自己を映す鏡であり、ショックであり、自己の仕事（ワーク）における観察や研究に有用である。

その上、ある特定な現象は、個人の指針として理解すべきである。」

（「グルジェフ・弟子たちに語る」158 ページ）

以下の引用の方がすっきり入るかもしれない。

「すべての人が同じなのだが、誰もが他人のちょっとした落ち度にすぐ目をつける。われわれはみな、自分自身の最大の欠点に盲目である。自分自身に誠実であれば、自分を他人の立場に置き、自分が相手よりもよくないことに気づく。向上したければ、他人を助けるように努力しなさい。ところが現状では、人々は互いに妨害し合い、けなし合っている。その上、＜人を助けたり高めたりすることができないのは、自分自身さえ助けることができないからである＞。

＜何よりもまず、自分自身について考え、自分自身を高める努力をしなければならない。利己主義者であらねばならない。利己主義が、利他主義、すなわち、キリストの教えにいたる道の最初の段階である＞。だが、この利己主義は、よい目的を持つ利己主義でなければ

ばならないが、これはむずかしい。」

(上述書 179 ページ)

皆自分を生きていると思っているが、自分自身を省みることをしてみれば、ほとんどの人は他人を生きていることに気づくであろう。そしてまた、責任の何たるかを知ることができるかもしれない。

(8月27日 2011年ブログ)

■ 「神との対話」 2～<利己主義>

昨日たまたま——もちろん、たまたまということはないのだが——読んだ個所にあった「神との対話」の神の言葉である。利己主義の「己」とは何であるか、その「己」を利する「利己」とはどういうことであるかについて書かれてある。

「考え、語り、行うすべてにおいて、まず生命に仕えなさい。「この考えは生命を育むのか、損なうのか？ この言葉は生命を豊かにするのか、乏しくするのか？ この行動は生命を支えるのか、傷つけるのか？」と自分に問いかけてごらん。

そう問いかけて答えることが自動的なプロセスの一部になり、いちいち考えなくても自然にそうするようになるのは、あなたがたがいま地上で知っているかたちの生命を維持しようという気になったときだ。あなたがたがそういう意識をもてば、きっと維持できるだろう。

しかし、あなたがた一人ひとりが自分には何かが欠けていると思っていたら、まず生命に仕えることはできない。生命に仕える前に、いつも自分のニーズに仕え、自分のニーズを満たそうとするだろう。いっぽう、自分は生命であるとわかっていれば、すぐに生命に仕えることは「自分」に仕えることだと気づくだろう。これがすべての<マスター>への道の第一歩だ。」

「マハトマ・ガンジーや、マザー・テレサや……。」

「そう。」

「マーティン・ルーサー・キング……。」

「そう。そして、あなた。」

「わたし？ いや、わたしはその仲間には入りません。」

「ほら、そこが問題なのだよ。」

「わかっています。わかっていますけど。でも自分がそういうひとたちと同じだなんて、とても思えません。あなたは偉人の話をしている。世界を変えたひとたちの話をしているんですよ。」

「そのひとたちの自己評価があなたのように限定されなくて、ほんとうによかったね。」

「そう、よかったですよね。でも、わたしが自分を新しい目で見たいと思ったら、どうすればできますか？」

「自分自身のことなど考えずに、「自分」のことだけを考えればいい。」

「それは、どういうことですか？」

「**「自分自身」**のことを考えるというのは、**小さな自分**のことを考えることで、「**自分**」のことを考えるというのは、**大きな自分**のことを考えることだ。**大きな自分**を考えれば——。」

「つまり、わたしの友人バーバラ・マークス・ハバードの言う「**ノン・ローカルな自分**」ですね。」

「自然に、小さな自分の限られた視野にあるよりももっと高い目標に向かって、もっとスケールの大きな利益を求め、もっと大きなゲームに参加してプレイすることになる。」

「そうすると、「**人びとにとってのベスト**」だと思えるようになるんですね。なぜなら、その人びととは自分だということがわかるから。自分は人びとの一部であって、人びとと一体だから。」

「わかってきたようだね。」

仕え方にはいろいろある。自分にとってのベストを目指す行動か、人びとにとってのベストを目指す行動か、あなたの魂はちゃんと知っている。この二つの考え方が衝突するとき、たとえあなたにはそれがベストだと思えなくても、人びとにとってベストを目指す行動をすればどう感じるか、あなたの魂は知っているのだよ。

それはどんな感じかといえば、大きいという感じだ。あなたはふいに、自分がもっと大き

くなった、ひろやかになったと感じる。内側がひろがった感じだ。それを「無私」と呼ぶ人もいる。

そのとき、あなたは「小さな自分」という感覚を捨て、それよりも大きくひろやかな「自分」という感覚をいただく。あなたは「大きな自分」になる。それはほんの一瞬かもしれないし、もう少し長いかもしれないし、あるいは一生続くかもしれない。だが、その感覚を経験すれば、決して忘れることはない。」

(ニール・ドナルド・ウォルシュ著「明日の神」209 ページ サンマーク出版)
(8月28日2011年ブログ)

■「神との対話」3～意識のある人生・前向きの自己像
罰に関する別の引用。

「子供の行動を変えたいと思うなら、批判したり罰を与えてもうまくいかない。まして、子供が前向きの自己像を形成する手助けをしたいのなら——念のために言うておくが、前向きの自己像をもとにして、はじめて子供は楽に行動を変えることができるのだよ——批判や罰なんてとんでもない。

あなたがたは子供にある行動をやめさせたいだけでなく、行動を変えさせたいのだろう。この二つは違うよ。罰は、あるいは罰を与えるというおどしは、とりあえずはある行動をやめさせる効果はあるかもしれない。でもすぐに、その行動はくり返されるだろうね（親も校長も、よく知っているはずだ）。なぜなら罰は行動をやめさせても、変えさせはしないからだ。」

(ニール・ドナルド・ウォルシュ著「明日の神」338 ページ サンマーク出版)

この話しは大人にもいえる。大人が自分自身に対する場合にもいえることである。自身に対し、

<前向きの自己像>

これをつくることによって、初めてこれまでの行動を変えることができる。
この<新たなる自己像>はこれまでの経験の結果と自己の内にある理想（=内なる仏陀・内なるキリスト）によって作りだされるものである。

他者の非難、他者への自業自得、他者への罰、あるいは、自身をさいなみ、世間の決まりごとになんじがらめにされることから生まれるものではない。

(8月30日 2011年ブログ)

● 「神との対話」 4～＜愛と不安＞＜自由＞

「自分自身を全面的に愛すること、それが全面的に愛することの第一歩だ。

神が全面的な愛であるのは、全面的に自由だからだ。全面的に自由だということは、全面的な喜びにひたされているということだ。全面的に自由なら、あらゆる喜びに満ちた経験ができる。」

(「神との友情」 下巻 97 ページ)

「神が全面的な愛であるのは、全面的に自由だからだ」

全面的に自由である、すなわち、不安が皆無である。この不安皆無がわたしが求めることである。愛については分からないが、不安については分かるからである、自由でないことについては分かるからである。不安でなんじがらめの生活から解放されれば——それが愛かどうかは分からないが——どれほど快適な日々が送れることであろうか。

(8月31日 2011年)

■ 「神との対話」 5～＜自由＞＜愛と不安＞

自由とはあたりまえのような言葉であるが、実に不思議なことである。

「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、存在しう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。」

(「神との対話」1巻34ページ)

<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ある。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、誰にでもできる決定であるという。今、愛を取るのか、不安を取るのかは。

そしてまた、別の個所では、神もまた同じであると言う。神もまたいらいらすることはできるが、そのような選択はしないという。そのような自由の行使はしないという。

私の今日の一日はどのようなものであるのか。

(9月1日2011年ブログ)

■「神との対話」6～不思議なく選択>・<先に仕える (pre-serve) >

選択は愛をとるか、不安をとるかだというのが、次のような不可思議な選択もある。

「……小さな自分より先に生命そのものに仕えるというこの考え方が、さっき言った『先に仕える (pre-serve)』ということだよ。それは意識して決断することではない。潜在意識の選択と超意識の選択、それに超絶意識としてのあなたの——「大きな自分」の——選択の組み合わせだ。

そうならば、あなたはいわば「直観的」行動するようになる。

意識的な心ですべてのデータを見直し、考えたすえに決断するより先に、「総体的な存在としての自分」から信号を受けとり、それを行動に転換するようになる。」

「いまお話しになったことを、例をあげて説明してもらえますか？」

「いいとも。」

『先に仕える (pre-serve)』とは、プールでおぼれかけた子供を見て、泳げもしないのに飛びこむ女性の行動だ。炎上している建物に、自分が死ぬかもしれないと考えもせず人助けのために飛びこむ男性の行動だ。

このレベルのあり方、行動はほかにも見られる。これほど劇的ではなくても、もっとささやかな場面でも見られるが、すべてが生命そのものの核心に存在し、あなたがたを通じて現れる神聖な衝動を反映している。」

「もっと例をあげていただけませんか。そういう劇的な事例についてはわかったのですが、もっと『ささやかな場面』での行動には、どんなものがありますか？」

「タバコをくわえて、火をつけようとしている男性がいる。彼はいままで千回もそうやってタバコに火をつけてきた。機械的な行動だ。習慣になっている。ところがこの日、この瞬間に何かが起こった。この本を読んだかもしれない。この対話のことを聞いたのかもしれない。それはどうでもいい。

彼はふっと考えもしなかった行動をとる。彼のなかの神聖な衝動が、小さな自分より先に生命そのものに仕えようと決めたのだ。彼は考えもせずに、火をつけていないタバコを置く。マッチを捨てる。ふいに自分はもう二度とタバコを吸わないということがはっきりとわかる。考えたのではなく、はっきりわかる。ただ、わかるのだ。タバコとの長い闘いは終わる。

女性が真夜中に目覚める。赤ん坊が泣いている声を聞いたのだ。長い一日がやっと終わったと思ったのに、まだ終わっていなかった。だが、彼女はいま、そんなことを考えてはいない。彼女は何も考えていない。愛情に満ちた開かれた心でさっさと行動する。それが母親というものだし、母親のような存在はほかにはない。彼女は神聖な衝動で動く。彼女こそ神聖な衝動の現れだ。彼女は抱き上げた赤ん坊に微笑みかける。その微笑みは彼女の心で生まれたものではなくて、天国から直接にやってきたものだ。

これが——どんな考えよりも前に、考えよりも先立って——人生／生命のすべてを通じて生命が生命に仕えるということだ。仕えようとするよりも先に仕えることだ。あなたがたが考えもなしにするような行動だ。それについての考えも理性もなく、まったく違ったところで行動している、そんな行動だ。これが『先に仕える (pre-serve)』ということだ。このレベルを通じて仕えることによるのみ、地球上の現在のかたちの生命／人生が維持されるだろう。

要するにそれが「新しい霊性（スピリチュアリティ）」なのだよ」

（ニール・ドナルド・ウォルシュ著「明日の神」64 ページ サンマーク出版）

わたしの何がこのような選択をさせるのかそれは分からない。その選択をさせた存在はわたしでないようであり、確かにわたしなのである。この人生でまれにしか出てこなかったわたしであるが、このようなわたしとともに常に生きることは可能であると、「神との対話」の神が言っている。

（9月2日2011年ブログ）

▲動詞としてのわたし

8月27日、28日2011年

●意識のある人生～わたし・成長

飲み会や囲碁将棋を楽しみにして生きるのではなく、成長を、大人1から大人2になることを楽しみにして生きること。

このことだけがいつもこころを占めていること。

●ヒーリング～遠隔治療

遠隔治療の際、患者さんの情報がほとんどなくとも送れる。このことで考えられることのひとつは、

情報の不明確さと同じぐらい、遠隔の気のイメージが不明確であることによっているのかもしれない。

もうひとつは、

人はエネルギー体であるということからすると、そのような情報というものは本来不要なものかもしれない。

●意識のある人生

いかなることも後まわしにしないこと。

●自他・非難

人と会うときには、

どのような道も道であると自戒すること。

8月28日2011年

●意識のある人生～真善美

何がきれいに見えるかは変わっていくものである。

これは、美だけでなく、真も、善もである。

究極の美、究極の身、究極の善、そのような真善美に少しでも近づけるように励みたい。

●「神との対話」

8月30日、31日、9月2日 2011年

●意識のある人生～身体・エネルギー

タルコフスキーの映画の動き

呼吸の動きに体の動きをあわせる。

あるいは、毛筆の動きにあわせて体が動いているように。

毛筆の動きのようにエネルギーもまた動かすようにする。

すなわち、切れ切れのデジタルでなく、連続のアナログの使い方をする。

■

ただゆっくりと呼吸する。

このことだけを実践するために、私は万卷の言葉を費やしてきたのかもしれない。

●意識のある人生～能力

「一を聞いて十を知る」という言葉があるが、私は「十を汗して一を知る」、そのような人間である。

だから、百も千も汗することである。

百、千、汗することができるし、十、百、知ることができる。

これほどありがたいことはない。

●意識のある人生～シンクロ

シンクロに気づいたら、そのシンクロを生かして人生を変えること。

これまでと同じ反応をしないこと。

★9月 2011年

9月1日、2日 2011年

●意識のある人生～わたし

すべての時空に情報（世界のプロセス）がつまっている。

その<つまり>を生きること。

9月2日、3日 2011年

●エネルギー～

エネルギーを極限まで使うと、最小の睡眠、最初の食べ物でからだを満たされるようになるのかもしれない。

われわれは万年的に、惰眠をむさぼり、食べ物をあさっているのかもしれない。

●意識のある人生～旅

どのような今日一日も、死からみれば、旅で立ち寄った宿であり、風景であり、出会いである。

どのような今日一日も、大きなわたしからみれば、旅で立ち寄った宿であり、風景であり、出会いである。

どうせこの世界が旅であるなら、死んでから旅と知るのでなく、生きているうちに大きなわたしとなり、旅をした方が有意義である。

鳥のようにして生きることができるのであれば、何も虫のようにして生きることはいからである。

（9月3日 2011年ブログ）

■イエスの橋

●「神との対話」7～善と悪

数日前に新聞に辺見庸が3.11についてのタブーについて語っていたが、同じようなタブーが麻原彰晃についてもある。金太郎飴のような報道と反応があり、それに乗ずる人もまたいる。

ちょうど購入した本「A3」（森達也著 集英社）とトイレで読んだ「神との対話」の言葉がしっくりきたので、以下引用させていただきます。

「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)
(9月3日 2011年ブログ)

9月3日、4日、6日、13日 2011年

●意識のある人生～＜選択＞

朝から朝までの夜勤の日でも、ベッドに両足を固定されていた7ヶ月間の入院の日々でも、
片道2時間半のヒーリングの日々でも、そしていつか訪れる体から離れていく日でも、

どのような時にも、

どのような状態の時にも、

使えるものがある。

エネルギーが枯渇し、自分自身がしぼみ、何も希望が持てなくなっている時にも使えるものがある。

もう、自分ではなくなるのではないかと思う時にも使えるものがある。

それは、

＜何を選択するかという自由意志＞

である。

(9月13日 2011年ブログ)

そこで、何をするかという自由意志。これはわたしのものであるので、そこでどのように生きるか選択することができる。そして、どのように死ぬかも選択できる。

どのような選択であれ、それは常に

＜わたしの＞

＜自由意志＞

でありたい。

<それはわたしである>

と言える選択でありたい。

(ブログ記入可)

● 「神との対話」～神と人間

あらゆる人、ひとりひとりに神様がついているということである。

■ 「神との対話」～意志

2巻023～

「わたしが「あなたの意志はわたしの意志だ」と言っても、わたしの意志があなたの意思だということにはならない。あなたがつねにわたしの意思を実行していたら、悟りを開くためには、もう、何も必要ない。プロセスはそこで終わりだろう。あなたは到達すべきところに到達したということだ。

あなたが、わたしの意志以外のことは何もしない、という日が来たら、それは悟りの日になる。生まれてこのかた、ずっとわたしの意思を実行していれば、いま、この本にかかざらう必要などなかっただろう。だから、あなたがわたしの意思を実行してこなかったのは明らかだ。それどころか、たいていの場合、わたしの意志を知りもしなかった。」

「知らなかったんですか？ それなら、どうして教えてくれなかったんですか？」

「教えたよ。あなたが聞いていなかっただけだ。たとえ聞いていても、真剣ではなく、信用しなかった。信用しても従わなかった。だから、わたしの意志があなたの意思だというのは、ぜんぜんちがう。

だが、あなたの意思はわたしの意志だよ。第一に、わたしはあなたの意志を知っている。第二に、受け入れている。第三に、ほめたたえている。第四に、愛している。第五に、わたしはそれをわがものとし、**自分の意志だと言う**。つまり、あなたは自分の望みとおりにする自由をもっている。わたしは無条件の愛で、あなたの意思をわがものとしている。

さて、わたしの意志があなたの意志となるためには、第一に、あなたはそれを知らなければ成らない。第二に、受け入れなければならない。第三に、ほめたたえなければならない。第四に、愛さなければならない。第五に、それをわがものとし、**自分の意志だと言わなければならない**。

人類の歴史を通じて、いつもそれを実行していたひとたちは、ごくわずかだ。それに近いところまで達したひと少しはいる。かなりの程度までできたひとは多い。ときどきできる、というひとはたくさんいる。そして、だいたい誰でも、ごくたまにならできる。まったくできないというひともいるが。」

(ニール・ドナルド・ウォルシュ著「神との対話」2巻23ページ サンマーク出版)

■最善の機会

●「神との対話」 8～<神と人間>

「神の場で暮らせば、すべての出来事が祝福になる。」

というような話しは昔からよく聞く。よく聞くが、今まではずっと機械的な信仰に埋没したロボットのような羊たちのたわごとと思っていた。だが最近、もしかして人はいつも神とともにいて、要は、そのことに気づき、神とともに生きることが、

<人間らしく生きる>

ために必要な条件ではないだろうかと思い始めている。以下は、それに関する「神との対話」の神の最初の話しである。

「**魂のゲームをしている**」とはどういうことか、はっきりさせよう。**それは精神と身体と魂をあげて、神の姿をかたどり、神に似せて自己を創出するプロセスに没頭することだ。**

それが東洋の神秘学者が述べている自己実現のプロセスである。西欧の神学の大半が集中的にとりあげている救済のプロセスである。

それは一日一日、一時間一時間、一瞬一瞬をゆるがせにしない最高の意識の活動である。毎瞬くり返される選択と再選択である。創造しつづけることである。意識的創造である。目的をもった創造である。これまで話しあってきた創造の道具を使うこと、それもはっきりと意識して、最高の意図をもって使うことである。

それが「魂のゲームをする」ということだ。それで、あなたはいつから実行してきたかな？」

「すみません。まだ、始めてもいません。」

「極端から極端へと走らなくてもいいし、自分にそう厳しくすることもない。あなたは一生懸命努力してきたのだし——謙遜しているが、よくがんばってきた。だが、20年もの長い期間、実行してきたとは言えない。もっとも、どれぐらい長く努力してきたかは重要ではない。いま努力しているか、それだけが問題だ。」

あなたの言葉を考えてみよう。あなたは「いまのざまを見てください」と言い、自分は「救貧院行き的一步手前」だと言う。だが、わたしはぜんぜんべつの見方をする。わたしの目に映るのは、豊かな家の一步手前にいる人間だ！ あなたは給料の小切手を一回もらえな

ければ、自分は忘却の淵に消えると感じているが、わたしはあと一回の小切手でニルヴァーナに達するところにいると見ている。もちろん、その「小切手」を何だと考えるか、何のために働いているかによって見方は違って来るが。あなたの人生の目的が安定だとしたら、あなたが「給料の小切手を一回もらえなければ救貧院行き」だと感じるのはよくわかる。だが、この考え方にも訂正の余地はある。なぜなら、わたしからの小切手なら、物質的な世界での安定感を含め、良いものがすべて手に入るから。

わたしからの小切手——あなたがわたしのために「働く」ときの代償——は、魂の安らぎだけではなく、もっともっと大きなものだ。物質的な安らぎも手に入れられる。だが、皮肉なことに、わたし報いによって魂の安らぎを経験すれば、物質的な安らぎについては心配しなくなる。

家族の物質的な安らぎにすら、関心がなくなるだろう。あなたが神の意識のレベルにまで向上したら、ほかの人間の魂への責任はないこと、すべての魂が安らかであればと願うのは立派だが、それぞれの魂が自らの運命を選ぶべきだし、選んでいるのだということが理解できる。

もちろん、意図的にひとを虐待したり、破滅させたりするのは高尚な行為ではない。また、自分に頼るようにしむけたひとたちの欲求を無視するのもよくない。あなたの仕事は、彼らを自立させること、できるだけ早く完全に、あなたなしにやっつけてきなさいと教えることだ。彼らが生きるためにあなたを必要としているかぎり、あなたは彼らにとって祝福とはならない。あなたが必要でないと気づいた瞬間に、はじめて祝福となる。

同じ意味で、神の最大の瞬間は、あなたがたが神を必要としていないと気づいた時だ。わかっている。わかっている……このことは、これまで教えられてきたすべてに反すると言うのだろう。だが、あなたがたが教わってきたのは怒りの神、嫉妬の神、必要とされることを必要とする神だ。それは神ではなく、神性であるべきものの神経症的な身代わりにすぎない。

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

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

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

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

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

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

あなたの幸運は必ず訪れる。あなたは必ず「救われる」。それがわからないことこそ地獄で。地獄はそれ以外にはない。

そこで、親として、配偶者として、愛し愛される者として、あなたの愛を、相手をしぼるだけの接着剤にしてはならない。そうではなくて、まず引きつけ、つぎに転換させ、反発させる磁石にしなさい。そうしないと、引きつけられた者はあなたに執着しなければ生きられないと信じはじめる。これほど真実とかけ離れたことはない。これほど、他者にとって破滅的なことはない。

あなたの愛によって、愛する者を世界に押し出しなさい。そして、彼らが自分自身を十分に体験できるようにしむけなさい。それがほんとうの愛である。

家庭人にとって、この道は大きな試練だ。気を散らすことがいくらでもあり、現世的な心配がいくらでもある。

だが、精神的な美だけを追求する者はそうしたことにわずらわされない。パンと水をたずさえ、粗末なワラ床でやすみ、祈りと瞑想と神性を思い巡らすことにすべての時間を捧げる。そういう環境なら神性を見ることはどれほど簡単だろう！ 務めはどれほど単純だろう！

しかし、配偶者があり、子供があつたら！ 午前 3 時にオムツを替えなければならない赤ん坊に神性を見る。毎月一日に支払わなければならない請求書に神性を見る。配偶者を襲う病に、奪われた職に、子供の発熱に、親の苦痛に神の手を見る。それができたら聖者だろう。

あなたが疲れるのはよくわかる。苦闘にうんざりしているのもよくわかる。教えてあげよう。わたしに従えば、苦闘は終わる。神の場で暮らせば、すべての出来事が祝福になる。」

(ニール・ドナルド・ウォルシュ著「神との対話」1巻154ページ サンマーク出版)

これはもちろん神への服従ではない。＜自由である＞、＜ともにいる＞ことである。

(9月4日2011年ブログ)

9月5日、6日2011年

● 一体

他人への非難が可能であるということは、他者との一体のある側面である。

一体を他人への非難、攻撃に使わないことである。

それは大きなあなたであるからだ。

(記入可)

9月6日2011年

● 睡眠・時空

もしかして、睡眠十分でないぐらいの方がインスピレーションを得るためにはよいのかもしれない。

あるいはまた、ちょっと忙しいぐらいの方がインスピレーションを得るためにはよいのかもしれない。

時間と空間の圧縮から生まれるものがある。間延びさせてはいけない。

それが途上にある今のわたしのベストかもしれない。

9月6日、7日2011年

● 「神との対話」

1巻106～「そんなふうには、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。」

●意識のある人生～津田沼・金銭・条件

いまは、いつも神といる。これは選択するしないにかかわらずである。

いつか神様が必要でなくなるまではである。

今あるものをすべて使うこと。

今あるものだけで生きていくこと。

それに何の不足があろうか。

とりあえず、今日はすべてがあるではないか。(カラスは明日の心配をしない)

「A3」での現代の日本が不安にかられてがんじがらめになっていること。

代々木時代の開放的な気持ちを思い出すこと。

9月8日、9日、10日、12日 2011年

●「神との対話」11～<神と人間><自由>

「神と人間の関係」など若い時には考えもしなかったし、そんな話しはどれももうさくさく思っていた。また、いわゆる「わたしたちは神の子である」などという話しも、だからどうなのだというぐらいにしか考えていなかった。

しかし、「神との対話」で提示されている神と人間の関係はどれも興味深く、また得心のいくものであった。しかし、以下に引用する話しは、得心というよりも驚愕の話しであり、にわかには理解しがたいところがある。

「わたしが「あなたの意志はわたしの意志だ」と言っても、わたしの意志があなたの意志だということにはならない。あなたがつねにわたしの意志を実行していたら、悟りを開くためには、もう、何も必要ない。プロセスはそこで終わりだろう。あなたは到達すべきところに到達したということだ。

あなたが、わたしの意志以外のことは何もしない、という日が来たら、それは悟りの日になる。生まれてこのかた、ずっとわたしの意志を実行していれば、いま、この本にかかざらう必要などなかっただろう。だから、あなたがわたしの意志を実行してこなかったのは明らかだ。それどころか、たいていの場合、わたしの意志を知りもしなかった。」

「知らなかったんですか？ それなら、どうして教えてくれなかったんですか？」

「教えたよ。あなたが聞いていなかっただけだ。たとえ聞いていても、真剣ではなく、信

用しなかった。信用しても従わなかった。だから、わたしの意志があなたの意志だというのは、ぜんぜんちがう。

だが、あなたの意志はわたしの意志だよ。第一に、わたしはあなたの意志を知っている。第二に、受け入れている。第三に、ほめたたえている。第四に、愛している。第五に、わたしはそれをわがものとし、**自分の意志だと言う**。つまり、あなたは自分の望みとおりにする自由をもっている。わたしは無条件の愛で、あなたの意志をわがものとしている。

さて、わたしの意志があなたの意志となるためには、第一に、あなたはそれを知らなければならぬ。第二に、受け入れなければならぬ。第三に、ほめたたえなければならぬ。第四に、愛さなければならぬ。第五に、それをわがものとし、**自分の意志だと言わなければならぬ**。

人類の歴史を通じて、いつもそれを実行していたひとたちは、ごくわずかだ。それに近いところまで達したひともしはいる。かなりの程度までできたひとは多い。ときどきできる、というひとはたくさんいる。そして、だいたい誰でも、ごくたまにならできる。まったくできないというひともいるが。」

(ニール・ドナルド・ウォルシュ著「神との対話」2巻23ページ サンマーク出版)

以下の蛇足の解説が一面でしかないのは重々承知の上で書くと、

「あなたがたのすることはすべてしていいことなのである」

ということである。別の言葉を使うなら、

「究極の自由が保障されている」

というか、

「人はどこまでも自由な存在である」

ということである。罪とか、罰とか、道徳とか、他人の目とかによって制限されている存在ではないということである。この自由はどこまで自由であるかということについての「底の自由」については、これまでの人間が行ってきたことをみれば、そしていままた世界が、

ひとりひとりがいま現在心の中で行っていることをみれば分かる。

ところが「天辺（てっぺん）の自由」についてはなかなか人のイメージの中では浮かんでこないで、その自由のありがたさ、その不可思議さについては思い至ることはできない。

だから、自由というと、好きなものを食べることができる、快適な広い家に住むことができる、新幹線や飛行機に乗って好きなところに行くことができる、というそういう自由についてしかイメージできないのである。

その自由があれば、それはそれでありがたいことであるが、人にはもっと高い自由があるのである。その自由については、人がこれまでの価値観によってがんじがらめにされているので、なかなか気づくことができないのである。だから、自分自身のいかなる価値観についても、

<一度は「ノー」と言ってみる>

という習慣をつけてみた方がよい。大きな声を出しそうな価値観であればあるほどである。「ノー」と言えば、自由という新しい世界が見えてくるかもしれないからである。

いつでも自分自身に対しては「イエス」というくびきをはずせば、もっと大きな自由、もっと大きなわたしが見えてくるかもしれないからである。

(この項の蛇足の解説は続きます)

(9月8日2011年ブログ)

■「神との対話」12～<創造><神と人間>

創造主が——ただし、超弩級の存在でなく、生命全体のプロセスである——

「あなたの意志はわたしの意志だよ。」

と言っているというのは、それは人間わたしの意志に創造の力があるという保証でもある。

「神との対話」からの引用であるが、

「あなたのこれまでの人生はそんなふうだった。年中、気が変わっていた。覚えているかな。人生はつねに創造のプロセスだ。毎分毎分、あなたは自分の現実を創造している。あ

あなたは今日、何かを決意しても、明日はそれを選択しなかったりする。だが、＜マスター＞の秘密はそこにある。つねに同じことを選択しつづける、それが秘密だよ。」

「何度も何度もくり返すんですか？ 一度じゃ、だめなんですか？」

「何度も何度も、あなたの意志が現実になるまで。
ひとによっては、何年もかかる。＜マスター＞に近づいていけば、何日か、何時間か、何分かでいいかもしれない。＜マスター＞にとっては、創造は瞬間的だ。意志と体験の間隔がなくなったら、＜マスター＞に近づいたと思えばいい。」

(上述書 29 ページ)

という時の＜（意識的に）選択しつづける＞というのが、創造の秘密の第一である。

そして、第二の秘密は神が

「あなたの意志はわたしの意志だよ。」

いうことを知ることにある。わがものとしつづけることにある。

「それは人間わたしの意志に創造の力があるという保証でもある。」

と書いたが、「あなたの意志はわたしの意志だよ。」を知るとき、創造の力は他者に対してふるう力とか自然に対してふるう力とかモノに対してふるう力とか、そのような力ではなくなる。

力は変質する。

「あなたの意志が生命全体の意志である」

という、おそらく夢想だにしなかった意志の秘密、夢想だにしなかった創造の秘密が明かされ、それをわがものとするなら、わたしの意志、選択、創造は何かに対してふるう力ではなくなる。

それは他者とともにあり、そしてまた、ただ自身の行為を愛する、そのような意志、選択、創造となる。

わたしの意志はつねに生命全体のプロセスの意志であり、同時にまた、わたしの意志はわたしだからである。

(9月9日 2011年ブログ)

■「神との対話」13～大きさ

高校生のときに、放任主義で育てられていて「勉強しろ」などと一度も言われたことはないという友人は、親から

「お前のことは信頼しているから」

と言われていて、「そう言われるといいかげんなことはできなくなるんだよな」と言っていて、なるほどと思った記憶がある。

だが、この世界の神はそういった信頼、善悪さえも超えている。

「あなたの意志はわたしの意志である」

と言う。驚愕の言葉であり、また不思議な言葉である。

不思議というのは、自分自身の大きさを見せてくれるからである。

「あなたの意志はわたしの意志である」

こう言われて、自分自身の大きさが分かれば、自分自身の自由の大きさが分かれば、その自由を小さなことに使おうとは決して思わないであろう。

海外旅行行きの切符とお金と休暇を与えられているなら、誰も自宅近辺で休暇を過ごそうとは思わないであろう。

人は自分自身の周りの土に円を描き、そこから出てはいけないということを、他人、親兄弟、教師、国、組織、そして、宗教、道徳から教え込まれて、一生をその中で過ごす。しかも、その中での選択もまたがんじがらめの教えにしたがって生きる。

「あなたの意志はわたしの意志である」

というときの、

「あなたの意志」

はないも同然である。もちろん、

「わたしの意志である」

というわたし（神）も感じられない。

「あなたの意志はわたしの意志である」

これが本当であるなら、わたしたちの生き方はまさしく地獄である。だから、

「あなたの意志はわたしの意志である」

の真偽は別としても、

「あなたのすることはあなたの意志である」

よいうに生きることが何よりも肝要なのである。

（この項続きます。たぶん。）

（9月10日2011年ブログ）

■「神との対話」14～外なる自由・内なる自由

海外旅行行きの切符を持っていれば、海外に行くであろうし、宇宙旅行行きの切符があれば、宇宙に行くであろう。これは<外なる自由>がある。

だが、人殺しの自由を与えられているかといって、人を殺すであろうか。

人が人を殺すのは、ただ、

「相手が悪い」

という観点だけからである。あるいは同じことだが、

「法の下で」

「神の名の下で」

という観点からだけである。どれもに共通するのは、

<わたしの自由>

からではないということである。だから、どのような小さな選択であっても、<わたしの自由>から選択、行動するべきである。

<これがわたしである>

と知り、そのわたしだけを世界に表現するとしたら、その日々はどれほどのびのびとしたものであろうか。

これは<内なる自由>である。

この<内なる自由>、(わたしから発する) <わたしの自由>からは人は殺せない。もし、わたしがそうしたいというなら、おそらくその人はまだわたしを知らないだけである。

だから、<わたし>のことを知り、(わたしから発する) <わたしの自由>とはどのような自由であるかを知るべきなのである。

ここに、わたしの不思議さがあり、また自己研究をすることの大切さがある。

(9月12日2011年ブログ)

小さなわたしからは小さな自由しか生まれない。

無意識のわたしからはコロコロ変わる自由しか生じない。

「あなたの意志はわたしの意志である」

という言葉聞いたときの、わたしの大きさに気づくことである。与えられた自分自身の大きさに気づき、与えられた自由の大きさに気づくことである。

それに気づけば、わたしの自由、わたしの意志はひとつしかない。

<生命全体のプロセスに尽くす>

ただそれだけである。

(ブログ記入可)

今のわたしがそうであっても、未来のわたしのことを知らないだけだ。「神との対話」では

神=愛=自由=喜び=生命=変化

と言っているが、「神=自由」の自由を知らないだけである。

「自由」=「愛」、自由=「喜び」、「自由」=生命」、自由=「変化」

の自由を知らないだけである。

さらにまた、

このわたしが大きくなるにつれ、選択はせばまる

という不可思議さがある。

■「神との対話」～<選択・創造力>

「さて、わたしの意志があなたの意志となるためには、第一に、あなたはそれを知らなければならない。第二に、受け入れなければならない。第三に、ほめたたえなければならない。第四に、愛さなければならない。第五に、それをわがものとし、自分の意志だと言わなければならない。」

この話しは以下の引用の方が分かりやすいかもしれない。何十回読んだか分からない箇所である。

「ビルの屋上の男は、誇大妄想で、自分はほかの人間とはちがうと想像した。「わたしは神

だ」と宣言したのが、そもそも間違いだったのだ。彼はひととちがう自分、もっと大きい、もっと力がある自分を望んだ。それは利己的な行動だった。自分はひととはちがう、ばらばらの個人だと思えるエゴは、決して一体性を生み出すことも、ひとつであることを示すこともできない。

ビルの屋上の男は自分が神であることを示そうとして、すべてのものとの一体性ではなく、分裂を示してしまった。神性を示そうとして非神性を示してしまったから、失敗したのだ。

ところがイエスは、一体性を示すことで神性を示した。どこでも（誰とでも）すべてとの一体性、統一性を見ていた。そこで、彼の意識とわたしの意識とがひとつになった。そうならば、彼が「現われよ！」と呼びかけるものなら何でも、その神聖な瞬間に、彼の神聖な現実のなかで実現する。」

「それでは、奇跡を実現するのに必要なのは、「キリストの意識」だけなんですね！ それなら、話は簡単だろうけど…。」

「そう、そのとおりだよ。あなたが考えているよりもっと簡単だ。そういう意識をもてたひとは多い。ナザレのイエスだけではない。あなただって、キリストの意識をもてるのだよ。」

「どうすればいいんですか？」

「そうありたいと願えばいい。そうあることを選択すればいい。だが、毎日、毎分、選択しつづけなければならない。人生の目的にしなければならない。ほんとうは、それが人生の目的なのに、あなたが知らないだけだ。たとえしていても、自分の最上の存在理由を覚えていても、どうすれば、いまいるところからそこへ到達できるか、わからないらしいが。」

「そう、そうなんです。それでは、いまいるところから、こうありたいと思うところへ到達するには、どうすればいいんですか？」

「いいかね、もういちど言おう。

求めよ、そうすれば見いだせるだろう。叩けよ、そうすれば開かれるだろう。」

「だけど、わたしは三十五年間、「求め」、「叩き」つづけてきました。こう言ってはなんですけど、その言葉はもう聞きあきましたよ。」

「幻滅したとは言わないまでも、かね？ あなたの努力には「A」をあげてもいいが、三十五年間、求め、叩きつづけてきたというには、賛成しかねるな。三十五年間のうち、ときどきは求め、叩いてきたというのなら、まあそうかもしれない。そうでないことのほうが多かったが。

幼かったころ、あなたはめんどろが起こったり、何かが必要になると、わたしのもとへやってきた。成長しておとなになったあなたは、たぶん、神との関係はそういうものではないと気づいたのだろう。それで、もっと有意義な関係を創り出そうとした。それでもやはり、わたしとの関係は「ときおり」のものにすぎなかった。さらにそのあと、神との霊的な交流によってしか神とひとつになれないことを理解し、そのための習慣や行動を身につけようとした。そのときでさえ、たまに、思いついたように実行するだけだったね。瞑想し、儀式をし、祈りや聖歌のなかでわたしを呼んだが、それも自分の都合で、そうしたいと感じたときだけだった。ときおり、すばらしい神との体験をしたにもかかわらず、九五パーセントは、神と分離しているという幻想のなかにいた。究極的な現実には、ほんのときたま、ちらりと気づくだけだった。

あなたはいまだに、車の修理や電話の請求書や、自分が創り出したドラマが人生だと思っていて、そのドラマの創造者が人生だとは思っていない。あなたは、どうして自分のドラマを創りつづけているのか、まだわかっていない。ドラマを演じるのに忙しくて、そこそこではないのだろう。

あなたは人生の意味を知っていると言うが、そのとおりに生きていない。神と交流する方法を知っていると言うが、実践していない。あなたは悟りへの道にいると言うが、歩いていない。それなのに、三十五年間も求め、叩きつづけてきたと言うのかな。あなたを幻滅させたくはないが、しかしね…。そろそろ、わたしに幻滅するのをやめて、ありのままの自分を見たほうがいい。いいかね、あなたは「キリストの精神」になりたいかな？ それなら毎日、毎分、キリストのように行動しなさい（どうすればいいか、わかりません、と言ってもだめだよ。キリストが示したではないか）。

あらゆる環境で、キリストのようにありなさい（できないと言ってもだめだな。彼はちゃんと指示を残しているではないか）。

助けがないわけではない。求めればいいのか。わたしは、毎日、毎分、指針を与えている。どちらへ曲がればいいのか、どの道をとればいいのか、どんな行動をすればいいのか、何を言えばいいのか、それを知っている細い静かな声、それがわたしだ。ほんとうにわたしとひとつになることを、わたしとの魂の交流を望むなら、どんな現実を創造すればいいのか、細い静

かな声は知っている。わたしの声に耳をすましなさい。」

(ニール・ドナルド・ウォルシュ著「神との対話」2巻44ページ サンマーク出版)

大きさと自由

創造

神との一体

今はまだ迷える神であっても、

「あなたがたは迷える神である」

●意識のある人生～機会

いかなる時でも、今できる最高のことをする。

●意識のある人生～印象と表現

ペンをとってみなければ、体を使ってみなければ、明かされないことがある。

本を読むだけでは、印象を入れるだけでは、分からないことがあることがある。

だから、ペンをとり、体を使うことである。

日々、自分を表現することである。

●創造

言葉だけか、こころのある言葉か。

そのどちらにも優先することは、全的認識である。

9月10日2011年

●意識のある人生

1 俯瞰すること

2 一意専心の継続

9月11日、12日、14日2011年

●意識のある人生～気づき

よく見ること。

直観の声、小さな声に耳をかたむけること。

●意識のある人生

エネルギーの完全使用に努めること。

一瞬一瞬、いかなることに関しても。

この件に関しては、I 垣さんを手本とすること。

●「神との対話」15～〈あなたの意志〉・〈愛と不安〉・〈自由〉・〈自他〉

「あなたのためを思って言っているんだよ」とよくお説教を垂れるが、実際は自分のためを思ってしか言っていないことが多い。自分の価値観を満足させるために言っていることがほとんどである。

以下の

「愛は自らのためには何も望まない。ただ、愛する者の望みが実現するよう願うだけだ。」

という文章もまたよく言われることであるが、おそらくはそれを現実に実践されている存在であるから、こころを打つのであろう。

「わたしはつねにあなたとともにいる。時の終わりまで。

しかし、決してわたしの意志をあなたに押しつけはしない。わたしはあなたのために最高の善を選ぶが、それ以上にあなたの意志を尊重する。これは、愛の最も確かな物差しだ。あなたのために、あなたの望みどおりになるようにと願う。そのとき、わたしは真にあなたを愛している。あなたのために、わたしの望みどおりなるようにと願うなら、わたしはあなたを通して自分を愛していることになる。この物差しを使えば、誰があなたを愛しているか、そしてあなたが誰かをほんとうに愛しているか、わかるはずだ。愛は自らのためには何も望まない。ただ、愛する者の望みが実現するよう願うだけだ。」

(ニール・ドナルド・ウォルシュ著「神との対話」3巻24ページ サンマーク出版)

「わたしはあなたのために最高の善を選ぶが、」

というのは、人がこの世界で生きていくための様々な機会のなかで「最高の善」となる機会を用意しているということである。だがその最善の機会を選ばなかったからといって、人を非難したりはしないということが、

「それ以上にあなたの意志を尊重する。」

ということである。あなたのためを思って最高の機会を用意するが、それを選ばなくともあなたの自由意志を尊重し、

「それはわたしの意志である」(2巻23ページ)

と言うところが、この存在(神・生命)の信じがたい生き方である。

ほとんどの人の生き方は、

「あなたのために、わたしの望みどおりなるようにと願うなら、わたしはあなたを通して自分を愛していることになる。」

というまさにその生き方である。皆が、他人を通して自分を愛そうとする。だが本来は、<自分を通して自分を愛するという生き方> (= <自分を通して他人を愛するという生き方>) しかできないのは、「自分がコントロールされる」逆の立場に置いてみればこれほど明らかでないことはない。

ひとりひとりの人生はひとりひとりに与えられているのであり、他人の人生があなたに与えられているわけではないからである。

だから、自分自身を愛し、自分自身のためだけに人生を生きることが大切なことなのである。

これは真の利己主義であり、もちろんわがままな利己主義とは違う。このあたりの誤解が人間関係の悲劇である。誰もが他人を通して自分を生き、また他人のために生きるからである。

以下もまた、辛らつな、耳の痛い言葉が続く。

「この物差しを使えば、誰があなたを愛しているか、そしてあなたが誰かをほんとうに愛

しているか、わかるはずだ。」

この物差しを使って、あなたを愛している人はいるだろうか。

この物差しを使って、あなたが愛している人はいるだろうか。

そしてまた、この物差しを使えばあなたは自由になるかもしれない。なぜなら、他人の一挙一動に今のような仕方でかかずらわなくともよくなるからである。

(9月14日 2011年ブログ)

●<所有・モノ> 7～モノ

「密教美術展」、「弓と禅」からの連想。

モノを使うのではなく、モノに力を与えること。

(9月13日 2011年ブログ)

●恥

恥というものは何もないこと。

●意識のある人生

一瞬、一瞬の、<その時>に、そのことを、行うこと。

(9月14日 2011年ブログ)

●エネルギー

今はまだ眠らなくては生活できない。

眠って得たエネルギーを大切にすることである。むだな使い方（不完全燃焼）をしないことである。

9月12日、13日、21日 2011年

●<動詞> 1～<所有・モノ><神聖なる矛盾><元気><俯瞰>

肉体はもともとは「土くれ」であったことを知り、また「土くれ」に還っていくことを知れば、人生は違うようにみえて、これまでとは違うように生きることができのかもしれない。

「土くれ」はもともと生きていたのであることを知り、肉体となってもまた生きているのであることを知るのであれば、人生は違うようにみえて、これまでとは違うように生きる

ことができるかもしれない。

もしかしたら、人生をモノと一緒に生きていこうと思うかもしれない。

(9月22日2011年ブログ)

●モノ

モノが使い尽くせないのは、モノもまた生命であるからだ。

モノは使い尽くすというよりも共に生きようと考えた方がよいのかもしれない。

共に生きることができるモノのみと一緒にいて、常に一緒に生きることである。それがモノを使うということかもしれない。

●気づき～わたし

蜜だけを取ろうとしないこと。

自分の場合は、ノートの整理が先立ちすぎて、いわゆる体を使うことや片づけがおざなりになりがちである。

■体のために労をいとわぬこと。

●意識のある人生

日々、一瞬一瞬、ひとりひとりの内なるキリスト、内なるブッダにあうこと。

そのキリストのか細い小さな声に耳をすませてみること。

●意識のある人生～反復

くり返すと、初心がねじれてしまう。

くり返しを下手にするのではなく、くり返しを上手とすること。

ヒーリング、ホームレス氏へのお布施。。。

子どものような、基本のくり返しとすること。子どもに何があって、大人に何がないか。あるいは、子どもになくて大人にあるものは何か。

たとえば、考えること、計算すること、結果を考えること。

それらの、生かすことと手放すこと。

●恥

今日一日、何も隠さずに生きていくこと。

露悪、露恥する必要はないが、何もおどおどしないこと。

カバンをかかえこまないこと。

誰にどう思われるかにこころを引きずられないこと。

この件に関しては、N田さんを見習うこと。

■

あとで、オープンできる一日であること。

一瞬一瞬オープンできる一日であること。

●黄昏流星群 19 卷

10 年前よりもよき人であるか。

●意識のある人生～どじょう人生

他人に対しても、自分に対しても、そしてモノに対しても、とことん手をかざすこと、気を通すこと。

今はどんくさくともそのような人生を送ること。

●意識のある人生～モノ

モノに生命があることを知り、そのようにしてモノに対すること。

すなわち、モノを使うのでなく、モノとともに生きること。

そのようにして、モノを生かしてあげること。

●「神との対話」

「神との対話」の写本はトイレにも置いてある。せわしないコマネズミのようであるが、人生の享楽期間が長かったので、いまあくせくするのは仕方ないと思っている。

<行為への愛>はいくつかあるキーワード——愛と不安、意識のある人生、期待と必要性、選択と創造、自己研究、自他、などなど——のひとつであるが、なかなか理解しがたところがある。<行為への愛>とは行為そのものを愛し、結果を愛さない（結果にとらわれたい）という生き方である。自分がこの考えに謝意所にふれたのは20年以上前にシュタイナーという人の本によってであるが、分かったような分からない話しであった。他のキーワードは次第に明らかになってきたが、この<行為への愛>だけは20年前と同じ状態である。

だが、以下の文章はなるほどという話しである。

「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。悟り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)

ここでは情熱の話から敷衍して、行為への愛の話になっているが、情熱についてはふれない。問題は行為へ愛であり、

<行為は「あるあり方」を経験すること>

そのことだけであると言っている。結果を期待することとは違うことなのである。

日本の古いことわざならば、

「人事を尽くして天命を待つ」

ということであろう。人事だけが大切なのである。その人が為すことだけが大切なのである。

だから、当然のことながら、「今日、何々の本を 100 ページ読む」と決めたなら、今日 100 ページ読み終えるというのは「結果」ではない。これは<行為そのもの>である。

小説や漫画を 100 ページ読むときは、その結果を何も求めない。しかし、教科書や難解な本や宗教書を読むときにはそうはいかない。何かを期待する。

試験で 100 点を取れるかどうかは分からないが、相対性理論の何たるかを我が物とできるかどうかは分からないが、キリスト意識の何たるかにふれることができるかどうかは分からないが。

とにかく、結果を期待している。これはまずいことか。否である。携帯電話のマニュアル本を読むのは携帯電話を使えるようになるためであり、この手の読書もその延長線上になる。

だから、結果を期待せず<行為そのものを愛する>というのはこのような行いではない。

わたしが健康のためにウォーキングをするということに結果——健康を求めてはならないなどというナンセンスな話しはない。では、どういうことかというと、

自分自身の変容

世界 1 と 2 に関わる限りでは、結果を求めるのは当然であるが、世界 3 はそうはいかない。

存在の問題、全的認識の問題。(願うことからは何も創造できない)

右脳と左脳の問題。

創造～わたしが創りだすものであり、結果とは相手の創りだすものである。

9 月 13 日、21 日 2011 年

●意識のある人生～俯瞰

十代の時には、十代のよさをほとんど生かしてこなかった。
二十代の時には、二十代のよさをほとんど生かしてこなかった。
そして、今六十代に入った。
その六十代のよさがあるはずである。そのよさを存分に生かすこと。

そしてまた、今日一日というよさを存分に生かすこと。

●夢

自分の存在のあり方が他者の選択に影響を及ぼすという夢。

9月14日、21日 2011年

●意識のある人生～感情

今日一日に感動を。

静かな感動を。

満たされた感動を。

9月15日、19日、21日 2011年

●意識のある人生～瞑想

1時間に1回瞑想すること。

●「神との対話」16～＜愛と不安＞

「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き、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34ページ サンマーク出版)

この個所を読むたびに思い出すことは、飲み会で初めてお会いした女性が「神との対話」を読まれているということで、わたしが「愛の反対は何だと思えますか」とたずねたときに、小学生のように、

「それは不安で～す」

とうれしそうに答えたことである。「神との対話」の冒頭に出てくる話しは、この＜愛と不安＞の問題と＜神とのコミュニケーションの問題＞である。その意味で、「神との対話」の基本的な視点のひとつがこの＜愛と不安＞である。

いつも言うことであるが、愛については分からない。だが、不安については分かる。いつも不安であるからだ。あらゆる心配をして人生を過ごしているからだ。だから、すべきことは、「愛とは何か」と考えることではなく、「不安を取り除く」ことだけである。不安がなくなれば、この世界にあるのは愛と不安だけであるから愛が見えてくる。

自己観察をこころみた人であるなら、その自己観察がいかに難しいかということが分かると同時に、観察の結果、いかにいつも不安にさいなまれて生きているかを知るであろう。

そして、自己観察も難しいが、この不安の除去もまた実に難しい。人間は不安にどっぷり浸かっているので、不安から逃れた先もまた不安であったということがざらにあるからである。

私自身なかなか逃れることのできない不安にさらされている。ひとつは、夜勤の仕事での対応不能な電話に遭遇するのではないかという不安である。こういう電話は一度でも受けしまうとトラウマのようにいつまでもこころにずっと根をおろすものである。

この不安を「時間外にとんでもないことを言ってくる奴がいる。何を考えているんだろうか」と言って、発散する方法もある。また、この夜勤をやめてしまうという方法もある。

ただ、このように「外を非難し」、「外を変える」方法では不安の根本解決にはならない。同じようなことがあれば、また不安に陥るのは目に見えているからである。実際、人生では同じような難事がくり返される。

そう、解決方法はただひとつ、自分自身を変えることである。

「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。」

(1巻 170 ページ)

そこで、どのようにして変えるのかという課題が生じる。

(9月15日 2011年ブログ)

■ 「神との対話」 17～＜愛と不安＞

>ただ、このように「外を非難し」、「外を変える」方法では不安の根本解決にはならない。

>同じようなことがあれば、また不安に陥るのは目に見えているからである。実際、人生

>では同じような難事がくり返される。

>そう、解決方法はただひとつ、自分自身を変えることである。

> 「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。」

> (1巻 170 ページ)

>そこで、どのようにして変えるのかという課題が生じる。

どのようにして変えるか。それは、たまたま「自分の反応の仕方、自分の生き方を変えたい」という思いが浮かび上がった時にしかできないことであるが、その時に、

「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」

と問うことである。誰も自分自身にうそをつくことはできない。なお、愛について拒絶反応がない人ならば、

「これが本当のわたしだろうか」

「今愛なら何をするだろうか」

と問うこともできる。同じことである。

さらにもうひとつ方法がある。

たまたま「自分の反応の仕方、自分の生き方を変えたい」という思いが浮かび上がった時に——なぜ繰り返すかという、ほとんどの人は意識的に人生を生きていないからである。

そして、意識的に生きることではか人生を自ら望む方向に変えることはできないからである——、このたまたまの時に、

「自分自身を平穏な気持ちにしておき、これを続ける」

ということである。あらゆる行為の前に、穏やかであるということである。そのような存在でずっといることである。たまたまの時に変えた内側の気持ちをずっと持ち続けることである。

そんな気持ちになれるか。

これはなれる。なれるが、簡単ではない。自分の場合は、過去の自分自身の言葉、あるいは触発された聖なる言葉に繰り返しふれることにより可能となる。

続けることはできるか。

これはなかなかできないでいる。可能かどうか。可能と言う人の言葉を信じて今も挑戦中である。

以下は、このことに関する引用である。

「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つき愛には、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。」

(ニール・ドナルド・ウォルシュ著「新しき啓示」374ページ サンマーク出版)

(9月19日2011年ブログ)

■ 「神との対話」18～ハトホルの問い

「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。」

(ニール・ドナルド・ウォルシュ著「新しき啓示」374ページ サンマーク出版)

というのが、あらかじめ自分のあり方を安らかにしておくというのも実は難しい。安らかであるというのはしようと思っただけでできることでない。

ただ、自分の場合は自分が自分自身のためでなく、<世界>——生命全体のプロセス、宇宙全体のプロセス——に参画している（参画可能である）という認識がもてる時に安らかな気持ちになれる。

人生は大きく生きることができるという気持ちになれる時に、次の瞬間どのような嘲笑にあおうと、理不尽などなり方をされようと、変わらずにいられる。

この、<世界>——生命全体のプロセス、宇宙全体のプロセス——については、「神との対話」のシリーズの「明日の神」に詳しい。また、「ハトホルの書」でも同じような記述がある。

以下は、その引用である。かなり長い引用で恐縮ですが、関心のある方はお読みいただき、またお買い求めいただければと思います。

「意識の領域や高次意識への可能性を探求してきたなかで、あなたの問う質問が、あなたの受けとる答えを決定することにおそらく気づかれたのではないのでしょうか。そこでこの最終章は「いまだ問われざる問い」と名付けたいと思います。答えは質問そのものに包含されていますから、もっとも得るところの大きな回答がそこにおのずと姿を現わすような的を射た質問をすることが大事です。わたしたちが人類の進化のパターンを見るかぎり、人類の大半が自分の小さな世界や欲望や願い、あるいは個人的なファンタジーの満足にはまり込んでいることは明らかです。いうなれば各人がばらばらに動いているかに見えます。したがって人々の中心的な関心事は「自分はここから何を受けとることができるか」という問いになります。

何かがあるとほとんどの場合、人が自問するのは「ここで私が得られるものは何か」というものです。そしてそれが人の最初の排除のプロセスです。むろん、なかには少数ですがこうした内的姿勢を卒業した人もおり、これには勇気づけられます。しかし、大多数の人はまだまだ多くの部分で気づきのない状態にあります。「ここで私が得られるものは何か」という問いは、ある一定の進化レベルにおいては適切な問いですが、今の人類が手のとどくところにある高次の意識レベルにおいては、あまりに偏狭であると言えるでしょう。友であるみなさん、いまだ問われざる問いとは、その回答があなたに最大の自由と、進化への最高の加速と、気づきの歴大な広がり、あなた自身の意識のもっとも偉大な統御をもたらすような問いのことで、生命に関するもっとも深遠で奥深い神秘への答えは、この重大な問いの中にあるのです。その質問の文脈は、人は進みゆく大いなる生命体験の一部であるという悟りから生まれます。生命はみずからを生き、あなたを含め無数の形をとって必然的にみずからを表出させているのです。

たとえば樹木のなかには大きな生命力が流れており、何百何千ともいえる葉をとおしてみずからを表出させています。もちろんその木にとってはどの葉も重要ですが、木は個々の葉よりもはるかに重要です。実際、一枚の葉の意識は木全体の意識をもつことはできません。それは木のほうが枝に下がる一枚の葉よりも広大であるからです。ところが一見矛盾するようですが、葉における物質や意識のもっとも奥深いレベルには、情報としての木が含み込まれているのです。

脳内にある莫大数のニューロンはみな相互につながっており、個の意識の集合とも見なせるほどの情報量の流れを可能にしています。その実体はまさにそのとおりで、どのニューロンもそれぞれの意識をもちながら、ほかのたくさんのニューロンとつながりあっています。その結びつきが、意識という現象、すなわち肉体における自覚をつくり出しているのです。脳内にあるニューロンの個体は、自分がその一部であるところの巨大な複合体に対

する気づきをそなえてはいません。これは個人に関しても同様です。人であっても植物や動物であっても、地上にあふれる存在はみな、より大いなる生命の一部であり、いうなればその大いなる思考の表出であると言えるのです。

そうです。人は地球にとってのニューロンなのです。したがってほとんどの人が持っている「ここで私が得られるものは何か。この場面で、この出会いで、私自身のためになるものはあるか」という問いかけは、その性質において限定的な回答のみを引き出すことになります。あなた自身の必要性や願望という意識をシフトさせ、「この状況で少しでもよい結果をもたらすために、私にできることは何か」という、いまだ問われざる問いに転じることであなたの意識は進化します。文脈ががらりと変化したのがおわかりでしょうか。あなた個人の要求のみに注目し専心していたのが、さまざまな形をとおして集積的表出がなされる生命レベルにまで自身の意識を拡大するという選択があなたの意識をとおしてなされたのです。

「愛されたければ、愛しなさい」とい言葉がありますが、これもいま論じている問いにつながります。もし自分が愛されたいと望むのなら、愛のエネルギーを自分以外の人にまで広げてください。あなたの愛があふれ出し、人々にまでとどけば、磁気と共鳴の法則により愛は反響してあなたに返ってきます。ただしこの素晴らしい法則を使うには、あなた自身が自分の信念や反応や欲望という小さな世界を超越している必要があります。自分を犠牲にすることなく、可能とあればバランスのとれた統合性のあるやり方で他に手を差し伸べるという意識を広げることで、個人の気づきは大いなる全体へと拡大します。あなたにかぎらず、まわりに存在するありとあらゆるもののなかで、何がみずからを表出させているのかに気づけるようになったとき、あなたの意識は大きく広がるでしょう。

それはあたかも脳内のそれぞれのニューロン個体の変容し、脳内のニューロン銀河の全貌に目覚めたかのようなものです。これは意識の焦点に関わるとてつもない大変化であり、あなたの生命を生命全体に貢献するために使うなら、いまだ問われざる問いがあなたに開示されます。**生命に貢献するために自分の生命を使う**という生き方は、自分のために自分の生命を使う生き方とは文脈を異にします。自他のなかを流れる生命とその表出のために生きれば、自分のための選択と、他との相互作用における選択、つまり生命を肯定し、広げ、慈しみ、生きとし生けるすべてを聖なるものとしていただくという選択に導かれるでしょう。生命そのもののためになる生き方への移行プロセスを開始したということは、大きな可能性と機会の海に漕ぎ出したこととなります。そしてすべての結びつきと宇宙全体を流れる意識の絶大なパワーが見えてくるため、日常はそれまでよりはるかに豊かで満たされたものになるでしょう。ひとたびそのレベルに達すると、みずからの生命の神聖さがわかり、感じ、体験されると同時に、自分以外のすべての生命も等しく神聖であることを悟

るでしょう。

このように、わたしたちはあなたがたを勇気づけ、手助けするためにやって来ましたが、ここで一つ大きな課題を提案したいと思います。生命そのものに貢献する生き方を採択するというあなたの権利が提示されたこの機会を、ぜひあなたに利用していただきたいのです。これはだれそれかまわず自分のパワーを与えてしまったり、自分を犠牲にしてまで人の面倒をみることはありません。すべては互いにつながりあっていることに目覚め、ただ自己中心的な興味のためでなく大いなる利益への関心から行動することによって、ありとあらゆる存在を尊重するという意味です。あなたが進化を続けるアセンションの螺旋つまり意識の螺旋を上昇すれば、集合的福利に対するあなたの見方も変わるでしょう。というのも、すべては知覚者であるあなたの意識状態相関的に知覚されるからです。これは非常に重要なポイントですので、どうかいつも念頭においてください。**どんなものも知覚者の意識状態をとおして知覚されるため、知覚されたものはすべて意識状態と相関関係にあります。**したがってある意識状態では否定的な事態に思えたものが、現に別の意識状態では肯定的なものとして体験される可能性があるのです。

あなたがたの暮らす相対的な宇宙においては、拘束力のあるもの、絶対的なものは存在しません。唯一、絶対不変であるのは、あなた自身の意識のもっとも深奥なる不動の中心だけなのです。生命そのものの進化や、意識および生命の成長と連動しはじめたら、あなたの意識は想像も及ばぬかたちで高められるでしょう。奇跡は存在します。あなたが生命に貢献するように生きるとき、さまざまな機会への道が開かれ、あなたの運命は変わります。なぜかと言うと、その波動が瞬時にあらゆるものを変えてしまうからです。過去は変えることができ、未来は想像をはるかに超えた機会として訪れます。ですからぜひとも、多くの霊的教師やマスターや聖人たちがこれまでも今も実践しているような生き方と体験を、あなたにもしていただきたいのです。ためしにこれを数週間実践してみて、何が起きるか見てください。そこに人々や動物たちに親切にできる機会があれば、行動で示してください。また他に思いやれる機会があれば、思いやり深くあってください。

もしだれかの話を聴く機会があれば、その恩恵を受け入れ、その恩恵を受け入れ、話に耳を傾けてください。あなたの考えや計画を押し付けることなく、十分に心ゆくまで聴いてください。あなたが人の声に耳を傾け、受け入れると、その人との関係がたちまち大きく変化するのがわかります。「この状況に少しでもよい結果をもたらすために、私にできることは何か。私をとおして生命のもっとも深遠なる目的に貢献するには、ここで私は何ができるのか」このいまだ問われざる問いを発するとき、奇跡があなたを待っているでしょう。最後になりますが、あなたを解き放ち、悟りへと導き、高めるための鍵を握るのはあなた自身です。その鍵は、あなたの気づきのパワー、選択する力、そして共鳴振動の法則によ

って獲得されます。共鳴振動の法則は、あなたが共鳴したものは何であれ顕在化することを確約しています。よってあなたの意識が至高の真実に共鳴すれば、この世のものとは思われないほど崇高で素晴らしいものとして人生を体験するでしょう。一方、あなたが闘いや我欲や自他を締めつけるような意識の波動で生きれば、生き地獄のような人生を体験するでしょう。そうした領域はすべて同時に存在しており、どんな瞬間にもあなた自身によって活性化されます。実際、それらはあなたの日々のあらゆる選択をとおして毎瞬のように活性化されているのです。

大いなる生命のためにあなたの生命を使い、あなたによって表現されているその意識の進化のために生きるあいだに、あなたは天の領域につづく階段を一步一步確実に歩んでいるのです。どんな選択をするにせよ、あなたの自己統御の才や表現の自由を感謝して認めてください。自他をふくむすべての存在をとおして表出される意識の進化のために生命に貢献して生きることを、すでに選択している人も、今まさに選択した人も、わたしたちは兄弟姉妹（きょうだい）のあなたを喜んでこの意識の旅にお迎えします。まさに素晴らしい選択です。

（トム・ケニオン&ヴァージニア・エッセン著「ハトホルの書」290 ページ ナチュラルスピリット刊）

（9月20日2011年ブログ）

■ 「神との対話」 19～＜一体＞

自分自身を変える方法はふたつある。それは、

1 魔法の質問「これが本当のわたしだろうか」「今、本当のわたしなら何をするだろうか」をすること

2 ロボットのように反応する前に自分のあり方を決めておくこと

この二点である。そして、この二点に関連することとして、選択に際して次のようなアドバイスもある。

「——わたしたちはみなひとつである。

つぎに何かを選択するとき、何かを決断するときには、この考え方を手本（モデル）にしない。

つぎに行動するとき、つぎの戦略を立てるときには、この考え方を手本にしてください。収益目標を立てるとき、従業員の給与体系をつくるおとき、商品やサービスの小売価格を決めるときには、この考え方を手本にしてください。

会議室や役員室や寝室に入るときには、この考え方を手本にしてください。モスクやシナゴグや大聖堂や寺院に入るときには、この考え方を手本にしてください。

これを人生の、一瞬一瞬の手本にしてください。そうすれば「新しい霊性（スピリチュアリティ）」と「明日の神」について教えるべきことはすべて教えることになるだろう。」

（ニール・ドナルド・ウォルシュ著「明日の神」93 ページ サンマーク出版）

<一体>というのは私にとって<行為への愛>とともに理解しがたい考え方である。

「わたしたちはみなひとつである」

といわれてもピンとこない。しかし、不思議なのは、具体的な話しだとできるということだ。

「収益目標を立てるとき、従業員の給与体系をつくるおとき、商品やサービスの小売価格を決めるときには、この考え方——わたしたちはみなひとつである——を手本にしてください。

このようにしてだと、実際にどれだけ行動にうつすかどうかは別として、わたしたちはみなひとつである考えをもとにして<一体である行為>をイメージできるということだ。

（9月23日2011年ブログ）

■ 「神との対話」 20～<利己主義>

利己主義については旧掲示板で何度も取り上げた。多くの先人が「利己主義の大切さ」について語っているが、私の知る限り、そのことを声高に何度も何度もくり返し語ったのはグルジェフである。ここではグルジェフではなく、「神との対話」の神の話しである。

<生命>（=全体、神、プロセス）に仕えることとのからみでこの話しが出てくる。

「考え、語り、行うすべてにおいて、まず生命に仕えなさい。「この考えは生命を育むのか、損なうのか？ この言葉は生命を豊かにするのか、乏しくするのか？ この行動は生命を

支えるのか、傷つけるのか？」と自分に問いかけてごらん。

そう問いかけて答えることが自動的なプロセスの一部になり、いちいち考えなくても自然にそうするようになるのは、あなたがたがいま地上で知っているかたちの生命を維持しようという気になったときだ。あなたがたがそういう意識をもてば、きっと維持できるだろう。

しかし、あなたがた一人ひとりが自分には何かが欠けていると思っていたら、まず生命に仕えることはできない。生命に仕える前に、いつも自分のニーズに仕え、自分のニーズを満たそうとするだろう。いっぼう、自分は生命であるとわかっていれば、すぐに生命に仕えることは「自分」に仕えることだと気づくだろう。これがすべての<マスター>への道の第一歩だ。」

「マハトマ・ガンジーや、マザー・テレサや……。」

「そう。」

「マーティン・ルーサー・キング……。」

「そう。そして、あなた。」

「わたし？ いや、わたしはその仲間には入りません。」

「ほら、そこが問題なのだよ。」

「わかっています。わかっていますけど。でも自分がそういうひとたちと同じだなんて、とても思えません。あなたは偉人の話をしている。世界を変えたひとたちの話をしているんですよ。」

「そのひとたちの自己評価があなたのように限定されなくて、ほんとうによかったね。」

「そう、よかったですよね。でも、わたしが自分を新しい目で見たいと思ったら、どうすればできますか？」

「自分自身のことなど考えずに、「自分」のことだけを考えればいい。」

「それは、どういうことですか？」

「**「自分自身」**のことを考えるというのは、**小さな自分**のことを考えることで、「**自分**」のことを考えるというのは、**大きな自分**のことを考えることだ。**大きな自分を考えれば――**。」

「つまり、わたしの友人バーバラ・マークス・ハバードの言う「**ノン・ローカルな自分**」ですね。」

「自然に、小さな自分の限られた視野にあるよりももっと高い目標に向かって、もっとスケールの大きな利益を求め、もっと大きなゲームに参加してプレイすることになる。」

「そうすると、「**人びとにとってのベスト**」だと思えるようになるんですね。なぜなら、その人びとは自分だということがわかるから。自分は人びとの一部であって、人びとと一体だから。」

「わかってきたようだね。」

仕え方にはいろいろある。自分にとってのベストを目指す行動か、人びとにとってのベストを目指す行動か、あなたの魂はちゃんと知っている。この二つの考え方が衝突するとき、たとえあなたにはそれがベストだと思えなくても、人びとにとってベストを目指す行動をすればどう感じるか、あなたの魂は知っているのだよ。

それはどんな感じかといえば、**大きいという感じだ。あなたはふいに、自分がもっと大きくなった、ひろやかになったと感じる。内側がひろがった感じだ。それを「無私」と呼ぶ人もいる。**

そのとき、あなたは「**小さな自分**」という感覚を捨て、それよりも大きくひろやかな「**自分**」という感覚をいだく。あなたは「**大きな自分**」になる。それはほんの一瞬かもしれないし、もう少し長いかもしれないし、あるいは一生続くかもしれない。**だが、その感覚を経験すれば、決して忘れることはない。」**

(ニール・ドナルド・ウォルシュ著「**明日の神**」209 ページ サンマーク出版)

多くの人の他人のためにつくすことは、自分自身を満たすために行っていることである。私にしてほしいことを他人にしているのである――これはこれで意味のあることなのだが、これは純粋に他人のためにつくしているのではない。小さな自分の「**欠けている**」と思ってい

る部分」を他人への奉仕の行為によって満たそうとしてもらおうとしているのである。

だから、そのような人は、他人につくす一方、他者からいろいろなものをほしがるのである。代表的なのはお礼という報酬、お礼という癒しである。

また、そのような「欠けていると思っている部分」を満たすために、他人を口汚く——あるいは慇懃無礼に——ののしる。これは多くの奉仕的な人物にみられる特徴である。

すなわち、他者への奉仕と他者への非難は、自分自身の「欠けていると思っている部分」の無意識の転嫁である。

これでは、生命全体につくすことはできない、生命全体の変容プロセスに参画することはできない。すなわち、

「あなたがた一人ひとりが自分には何か欠けていると思っていたら、まず生命に仕えることはできない。生命に仕える前に、いつも自分のニーズに仕え、自分のニーズを満たそうとするだろう。」

ということである。他人のための奉仕も他人の非難も「自分のニーズを満たしている」だけなのである。

だから、まずは<わたし>のを知る必要があるのである。閉ざされている<わたし>、舞台のそでで待っている<わたし>を出す必要があるのである。「欠けていると思っている小さな私」でなく、生命全体のプロセスとして土くれから生じた、大きな<わたし>、その生命全体の創造に意識的に、意志的に参加できる<わたし>を、この現実世界に出してくる必要があるのである。

土くれとともに生き、ブッダ・キリストとともに生き、そしていつまでも続く未来の生命像とともに生きる、そのような<わたし>がこの世界に足を踏み出すことがたった今、必要なのである。

そのような<わたし>として生きれば、

「それはどんな感じかといえば、大きいという感じだ。あなたはふいに、自分がもっと大きくなった、ひろやかになったと感じる。内側がひろがった感じだ。」

ということである。

(9月24日2011年ブログ)

9月16日、17日2011年

●エネルギー

所有とエネルギーの問題はリンクしている。

名詞にエネルギーを費やすのではなく、動詞にエネルギーを注ぐこと。

所有できるものを蓄積すること。すなわち、選択を洗練させ、選択に筋力をつけること。矢の方向と長さである。エネルギーを矢に変換すること。

●

他人を非難するのではなく、その人の生き方を見つめること。

その人の道をよくみてあげること。

9月18日、21日2011年

●質問3～＜金銭・所有・選択・自他・グルジェフ＞

グルジェフは「人間の調和的発展のためのグルジェフ研究所」、通称「プリオーレ」という学校を作る。そこでは子どもから大人までが寝食をともにする共同生活を営みながら、人間について学ぶ。フリッツ・ピータースは11歳のときにある事情で養親からこの学校に入れられ、数年間を過ごす。以下は、後年作家になったフリッツ・ピータースが書いたグルジェフに関する記述からの引用である。

「翌日、私が仕事から帰ろうとしていたとき、グルジェフが不意に私を呼び止めて、私が屋上の仕事をうまくやっていることをほめ、例によって思いもよらず金をたくさんくれたので、私は非常に驚いた。私は彼に率直に言って、私は屋上で仕事をしている中でただ一人成熟した大人でないのだから、他のだれよりもかなり少ない仕事しかしておらず、報酬を受けるには値しないと思うと答えた。

彼は奇妙な微笑を浮かべて私を見て、金を受け取るよう強く要求し、私が屋根から落ちたりけがしたりしなかったから報酬を与えるのだと言った。そう言ってから、その金で、他の子供たちみなのために何かをすること——子供たちみなにとって大切なこと——を考えると条件のもとに、私に金を与えるのだと言った。私は、ポケットに持った金に満足して彼のもとを去ったが、その金で、他のすべての子供たちに大切なことをするという点については、ひどく頭をひねった・

この問題を二日考えたあとで、結局、まったく等分ではないが、子供たちと金を分けるこ

とに決めた。理由がなんであれ、その金を「稼いだ」のは私だったのだから、私は大きな分け前を自分自身に取っておいた。

私が金をどのように処分したかについて彼に知らせるまでもなく、グルジェフは私を呼び、特別な関心がある様子で尋ねた。私の話を聞いたグルジェフはかんかんになって怒り、私を怒鳴りつけ、私が想像力を使わず、問題について考えず、結局は子供たちにとって大切なことは何もしなかったと言い、また、なぜ私が大きな分け前を取ったのかと詰問した。」

(「魁偉の残像」243 ページ めるくまー社)

私が多額の寄付をしたらグルジェフは嘲笑するであろう。

そしてまた、多くのお金持ちがするように私だけのために多額の金を使うのであれば、私を一顧だにしないであろう。

フリッツはどのようにお金を使ったらグルジェフの試験に合格したであろうか。

そして、あなた自身、そして、私自身、どのようにしてお金を使ったらこの世界の創造主に顔向けできるのであろうか。

具体的に一億円もらったら何に使うか考えてみるのもよい。ただ、「他の人たちみなのために何かをすること——他の人たちみなにとって大切なこと——を考えると条件のもとに、である」。

(6月4日2008年、9月17日2008年掲示板)

あらゆる質問がそうであるが、その質問により自分自身を知ることができる。今の自分も将来の自分も、そして、本来の自分もである。

ジャンボ宝くじが当たったらどうするか。予期せぬ多額のお金がころがりこんできたらどうするか。

確かなことは、自分自身のためであれば、使うお金はすぐ思い浮かぶことである。家を買ったり、車を買ったり、貯金をしたり、仕事を変えたり、いろいろ思い浮かぶ。ただ、

——他の人たちみなにとって大切なこと——

を考えて使うということであれば、何も思い浮かばないということである。自分にとって大切なこと(しかも、小さな自分にとって大切なことばかりである)はいつも考えているので、そのために何をすることはただちに思い浮かぶが、他の人たちみなについては何も考えたことがないし、考えていないので、他の人たちみなにとって大切なことは何も思い

浮かばないのである。

わたしはそういう人であった。

だから、この質問を機に、わたしができる、他の人たちみなにとって大切なことを考えてみようと思う。

なお、この質問の答えのヒントを教室の参加者の方からいただいたので、それは明日します。

(9月21日 2011年ブログ)

■質問3～1円

他の人たちみなにとって大切なことに使うという条件で、1億円をもらったら何に使うか。

このヒントは、

「少なくとも、その額が100万でも、1万円でも、1円でも同じことでないと、その答えにはならない」

ということである。このヒントは教室の参加者の方にいただいた。こういう話を聞くと、教室をされていてよかったなあと思う。

(9月22日 2011年ブログ)

9月19日、20日 2011年

●シンクロ

下痢

下痢を生かすこと。

これまでのすべてを洗い流し、新しく生きること。

●夜勤の仕事

どんなことでも、一生懸命やれば自分自身にとって価値が生まれてくる。

どんなことでも、一生懸命にやらなければ自分自身にとって意味がない。

●食事

食べたくない時には、食べないこと。

9月20日、21日 2011年

●シンクロ

「神との対話」3巻92ページ

●モノ

ヨガナンダの護符～写本

9月21日 2011年

●相談

その人の立場に立つこと（これは難しい。だから、せめて予断をもたないことである）。

相談を石ころにしないことである。有機物にすることである。

●日記より

12時に「火の鳥・復活羽衣編」を読みながら就寝。「復活編」は有名なロビタの物語である。神が創り出した生命体人間と人間が作り出した生命体ロボットが一体となり、新たな生命体となって生きていくという破天荒かつ壮大な物語である。文庫本でも出ているはずなので、お読みになられたことのない方はぜひお読みになってください。「火の鳥」は何巻から読んでも読めます。まあ、人生と一緒にです。

人生をモノと一緒に生きていこうと思うかもしれない。

●柴田さんへの返信

柴田さん、おはようございます。

返信遅くなり、すみません。

言葉によるコミュニケーションは難しいですね。「神との対話」の冒頭にもその話しは出てきます。神と人間がコミュニケーションをとる手段は四つあり、

「経験、感情、思考、そして、言葉」

ですが、言葉によるコミュニケーションが一番難しいし、誤解を生じやすいと言っています。

「沈黙は金」という古くからのことわざがありますが、それはこういう意味も含まれているのかもしれませんが。

わたし自身は「おはようございます」などと言ったり、世間話をする時以外は、できるだけ

<言葉が生じるのを待つ>

ようにしています。私の言葉、私のロボットの言葉が出るがままにしておくとならないというのが、これまでの苦い経験で学んだことです。言葉だけの誤解でなく、その日一日の人生までよじれてきてしまいます。

では、今日一日「経験、感情、思考」の神からのコミュニケーションを感じてみましょう、気づいてみましょう♪

そして、人とのコミュニケーションにも「経験、感情、思考」があるのだと意識してみましょう！！

9月22日、29日2011年

●「神との対話」21～意識のある人生

昨日とはちがって、少しだけ前に行ってみる。

「すべてのひとは特別であり、すべての時は黄金である。」

(1巻19ページ)

すべての時を黄金の時とすること。

黄金の時とすることは少しだけ前に進むことである。

すべての時はすこしだけ前に進むことができる。

そして、ある時、思いもしなかった仕方で前に飛んでいく。

あなたの思う前、わたしの思う前、どのような前であれ、想像もできない前へと進んでしまう。

だから、日々、一瞬一瞬に前に進むことをこころがけることである。

ひとりひとりの思う前へと。

(9月29日2011年ブログ)

9月24日、29日2011年

●一意専心

瞑想のときは瞑想をすること。

●緩急

急いで得られるものがあつたとしても、それはわずかなものであり、

急がずに失われるものがあつても、それはささいなものである。

そして、急いだがゆえに失つたものは大きく、急がなかつたゆえに得たものは大きい。

●意識のある人生

今現在がどのようなものであれ、

その都度、その都度、最善を尽くすこと。

9月27日、28日、29日2011年

●わたし

イメージすること、実際にできることからすること。

遊行人生。

宇宙飛行士。

■千葉ポートタワー

気づき (文字を持たずに生きていくこと。)

●行為への愛

Be Here Now とは行為への愛である。

9月29日、30日、10月7日2011年

●意識のある人生

考えで人に対するのではなく、心情で人に対すること。

計算で世界に対するのではなく、心情で世界に対すること。

(10月7日2011年ブログ)

●Be Here Now

一瞬後の時間、一瞬前の時間と今とは質的に異なること。

9月30日、10月7日 2011年

●ヒーリング～遠隔治療

まず、自分自身に気を通すこと。

その延長線上で、患者さんに気を送ること。

●意識のある人生～知足・必要性・所有

今ある私で、ものをどこまでも求めるのではなく、

今あるもので、わたしをどこまでも求めていくこと。

(ブログ記入可)

●意識のある人生

視野を変えること。

視線を動かさず、固定すること。

意識のある人生の前にあるもの、人生観、視点。

●

意味のある機会を意味のある人生とすること。

前者は神のなされていることであり、後者の自由は人自身にある。

●「神との対話」22～＜愛と不安＞＜意識のある生活＞＜罪と罰＞

「人間の唯一の敵は、罪悪感と不安だよ。」

「罪悪感は大切です。自分が悪いことをしていると教えてくれるのですから。」

「『悪い』ことなどないよ。ただ、自分のためにならないことがあるだけだ。
自分の真実、こうあろうとするほんとうの自分を語らない行いがあるだけだ。
罪悪感をおぼえていると、自分らしくない自分から抜け出せない。」

「罪悪感は、少なくとも道はずれたと教えてくれます。」

「それは、気づきであって、罪悪感ではない。いいかね、罪悪感は畑を枯らす病気だ。植物を殺してしまう毒だよ。罪悪感をいだいても成長はしない。ただ、しなびて死ぬだけだ。あなたが求めているのは、気づくことだ。気づくことと罪悪感とはちがう。愛が不安とはちがうように。愛と気づき、これが真の友だ。混同してはいけない。片方はあなたを殺し、片方は生命を与える。」

「それでは、いっさい『罪悪感』を感じなくていいのですか？」

「もちろん、感じなくていい。感じて、どんな良いことがあるかね？ 自分を愛せなくなるだけではないか。そうすると、ひとを愛するチャンスもなくなるよ。」

「それじゃあ、何も不安に思わなくていいんですか？」

「不安と恐れと、警戒を怠らないこととはべつのものだ。警戒しなさい。意識的でありなさい。だが、恐れてはいけない。恐れるとすくんで動けなくなる。意識していれば動き出す。すくんでいないで。動きなさい。」

「『神を畏れよ』といつも教えられてきましたが。」

「わかっている。それ以来、わたしと関係をもとうとするとすくみあがり、動けなくなったのだ。

わたしを恐れなくなったときはじめて、あなたはわたしと意味のある関係を築くことができる。あなたへの贈り物、特別な恵みがあるとしたら、わたしを発見させることだ。そのとき、恐れはなくなる。恐れぬ者は幸せだ。なぜなら、恐れぬ者は神を知る。

恐れを捨て、神についての知識はどうでもいいと考える。

恐れを捨て、神についてひとから教えられたことからはずれてもいいと思う。

恐れを捨て、自分なりに神を体験しようとする。

それについて、罪悪感をいだく必要はない。自分なりの経験が、ひとから教えられたこととちがっていても、罪悪感をいだくことはない。不安と罪悪感、これは人間の唯一の敵だ。」

(ニール・ドナルド・ウォルシュ著「神との対話」3巻19ページ(文庫本版24ページ))

罪悪感をいだくこと、不安に陥ることは、人生をだいなしにする。なぜかという、そこにいるからである。そこにいるところから人生はつくられるからである。

だから、何か失敗があれば、そこで気づき、その失敗をした場から抜け出ることである。

迷惑をかけた人がいれば、謝罪すればよい。(なお、ゆるすゆるさないは、謝罪した自分の問題でなく、謝罪された相手の問題である。)

だから、何も恐れずにいるところにいればよい。

間違えたら、別のところに移ればよい。

成長したければ、新しい人生を欲するなら、古くなった衣(ころも)を恐れずに脱ぎ捨てればよい。

そして、おそらくは何も恐れないことの最大のことは——すなわち、愛は——

「わたしを恐れなくなったときはじめて、あなたはわたしと意味のある関係を築くことができる。あなたへの贈り物、特別な恵みがあるとしたら、わたしを発見させることだ。そのとき、恐れはなくなる。恐れぬ者は幸せだ。なぜなら、恐れぬ者は神を知る。」

このことである。この「わたし」は神であるが、日本人である自分には別の言葉のほうがしっくりくるし、同じことである。それは、

<世界を恐れないことである>

<生命を恐れないことである>

<人生のプロセス、生命全体のプロセスを恐れないことである>

このことが世界=生命=プロセス(=神)を発見し、知り、感じることである。

だから、いつも、世界、生命、プロセスの場に恐れずに立っていることを願うばかりである。

(9月30日2011年ブログ)

★10月2011年

10月1日、3日、5日、6日2011年

●「神との対話」23～<神と人間>

このテーマでは、脈絡もなく「神との対話」を読んでいると思うことをつづっていますが、最終的にはすべてが関連します。

「よろしい。では、まさかと思うようなことを、もうひとつ教えてあげよう。

わたしはつねに、あなたにとって最善のものを与えている——ただし、あなたは必ずしもそれに気づいていない。わたしが何者であるかを理解すれば、少しは謎が解けるだろう。」

(ニール・ドナルド・ウォルシュ著「神との対話」3巻26ページ(文庫本版34ページ)
サンマーク出版)

生命のプロセス(=神)は言う。

「わたしはつねに、あなたにとって最善のものを与えている」

まさしく、まさかという話しである。人生をふりかえり、「あの時」のつらい体験は自分のためになったと思うことはある。また「まれに」、まさしくこれは神のくださった僥倖の賜物ではないかと思う幸運もある。しかし、ここでは、

「つねに」

と言っている。「あの時」だけでなく「まれに」だけでもなく、「つねに」である。

「つねに」人生はわたしにとって最善のものなのである。これが

「すべてのひとは特別であり、「すべての時」は黄金である。」(1巻19ページ)

ということである。だが、そのような実感を「つねに」もてるだろうか。とても多くの人には、鉛色の時間、鉛色の不全感の人生を生きている。そして、ほとんどの人は「自分が何をしているのか知らない」(意識のある人生を送っていなし)。

そう、

「ただし、あなたは必ずしもそれに気づいていない」

のである。気づくことができないのは仕方がない。これは気づくというのは、新たなく存在>に生まれ変わることであり、しようと思ってただちにできることではない。

ただ、気づくことはできなくとも、

<つねに人生はわたしにとって最善のものとして与えられていて、その最善を少しでも最善に近づけること>

このことを自覚し、実践することはできる。

一枚のメモ用紙を乱雑に使うことも丁寧に使うこともできる。5、6字書いて捨てることもできるし、100字書くこともできる。しかし、そのメモ用紙を<使い切る>ことなど不可能なことである。人生もまた同じである。

与えられた最善の機会を使い切ることなど所詮はできないことである。しかし、少しでも使い切ることに近づけることはできる。

だから、今日一日、残り時間を大切に使いたいと思っている。

(10月1日2011年ブログ)

● 「神との対話」24～<選択と創造><わたし><時空>

人生には逃れることができないような、重石（おもし）をたずさえて生きなければならないと思うことがある。大部分の人にとっては、このような重石は外からくるものである。

仕事であったり、対人関係の悩みであったり、金銭であったり、将来像であったり、する。

以下は、地球に住む人類全体の行く末に対する不安の重石の解決法であるが、これは個人の重石の解決にも使える。おそらく、重ければ重いほどこの解決法は有効である。

「それじゃ、全部を分解修理しなければならないってことですね？」

「あなたがたが、ほんとうに言葉どおりのことを選ぶのなら——平和に仲よく幸せに暮らせる世界を選ぶのなら——答えは。イエスだ。

あなたがたは、世界と社会をあらゆるレベルで創り直さなければならない。

宇宙はいまあなたがたに、自分自身についていただく最も偉大なヴィジョンの、そのまた最も壮大なヴィジョンに照らして、自分を新しく再創造してはどうかと誘いかけている。」

「すみませんけれど、そんなことは不可能だとしか思えません。水を差したくはないんですが、どうしたらそんなことができるのか、見当もつきませんよ。」

「そうしたいという気持ちは、あるのかな？」

「ありますけれど、でも聞いただけで圧倒されてしまいます。」

「いま、あなたは圧倒されている。

問題は、何に圧倒されることを選ぶかだね。あなたがたの暮らし／生命を破戒している現在の状況にか、それとも、この状況を新しく創り直せるというすばらしい考えにか。」

「そういう言い方をされると……。」

「そういう言い方しかないよ。実際に、そうなのだから。

いま、全人類は、つぎのような問いをつきつけられている。

あなたがたは何に圧倒されることを選ぶのか？

外からやってくるものに圧倒されるのか、それとも、あなたがたの内から出てくるものに圧倒されるのか？

あなたの言うとおりに、たしかに「聞いただけで圧倒されて」しまうようなことだ。圧倒的なはずなのだ。その力——あなたがたのアイデアの力、新しい信念の力——によって、**世界のすべてのマイナスを圧倒するのだから。」**

(ニール・ドナルド・ウォルシュ著「新たなる啓示」79ページ サンマーク出版)

正直なところ、時どき自分自身と世界に絶望的になることがある。だが、押しつぶされてはならない。内から湧き起こる元気を手がかりにして、生命全体のプロセスの一部である、地球生命全体のプロセス、そのまた一部である自分自身の生命のプロセスを途絶えさせていけないと思うのである。

これはひとりひとりの責任であり、そして、またひとりひとりの自由である。どういう自由かというと、

「わたしがやらなければ誰がやるというのだろうか。いまでなければいつであろうか」

そのような自由である。そのような自由、そのような時、そのようなわたしがいつもすべての人に問われている。

(10月5日2011年ブログ)

■ 「神との対話」 25～<信念><必要性><自他>

「神」についてのこれらの誤解は（ここで記されている誤解は日本人の私にはピンとこない指摘もあるので記さない）非常に破壊的だが、ここから生まれる「生命／人生」についての誤解と結びつくと、完全に人間を圧倒してしまう。多くの人間は——実際にはほとんどの人間が——つぎのように信じている。

- 1 人間は互いにバラバラである。
- 2 人間が幸せになるために必要なものは、充分にはない。
- 3 充分にないものを手に入れるためには、人間は互いに競争しなければならない。
- 4 人間のなかには、他よりすぐれている者がいる。
- 5 ほかの誤解によって生まれる大きな相違を解決するために、人間が殺し合うのは適切である。

「神」と「生命／人生」についての人間の大きな誤解から、ぞろぞろと破壊的な副産物が生まれたし、いまこの瞬間も生まれつづけている。それは深い怒りと激しい暴力と恐るべき喪失、このうえない悲しみと絶え間ない恐怖の世界だ。

あなたがたは他人におびやかされていると思っているが、じつは自分の信念におびやかされている。

平和に仲よく幸せに暮らせる世界という夢を実現したいのなら、そこを変えなければいけない。」

（ニール・ドナルド・ウォルシュ著「明日の神」130 ページ サンマーク出版）

「1 人間は互いにバラバラである。」

これについては、以前と比べるとほんの少しは分かるようにはなったが、はっきりいって実感としては相変わらずまるで分からない。救い難いとは、まさにこのことを言うのではないだろうかと思うぐらいである。

「2 人間が幸せになるために必要なものは、充分にはない。」

これは今この時点での最大の課題のひとつである。1の課題は大きすぎて手に負えないが、とりあえず、この2の方は何とかなるのではないかという感じはしている。そしてまた、何とかしないと、とりあえずの日々を満たされて過ごすことはできない。

「3 充分にないものを手に入れるためには、人間は互いに競争しなければならない。」

これは自分の中にはあまりない。まあ、気づいていないだけなのかもしれないが。

「4 人間のなかには、他よりすぐれている者がいる。」

この選民意識というのは若い頃からある。無意識の中にしっかりと根をおろしている。この唾棄すべき信念は、唾棄すべきと思っているだけ、少しずつ取れてきてはいる。ただ、雑草のごとく、取っても取ってもまた生えてきて、偉そうにふるまっていたり、卑屈になってふるまっている自分がある。

「5 ほかの誤解によって生まれる大きな相違を解決するために、人間が殺し合うのは適切である。」

これはさすがにありません、と言いたいところであるが、実はある。こころの中で瞬間的に発火し、「この野郎」と思うことは多々ある。すぐに沈下しますが、発火そのものはあり、燃え方が激しいと「痛めつけてやろうか」と思うこともあります。

これらの誤った思い込みは、いつか瞬間的にとれるときがくるのかもしれないが、今は地道に変える努力をするしかないと思っている。

(10月6日2011年ブログ)

▲他者に圧倒されることも、他者を圧倒することもない、そのような人間観。

■モノ

ともすると、日常の些事、日常の些事の延長にあるものを後生大事にとっておこうとしてしまうのであるが、そのような生き方は些事であっても、やがては自分自身を、地球をがんにがらめにして身動き取れなくさせてしまう。

●「神との対話」26～＜愛と不安＞＜自由＞＜機会＞＜神と人間＞

愛については分からない。だが、以下の愛についての話しならよく分かる。ただ、それを実践しているかどうかは別の話しである。

既出別のページで

(ニール・ドナルド・ウォルシュ著「神との対話」3巻24ページサンマーク出版)

●意識のある人生～シンクロ

神はいる。

あきらめずに一瞬一瞬最大限の努力をすることである。

「RON 龍」16 巻～大人

「新しき啓示」80 ページ



大きな困難には、大きな良心で対すること。

圧倒的な良心、圧倒的な慈悲、圧倒的な愛。

●知識

その言葉をよく噛みしめて、自分自身の身体とすること。

10月2日、3日、4日、5日、7日 2011年

●意識のある人生～<知識>

10年以上、日常でのいろいろな気づきをノートに記して——最近パソコンであるが——見直している。膨大な量になっていて、わたしの宝物である。ただこの宝をどんどん増やしていくつもりは毛頭ない。本当は減らしたいのである。

この10数年で気づいたことをすべてわがものとしてしまえば——それが本当の知識であるが——、ノートに記し、パソコンにおさめておく必要はもうないのである。

それがわたしの理想であるが、現実はどうもたまってきている。これはいわゆる「頭でっかち」というたぐいである。その意味で、ノートに記したことをこのネット上にいつまでも書き続けるというのは忸怩（じくじ）たる思いもあるのだが、お読みいただいている方のお役に立てることもあるのではないかとということと自分自身の知識とするために何度も反芻しながら書き続けさせていただく次第である。

以下は、印刷して日々読み直している気づきである。

永遠の目標

すべてを知ること、すべてを体験すること、すなわち、永遠の創造者であること。

——体験したことは、灰とすること。創造者とは、自由であるということ、わたしの意志であるということ。

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。
——神のプロセスとは、無生物と呼ばれている意識体、生物と呼ばれている意識体、すべてのプロセスのことである。神のプロセスを楽しむとは、生命全体のプロセスに参画していることを意識しているということである。

選択を楽しむこと、決断を楽しむこと。そのような旅人であること。

半年後の目標

夢の実現（夢の実現は本道であること・私が思う道とわたしの道とがあること）
——実現にあたって、プロセスの完璧さを疑わぬこと。夢はまだすべて明らかになっていない。今は、遊行、ヒーリング、教室ということだが、何か抜け落ちている気もする。

遊行→健康であること（特に脚力）・テレポテーション（あるいは、省エネの歩行）
——これらはコントロールである。最後の選択～生と死までもコントロールできること。

ヒーリングができること（大きな力のことを顧慮すること）

無所有（この世的には持っていますが、あの世的には決して持たないこと）

以下、書き込みは続きます。

「今日一日の目標」、「一瞬後の目標」と続き、もう少し具体的な（？）話しになっていきます。

（10月2日2011年ブログ）

■＜意識のある人生＞2～「今日一日の目標」

つぎはぎだらけの言葉で、まだまとまっているわけではないが。。。

怖れぬこと。

わたしにとっての「三種の神器」（気功治療・気功体操・瞑想）を使い尽くすこと

深い呼吸をし、あたまを空っぽにして、感じる。何を感じているのか。その感じを羅針盤とする。

完璧な遠隔治療を行うこと。出来る限り明確にイメージすること（ヨガナンダの馬）、すなわち、明確な創造者であること

集中した瞑想（開かれていること・意思を持っていること・期待せずにいること）

30 分間のノートの整理・30 分間の「神との対話」・30 分間の原稿・30 分間の片づけ・30 分間の読書

疲れを取るような行動（疲れたと思わないこと・完全な行為（日常生活を点検すること）・エネルギーを産出する行為（親切・超努力・ひとつのことだけへの意識））

完全に生き、完全に休むこと。ここでいう「完全」とは、エネルギーを注ぎ込み、不完全燃焼をさせないということである。寝る時までエネルギーを注ぎ込むこと（寝起きの悪い寝方をしないこと）（今は何の時であるかを知り、専心すること）。

そしてまた、生きているときにも、死んでいるときにも力を抜くこと、緊張しないこと。

グルジェフの三つの食料（いわゆる食べ物・空気・印象）

ハトホルの光という食料（参考：ヨガナンダの食べない聖人）

お金の奴隷にならないこと

「神との対話」を身体化すること（私の大無量寿経（吉田弘））。

私を利するのではなく、自分を愛すること。

<愛=自由>としての自由であること。

毎日、以下のことを意識すること。

- 1 表現～小さいことをやり遂げること
- 2 印象～よい言葉にふれること
外に出ること（自然・人間）

3 クリア～睡眠・死・片付け

明日は、一瞬後の目標です。。まあ、しかし、わたしがいかに欲張りか一目瞭然です。

※「ヨガナンダの馬」とは、

「まず目を閉じて、左側に一頭の馬を想像しなさい。初めのうち、あなたが想像する概念はかなり漠然としたものでしょう。しかし、私が白い馬を想像しなさいと言ったら、前よりもはっきりと想像できるでしょう。では次に、右側に黒い馬を想像しなさい。今あなたは、心の像、つまり観念をつくっています。では、左右の馬を入れ替えなさい。あなたにもう少し強く想像する能力があれば、あなたの観念は現実的に見える像になります。あなたは、それを夢の中でやっています。そこでは、あなたの心はもっと集中しており、自分の観念を幽体の視覚に感じられるまでに凝縮しています。夢も想像も本質的には幽体の波動で、光とエネルギーで構成されています。幽体の像で白い馬と黒い馬を、もし肉体の感覚で感じられるまでに凝縮することができれば、あなたは実際に物質を創造したことになるのです。」

(パラマンハサ。ヨガナンダ著「人間の永遠の探求」272 ページ 森北出版)

という話しのことである。

(10月3日2011年ブログ)

■<意識のある人生>3～「一瞬後の目標」

「永遠の目標」、「半年後の目標」、「今日一日の目標」とつづいて、「一瞬後の目標」です。一瞬後とは、今ということです。

正直なところ、わたしの目標はあまりに多すぎて頭がくらくらしてきそうですが、本当に実現するつもりです。

もう60歳です。しかし、今死んでしまうのでなければ、十分な今があるということです。

一瞬も怠らず、内側からの意識を持ち続けること

死なないことを知っていること・宇宙のプロセス(=神)と一体であることを知っていること。(10年6/10NOTE)

創造の意識を持っていること・プロセスを歩んでいることを意識すること

あらかじめ愛でいること

あらかじめ生命エネルギーを高い意識に置いておくこと（波動・振動として＝日常の些事・外・名詞に堕さないこと）

内から外を見る・力を抜く・呼吸・神の小さな声を聞くこと（小さな声は必ず生かすこと）。

一意専心

魔法の問いを問い続ける。「これが本当のわたしだろうか、今愛なら何をするだろうか。」

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していること。あるいは、言葉の力（マントラ）、四大元素の力を用いながら。そして、ハトホルのいう、「エネルギーは意識にしたがう」という話しを活かすこと）。

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。

カー（気）とプラーナ管への意識

出来事は空であると知っていること。

どのような時も楽しんで行うこと、すなわち、深く入ること。今は何の時であるのか。

時空のコントロール（参考：創造） 神と常にいて、神を使うこと。

- 1 しなやかな身体の動き（最小の身体の動き）
- 2 やわらかな呼吸（最小の呼吸）
- 3 それにともなう気の実感（最小単位の霧のような気）

すべての時間をヒーリングの意識的創造に費やすこと。このことを神を通じて行うこと。このことを霊眼を通じて行うこと。実感があること。映像化すること。楽しめること。

ババジ〜継続的実践（特に無執着を養うこと）・自己研究・神への献身・呼吸法・マントラ・献身的実践

何かを成し遂げようとしているときは、生命全体のプロセス（＝神）が自分の意志を通して成し遂げようとしている。そのことを自覚し、意識していること。そして、わたしの意

志はそのプロセス全体の意志にふさわしいかどうか省みること。

(10月4日 2011年ブログ)

●時空

一体性もそうであるが、人生で多重存在を感じるができないのは、誤った自画像を抱いているからである。

個別性の自画像を洗いなおすこと。

●意識のある人生

他者の気、他の意識体の気を感じながら一日を送ること。

そして、自分自身の気を動かしてみること。

●意識のある人生～自他

いかなることがあっても、できないと言わないこと。

自分自身に対しては。

仕方がないと言わないこと。

かならず、別の道、新たなる道があることを肝に銘ずること。

いかなることがあっても、そうするのも仕方がないかもしれないということ。

他人に対しては。

そんなことは絶対にしてはいけないと言わないこと。

かならず、別の道、その人自身の道があることを肝に銘じること。

(10月5日 2011年ブログ)

10月3日、7日 2011年

●自他・わたし

すべての人の生き方を認めること。

どのような人も、その人の立場に立てば、その人にとって正しい生き方をしている。

このことは世界が多面性、多重性につくられていることを物語っている。世界は数学とは異なる。

また、この話しは他人にとっても言えるが、自分自身に対しても言えることである。

いくつもある選択肢のなかのひとつの生き方しかしていないということである。

●ヒーリング～感情

ヒーリングは初回が一番効果がある。これは、患者さん、治療家、お互いの謙虚さ、専心があるからではないかと考えている。

そして、これがスコット・カニンガムの魔術の感情である。

この感情を惹起するのはとても難しい。しかし、何とかこの感情につねに至るべきである。

■兄の病気が癌と知った時に、妻へ遠隔で送った気。

●「神との対話」25～＜選択と創造＞

「人生は創造であって、発見ではない。あなたがたは、人生に何が用意されているかを発見するために毎日を生きているのではなく、創造するために生きている。自分ではわかっていないだろうが、あなたがたは、一瞬一瞬、自分の現実を創造している。私はくり返し、そう話してきた。」

(ニール・ドナルド・ウォルシュ著「神との対話」1巻124ページ サンマーク出版)

3・150 (文庫194) ～＜祈り＞＜選択・創造＞

「それでは、祈っても、すべてがかなうわけではないのはどうしてですか？」

「そのことは一冊目めの対話で話したね。求めるものをつねに得られるとは限らないが、自分が創造するものはつねに得られる。創造は思考に従い、思考は見方に従う。」

「自分が創造するものはつねに得られる」

とは、わたしがわたしでなくなることはないからであり、わたしとは祈りでなく、創造だからである。発見ではなく、創造だからである。

だから、人生を祈りや発見に費やしていると、それはわたしではない人生を送っているということになる。

そして、実に簡単なことであるが、創造に人生を費やしていれば、その費やし方にもよるが、かならずそれは実現するということである。

10月4日、5日2011年



気づき（人間、自給自足が原則であること。他給——他から給されること——で生きるの
であれば、他足——他を満たすこと——もなければならぬこと。他給が大きければ、他
足も大きくなってならないこと。）

<自>を変えること、<自>を大きくすること。

10月5日2011年

●見えざる援助者

いつか微生物であったこと、このことを忘れぬこと。

いつか清掃人であったこと、いつか清掃人になって世界をきれいにするかもしれないこと。
このことを忘れず、今の仕事を活かすこと。

10月6日、7日2011年



気づき（面倒なお犬様の散歩も楽しもうと思えば、楽しめること。）

ひとつひとつの行為を気持ちのよい行為とすること。

10月7日、8日2011年



映画「コクリコ坂から」・「RON 龍」の背景の建物

残すべき古い建物。その建物から感じることでできる感性を持っているか。

そのような感性から、いまの自分に生かすことができるものは、トランスできるか。

●行為への愛

損得計算はもちろんのこと、他人人生（他人の価値観にしたがって生きること、他人の顔
色を気にしながら生きること）、これまでの人生、親子人生にしたがって生きるのではなく、
また、善悪、正義の価値観から行動するのではなく、<したいことをする>人生を送ること。

●意識のある人生

高校生の時のころを忘れないこと。

つねにそのころに立ち還り、ふれてみること。

10月8日、9日2011年

●エネルギー

気づき（自己想起にはエネルギーが必要であること、エネルギーは時間が経てば枯渇すること、枯渇しないためには自己想起、自己観察が必要であること、、、メビウスの輪となってしまうが。。）

自己想起にはエネルギーが必要であること。

エネルギー切れは、そのエネルギーの使い方に問題があること。

前日の車内での瞑想のように、一意専心の行為を全ての行為で行うこと。

別の言葉では、完全なる行為、完全なる睡眠、そして、完全なる意志である。

つねに一定方向の、まっすぐなベクトル、大きさ無限大のベクトルである。

気のエネルギーの使い方を自己観察して、修正すること。

赤ん坊の歩き方のように、直していくこと。



阿佐ヶ谷の「聖庵」でくつろいでいて思ったこと。

室内からの外の景色、歩いている時の景色、同じ景色がまったく違って見える。

もちろん、室内からの景色の方がすばらしい。歩いている時にも、そのようにして「止まっていること」。



表現、印象が呼吸のようにふたつでひとつであること。

●世界3～月光仮面

ひとりひとりに月光仮面がいる。

世界3に寄与する月光仮面がいる。

ただし、この月光仮面はときに黒いマントをはおっていたりするので、他人からは月光仮面とは思われないかもしれない。

●「神との対話」

大きな人を見ること、手本とすること。

自分はまだまだ子どもである。

あなたがたはまだ年長組にも入っていないという指摘を思い出すこと。

●「神との対話」

「できないというときにはわたしがいない」

●＜行為への愛＞～日記から

団地にはいろいろなリフォームのチラシが入る。このリフォーム屋さんは毎月ミニ情報を入れた新聞様のチラシをポスティングしている。仕事を楽しんでいるのが分かるチラシである。

千葉で一番安いリフォーム屋さん、千葉で一番上手なリフォーム屋さんではたぶんないであろう。しかし、楽しみながら仕事をされているという点では、間違いなく上位に位置するリフォーム屋さんであろう。

●「神との対話」26～＜神と人間＞

「神との対話」での話しを日々実践しているとは言い難く、日々一進一退というのが現状である。ただ、そこで書かれていることはよく分かる。よく分かるが分かりづらい話しもある。以下は、その分かりづらい方の話しである。

「わたしが「あなたの意志はわたしの意志だ」と言っても、わたしの意志があなたの意志だということにはならない。あなたがつねにわたしの意志を実行していたら、悟りを開くためには、もう、何も必要ない。プロセスはそこで終わりだろう。あなたは到達すべきところに到達したということだ。

あなたが、わたしの意志以外のことは何もしない、という日が来たら、それは悟りの日になる。生まれてこのかた、ずっとわたしの意志を実行していれば、いま、この本にかかざらう必要などなかっただろう。だから、あなたがわたしの意志を実行してこなかったのは明らかだ。それどころか、たいていの場合、わたしの意志を知りもしなかった。」

「知らなかったんですか？ それなら、どうして教えてくれなかったんですか？」

「教えたよ。あなたが聞いていなかっただけだ。たとえ聞いていても、真剣ではなく、信用しなかった。信用しても従わなかった。だから、わたしの意志があなたの意志だというのは、ぜんぜんちがう。

だが、あなたの意志はわたしの意志だよ。第一に、わたしはあなたの意志を知っている。

第二に、受け入れている。第三に、ほめたたえている。第四に、愛している。第五に、わたしはそれをわがものとし、**自分の意志だと言う**。つまり、あなたは自分の望みとおりにする自由をもっている。わたしは無条件の愛で、あなたの意志をわがものとしている。

さて、わたしの意志があなたの意志となるためには、第一に、あなたはそれを知らなければならぬ。第二に、受け入れなければならぬ。第三に、ほめたたえなければならぬ。第四に、愛さなければならぬ。第五に、それをわがものとし、**自分の意志だと言わなければならない**。

人類の歴史を通じて、いつもそれを実行していたひとたちは、ごくわずかだ。それに近いところまで達したひと少しはいる。かなりの程度までできたひとは多い。ときどきできる、というひとはたくさんいる。そして、だいたい誰でも、ごくたまにならできる。まったくできないというひともいるが。」

(ニール・ドナルド・ウォルシュ著「神との対話」2巻23ページ サンマーク出版)

これは驚愕の話であるし、また、にわかには信じがたく、また理解しづらい。

「**第五に、わたしはそれをわがものとし、自分の意志だと言う。**」

高塚の意志を「それはわたしの意志である」と言ってくれるというのは、何たる存在であろうか。人生の99パーセントはほめられたものではない人生であったが、それでも「それはわたしの意志である」と言ってくれる。思わず、うなってしまう。

続いて、

「**つまり、あなたは自分の望みとおりにする自由をもっている。**」

そう、ふだん自由という言葉を使っているが、この自由の深さにはとてもでないが、行き着くことなどできない。わたしは自由という大海原のほんの浅瀬でたわむれているにすぎない。

なお、この話しは何回も引用している以下の話しを連想させる。

「よろしい。では、まさかと思うようなことを、もうひとつ教えてあげよう。

わたしはつねに、あなたにとって最善のものを与えている——ただし、あなたは必ずしもそれに気づいていない。わたしが何者であるかを理解すれば、少しは謎が解けるだろう。」

（「神との対話」3巻26ページ（文庫本版34ページ））

神は最善のものを与えてくれているが、われわれ人間はその最善のもの、最善の機会を生かしていない。だから、不平不満を言い、他人を非難し、少ない時間、少ない金銭を増やそうとやっきになるのである。

しかし、そのような人間の行為も、創造主は、生命のプロセスは

「そのあなたの意志は、わたしの意志である」

と言う。このような神と人間関係をわたしが感動しつつも理解できないでいるというのは、おそらくわたしの神に対するわたしの見方に誤解があるからであろう。

あと、次のような話しは、個人的には好みでないが、なるほどというたとえであり、上記の話しに理解に役立つかもしれない。オーストラリアのヒーラーであるジュディス・カーペンターの著書からの引用です。

「ある夜、男は夢を見た。

彼は主とともに、砂浜を歩いていた。

空には、生きてきた人生の場面が次々と現れては消えていった。

場面が現れるごとに、砂浜に二組の足跡が残されていくのに気がついた。

一組は彼自身の、そして、もう一組は主のものだった。

最後の場面が空に消えたあと、彼はもと来た砂浜を振り返った。

すると人生の道に印された足跡は、多くの場面で、たった一組しか印されていないのだ。

特に最もつらく、悲しい場面のときに、一組の足跡しかついていないことに気づいた。

彼は困惑した。そして、主に向かってこう尋ねた。

『主よ、あなたは私が主に従って行くときから、ずっと私とともに歩いてくださるとおっしゃったではありませんか。それなのに、私が一番困っていたときに、足跡が一組しかついていません。あなたを一番必要としているときに、なぜ置き去りになさったのか、私には理解できません。』

主は、答えられた。

『愛しい子よ。私はあなたを愛しているし、一度も置き去りにしたことはない。あなたが試練や苦しみに出会ったとき、一組の足跡しかついていなかったのは、私があるあなたを背中に背負って歩いてきたからだよ。』

(ジュディス・カーペンター著「太陽との出会い」ヴォイス出版)

このたとえでいくと、実は、

<足跡はつねにわたしの足跡だけである>

ということなのである。そして、その足跡はまた神の足跡でもあるということなのである。

あなたのどのような人生もまた神の人生であるという驚愕の話である。

蛇足であるが、この「神との対話」の

「人類の歴史を通じて、いつもそれを実行していたひとたちは、ごくわずかだ。それに近いところまで達したひと少しはいる。かなりの程度までできたひとは多い。ときどきできる、というひとはたくさんいる。そして、だいたい誰でも、ごくたまにならできる。まったくできないというひともいるが。」

に続く話が興味深い。

「わたしは、どれにあたるんでしょう？」

「それが気になるかな？ これから、どれになりたいと思う？ そちらのほうが、大事じゃないかな？」

ニールもわたしも思う。

「わたしは、どれにあたるんでしょう？」

そう、そうやって、人生が過ぎていく。本当は、これから「どれになりたいか」という方がはるかに大切なのである。

いくら神が「あなたの意志はわたしの意志である」と言っても、どうでもよい他人の評価、どうでもよい勲章に、わたしの足跡を費やさないことである。

(10月9日 2011年ブログ)

10月9日、10日、11日 2011年

● 「神との対話」 27～<感情><身体><意識のある人生>

「ハトホルの書」で宇宙人ハトホルは、「食べ物の話しをすると、地球人はカリカリするので、そのような話しは避けたいと思います」というようなことを言っているが、「神との対話」の神はズバリその話しに踏み込んでいる。ただし、踏み込んでいるといっても、様々な書で言われているのと同じ話しである。

以下、引用です。

「(HEB=高度に進化した存在は) どのくらい長生きするんですか？」

「何倍も。一部のHEBは永遠に生きる。あるいは、肉体にとどまろうと思うあいだ、ずっと生きている。だからHEBの社会では、**それぞれが、自分の行動の長期的な結果を体験するのがふつうだ。**」

「どうして、そんなに長く生きていられるんですか？」

「まず第一に、彼らは大気も水も土地も汚さない。植物や動物を育てる土地に化学物質を注ぎこんだりはしない。土地や動物の餌になる植物を化学物質漬けにして、つぎに**動物自身**を化学物質漬けにし、それから自分の体内に化学物質をとりこむために、その動物を食べたりはしない。HEBは、それが自殺行為であることをわきまえている。じつは、HEBは決して動物を食べない。

だからHEBは、人間のように環境や大気や自分の肉体を汚染しない。あなたがたの身体はすばらしい被造物で、あなたがたさえその気になれば無限に「長もちする」ようにできている。

HEBの心理的行動もあなたがたと異なっていて、それが同じように長寿につながる。つまり、HEBは決して心配しない。人間の「心配」とか「ストレス」という概念がどんなものか、理解できないだろう。HEBは決して「憎悪」しないし、「激怒」や「嫉妬」も感じないし、パニックも起こさない。したがって、HEBの体内では、有害で自滅的な生化

学反応も起こらない。HEBは、そういうことを「自らを食らう」と言う。HEBはべつ
の存在の肉体を食べないように、自分の肉体も食べないのだよ。」

「だが、HEBには、どうしてそんなことが可能なんですか？ 人間も彼らのように感情
をコントロールできるんでしょうか？」

「第一に、HEBはすべてのものは完璧であり、宇宙にはそれ自身のプロセスがあって、
自分たちはそのプロセスをじゃましなければいいのだ、ということを知っている。したが
って、HEBは心配しない。宇宙のプロセスを理解しているからだ。」

第二に、人間も感情をコントロールできるが、できるはずがないと信じているひともいる
し、できると思っても実行しようとしなないひともいる。

その努力をしているわずかなひとたちは長命だ。ただし、化学物質や大気汚染によって生
命を落としたり、そのほかのさまざまな方法で自分から有毒物質を摂取したりしなければ
の話だが。」

(ニール・ドナルド・ウォルシュ著「神との対話」3巻 358 ページ・文庫本番 456 ページ
サンマーク出版)

この話しで誰もが目を引かれるのは、そして他の本と大きく異なるのは、

「一部のHEBは永遠に生きる。あるいは、肉体にとどまろうと思うあいだ、ずっと生き
ている。」

という話しであろう。人間でもそのような存在にまで達している人はいるとのことであり、
単なる健康志向の話しを越えて人を鼓舞させてくれる話しである。

だが、そのためには、体に入れる食物と体から出す感情をコントロールできなくてはなら
ない。あるいは、こういう言い方が適切だろうか。

<体とともに生きていこうと、

もし、本当に思うのなら、

わたしは体の声を聞き、体が望んでいることをしてあげることである。>

だが、現実には、「太く短く」とか、「いつかは死ぬんだから」とかの言い方で個人として生き、

「一部のHEBは永遠に生きる。あるいは、肉体にとどまろうと思うあいだ、ずっと生きている。だからHEBの社会では、**それぞれが、自分の行動の長期的な結果を体験するのがふつうだ。**」

ということだけでなく、自分の行動の短期的な結果しか体験せず、同時代の人びとへ「水平の視線の目」を向けることがないと同様に、先の時代の人びとへ「未来の視線の目」を向けることなく、すなわち、(自分を含む)あらゆる人びとに<責任>をとることなく人生を送っている。

だが、この「神との対話」の文章読んだ以上は、

<わたしの今生の人生が 50 年、100 年でなく、1 千年、1 万年だとしたら、わたしはどのようにして生きていくだろうか>、

この視点から人生を省みることが<今>求められているのではないだろうか。

そして、その生の条件である<身体と感情の自己コントロール>が<今>求められている。

そして、<そのコントロール>と<その永遠の人生>は、よきメビウスの輪としての<人生の両面>として自分自身に働きかけてくれるであろう。

(10月11日 2011年ブログ)

10月10日 2011年

●選択

人生を自分自身の才能から決めるのではなく、自分自身の適性から決めるのではなく、本当のわたしのやりたいことから決めること。

休暇から人生を決めないこと、金銭の多寡から人生を決めないこと。

●寄付～<知識>

責任をとらず、お金をとり続けようという人を非難することに労力を費やしてもむなしい。その人はただ知らないだけだからである。

何を知らないのか。

人びとがみな深く関係していて、自分だけが多くのものをとっても満たされることはない、ということを知らないだけである。

そして、もしかしたら、非難する人もまた知らないかもしれない。

だから、今はただ寄付金箱がまだあれば寄付をして、知らないことを知ろうと努めるだけである。

(10月14日 2011年ブログ)

■寄付

痛くない寄付はわたしにとっては寄付ではない。自分自身を何も変えないからだ。自分自身を変えなければ、わたしが参画して世界が変わらないからだ。

だから、少しだけ痛い寄付をする。

これは金額の多寡ではない。



人生 60 年間の蓄積された経験の中でゴミだと思ってきたものを生かすこと。

●意識のある人生

一日を切らないで、生きること。

一週間を切らないで、生きること。

●自画像

アバター、大学生のわたし、高校生のわたし

そのよきわたしを復活させる、生きる。

●「神との対話」3巻

健康、感情～黒住宗忠

10月11日、14日 2011年

●身体

「本当の幸せをつかむ 7つの鍵」の第一の鍵

10月12日、14日、15日、16日 2011年

● 「神との対話」 28～＜愛と自由＞＜自他＞

グルジェフが言ったように、倒れままで困っている人がいたときに、その人のそばに行き、立ち上がらせてあげることができる。しかし、その人が次の一步を踏み出して歩いていくこと、そのことが空気を吸う以上に大切な一步であっても、その一步を歩むことを誰も手助けはできない。

人が歩む一步はその人自身に属することであり、それが尊い自由であり、自由＝愛であるという愛だからである。この愛は自分自身から発現するものであり、この愛をいくら与えられてもこの愛は受け取ることができないものだからである。

なぜなら、自由とは、

＜自らが理由である、自らが原因である＞

ということだからである。

「神との対話」の神も別の形で同じことを言っている。逆に歩かせようという人の話しである。

「わたしはつねにあなたとともにいる。時の終わりまで。
しかし、決してわたしの意志をあなたに押しつけはしない。わたしはあなたのために最高の善を選ぶが、それ以上にあなたの意志を尊重する。これは、愛の最も確かな物差しだ。あなたのために、あなたの望みどおりになるようにと願う。そのとき、わたしは真にあなたを愛している。あなたのために、わたしの望みどおりになるようにと願うなら、わたしはあなたを通して自分を愛していることになる。この物差しを使えば、誰があなたを愛しているか、そしてあなたが誰かをほんとうに愛しているか、わかるはずだ。愛は自らのためには何も望まない。ただ、愛する者の望みが実現するよう願うだけだ。」

(ニール・ドナルド・ウォルシュ著「神との対話」3巻24ページ サンマーク出版)

多くの人の愛は自分を愛している愛である。自分のことを知らないし、自分がしていることも知らないし、そしてうそをつくので、自己愛を「あなたのためである」と平気で言うのである。

だが、自由＝愛（これは愛の一側面である）は、グルジェフのように、

「倒れている相手のそばに行き、手をさしのべるまでが愛である」

と言い、「神との対話」の神のように、

「わたしはあなたのために最高の善を選ぶ」

これまでが愛であると言う。そしてさらに、

「わたしはあなたのために最高の善を選ぶが、それ以上にあなたの意志を尊重する。」

これがわたしが自由であると同時に、相手の自由をもまた認める、当然といえば当然の愛なのである。すなわち、

<わたしは自由であり、あなたもまた自由である>

<わたしは愛であり、あなたもまた愛である>

ということである。<あなたもまた>と考える人、言う人はとても少ない。多くの人は「あの人は違う」と言う。もちろん言ってもよい。言ってもよいが、言わない人がいること、逆のことを言う人がいることをこころのどこかにとめておくことである。

そして、

「この物差しを使えば、誰があなたを愛しているか、そしてあなたが誰かをほんとうに愛しているか、わかるはずだ。」

と言う。あなたの物差しは、「相手を通じて自分の望みをかなえようという」物差しであるのか、「相手の望みがかなうようにという」物差しであるのか、よくよく考えてみることである。

そう、「あなたを愛している」と言って、「あなたのためである」と言って、本当は自分自身だけを愛し、自分自身のためだけに生きることをのめないようにである。

(10月13日 2011年ブログ)

■「神との対話」29～<愛と自由><ヒーリング>

ほとんどの人は脅して、他人の自由を変えようとする。しかも、自分の好みを「本当はこ

うなのだから」「このようにしないと困るから」と言い換えて、他人の自由を変えようとする——しかも、そういう当人でさえ、本当のことなど知らないし、いつも困っているのにである。

以下はイエスが行ったヒーリングである。

「そうだね、神をひとつの問題にしぼりつけておくのは、むずかしいな。わたしは拡大するんだよ。さて、もとへ戻れるかな。そうそう——運の悪いひとたちをどうするか、だったね。

第一に、そのひとたちとの関係で自分は何者であるか、何であるかを決定しなさい。

第二に、救援者でありたい、助けたい、愛と共感と気づかいをもつ存在でありたいと決意したら、そのためには**何がベストか**を考えなさい。**ただし、あなたがそうなれるかどうかは、相手がどういう存在で、何をするかとはまったく関係がないことに、注意しなさい。**

ときには、誰かを愛し、助ける最善の方法は、**相手を放っておく**とか、自分のことは自分でする力をつけさせることという場合がある。宴会のようなものだね。バイキング料理と同じで、相手に好きなだけとらせてあげればよいこともある。

最大の援助は、相手が自分の足で立てるようにすること、相手にほんとうの自分を思い出させることだということを忘れないように。それにはいくつもの方法がある。ときには少しばかり助けてあげるのもよい。あと押ししたり、引っぱってやったり、せかしたり……また、ときには何も介入せずに、自分の道を歩かせてあげるのもひとつの方法だ（親なら誰でもこの選択肢を知っているし、それで毎日苦労しているものだ。）

不運なひとたちに何をしてやれるか。**自分自身を思い出させることだ。自分自身を思い出させることは、新しい精神で自分を見ることでもある。それに、あなた自身も新しい精神で彼らを見なければならぬ。**あなたが不運なひとだという目で見れば、当人もそう思うだろう。

イエスがもっていた最大の資質は、万人のほんとうの姿を見ていたことだった。彼は見かけにはごまかさず、たとえ本人が自分はこういう人間だと思っていなくても、それを信じなかった。イエスはつねにより高い考えをもっていて、ひともそうせよと勧めていた。それでいて、彼はひとの選択を尊重した。より高い考えを受け入れろとは言わず、ひとつの提案として示しただけだった。

また、イエスは憐れみを持ち——ひとが自分は援助が必要なのだと思っていれば、その間違った考えを否定しようともせず、当人なりの現実を愛するがままにして——愛情をこめて、ひとが自分の選択肢を生きる助けをしてあげた。ひとによっては、自分ではない自分を生きるのがほんとうの自分への近道だと、イエスは知っていた。イエスはその道は不完全だと言わず、非難もしなかった。それもまた「完璧な」道であると言い、そうしたいひとを助けた。

だから、助けを求める者は誰でもイエスに助けられた。彼は誰も拒絶しなかった。ただ、自分の助けが当人の正直な欲望を実現する支えになるように、いつも気をつけていた。ひとが心から悟りたいと望み、つぎのレベルに進む用意ができていることを正直に言いあらわせば、イエスは力と勇気と智恵を与えた。イエスは自分自身を手本として差し出し——このやり方は正しかった——ほかの何ができなくても、イエスを信じなさいと励ました。自分は決してあなたを迷わせはしないと決めた。

おおぜいのひとがイエスを信じた。いまでもイエスは、彼のをよぶひとたちを助けている。イエスの魂は、覚醒した意識を持ち、『わたし／神』のなかで完全に生きたいと願うひとたちを目覚めさせることが務めだからだ。

だが、キリストはそれ以外のひとたちにも慈悲を与えた。彼は独善におちいることを拒否し——天に在る父と同じく——決してひとに審判をくださなかった。

イエスが考える完璧な愛とは、どんな助けが得られるかを教えてあげたうえで、すべてのひとに求めるとおりの援助を与えることだった。イエスは助けを求められれば決して拒絶しなかったし、まして『自業自得だ』などとは言わなかった。イエスは、自分が望むやり方ではなく、相手が求めるやり方で助ければ、それぞれにふさわしい段階で力を与えられと知っていた。

偉大な<マスター>はすべて、そういう方法をとる。かつて地球上に現れた<マスター>も、そして現在、地上を歩いている<マスター>も、みんな同じだ。」

(ニール・ドナルド・ウォルシュ著「神との対話」2巻 207 ページ サンマーク出版)

ヒーリングは(身心の)病気を健康に正すということもあるが、それがすべてではない。病気のままでいてこそ、将来の大きな健康に至るということもあるのである。近視眼的に他人の歩みを判断しないことである——自分自身の一瞬後の人生でさえ分からないのだから

ら。自分自身の一瞬後のところに浮かぶ子とさえ分からないのだから。

だが、われわれはイエスのように、

「イエスは、自分が望むやり方ではなく、相手が求めるやり方で助ければ、それぞれにふさわしい段階で力を与えられると知っていた。」

それぞれにふさわしい段階のことを知らない。だから、冒頭の、

「第一に、そのひとたちとの関係で自分は何者であるか、何であるかを決定しなさい。」

ということが大前提としてあり（この大前提は往々にして見過ごされる。。というか、省みられないが）、

「第二に、救援者でありたい、助けたい、愛と共感と気づかいをもつ存在でありたいと決意したら、そのためには**何がベストか**を考えなさい。ただし、あなたがそうなれるかどうかは、相手がどういう存在で、何をするかとはまったく関係がないことに、注意しなさい。」

ここで、「ただし、あなたがそうなれるかどうかは、相手がどういう存在で、何をするかとはまったく関係がないことに、注意しなさい。」という話しも自分自身を知るうえで大いに注目すべきことであるが、それはさておき、

「何がベストか」

これは相当に間違えやすいことであると思っている。わたしがとっている方法は、

- 1 過去の同じような体験は一切参考にしない。過去と同じ対人関係をたどることは最悪であると思っている。
- 2 自分の感じにフィットするような思い、言葉、行動しかとらない。何もフィットしないのなら何もしない。何も言わない。

この二点である。

(10月15日 2011年ブログ)



目覚めのよい朝の体の状態が一日中つづき、夜も元気で、夜中も元気で、その翌朝も元気で、望めば、これが永遠に続いていく。これがわたしの体の健康に関して目指すところです。

そして、その健康を土台として、一日 24 時間、一年 365 日、自分のしたいことをすること。

● 「神との対話」 30～＜自他＞＜神と人間＞

「……それが「魂のゲームをする」ということだ。それで、あなたはいつから実行してきたかな？」

「すみません。まだ、始めてもいません。」

「極端から極端へと走らなくてもいいし、自分にそう厳しくすることもない。あなたは一生懸命努力してきたのだし——謙遜しているが、よくがんばってきた。だが、20 年もの長い期間、実行してきたとは言えない。もっとも、どれぐらい長く努力してきたかは重要ではない。いま努力しているか、それだけが問題だ。

あなたの言葉を考えてみよう。あなたは「いまのざまを見てください」と言い、自分は「救貧院行き的一步手前」だと言う。だが、わたしはぜんぜんべつの見方をする。わたしの目に映るのは、豊かな家の一步手前にいる人間だ！ あなたは給料の小切手を一回もらえなければ、自分は忘却の淵に消えると感じているが、わたしはあと一回の小切手でニルヴァーナに達するところにいると見ている。もちろん、その「小切手」を何だと考えるか、何のために働いているかによって見方は違ってくるが。あなたの人生の目的が安定だとしたら、あなたが「給料の小切手を一回もらえなければ救貧院行き」だと感じるのはよくわかる。だが、この考え方にも訂正の余地はある。なぜなら、わたしからの小切手なら、物質的な世界での安定感を含め、良いものがすべて手に入るから。

わたしからの小切手——あなたがわたしのために「働く」ときの代償——は、魂の安らぎだけではなく、もっともっと大きなものだ。物質的な安らぎも手に入れられる。だが、皮肉なことに、わたし報いによって魂の安らぎを経験すれば、物質的な安らぎについては心配しなくなる。

家族の物質的な安らぎにすら、関心がなくなるだろう。あなたが神の意識のレベルにまで向上したら、ほかの人間の魂への責任はないこと、すべての魂が安らかであれと願うのは立派だが、それぞれの魂が自らの運命を選ぶべきだし、選んでいるのだということが理解できる。

もちろん、意図的にひとを虐待したり、破滅させたりするのは高尚な行為ではない。また、自分に頼るようにしむけたひとたちの欲求を無視するのもよくない。

あなたの仕事は、彼らを自立させること、できるだけ早く完全に、あなたなしにやっつけていきなさいと教えることだ。彼らが生きるためにあなたを必要としているかぎり、あなたは彼らにとって祝福とはならない。あなたが必要でないと気づいた瞬間に、はじめて祝福となる。

同じ意味で、神の最大の瞬間は、あなたがたが神を必要としていないと気づいた時だ。わかっている。わかっている……このことは、これまで教えられてきたすべてに反すると言うのだろう。だが、あなたがたが教わってきたのは怒りの神、嫉妬の神、必要とされることを必要とする神だ。それは神ではなく、神性であるべきものの神経症的な身代わりにならない。

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

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

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

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

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

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

あなたの幸運は必ず訪れる。あなたは必ず「救われる」。それがわからないことこそ地獄で、地獄はそれ以外にはない。

そこで、親として、配偶者として、愛し愛される者として、あなたの愛を、相手をしぼるだけの接着剤にしてはならない。そうではなくて、まず引きつけ、つぎに転換させ、反発させる磁石にしなさい。そうしないと、引きつけられた者はあなたに執着しなければ生きられないと信じはじめる。これほど真実とかけ離れたことはない。これほど、他者にとって破滅的なことはない。

あなたの愛によって、愛する者を世界に押し出しなさい。そして、彼らが自分自身を充分に体験できるようにしむけなさい。それがほんとうの愛である。

家庭人にとって、この道は大きな試練だ。気を散らすことがいくらでもあり、現世的な心配がいくらでもある。

だが、精神的な美だけを追求する者はそうしたことにわずらわされない。パンと水をたずさえ、粗末なワラ床でやすみ、祈りと瞑想と神性を思い巡らすことにすべての時間を捧げる。そういう環境なら神性を見ることはどれほど簡単だろう！ 務めはどれほど単純だろう！

しかし、配偶者があり、子供があつたら！ 午前 3 時にオムツを替えなければならない赤ん坊に神性を見る。毎月一日に支払わなければならない請求書に神性を見る。配偶者を襲う病に、奪われた職に、子供の発熱に、親の苦痛に神の手を見る。それができたら聖者だろう。

あなたが疲れるのはよくわかる。苦闘にうんざりしているのもよくわかる。教えてあげよう。わたしに従えば、苦闘は終わる。神の場で暮らせば、すべての出来事が祝福になる。」

(ニール・ドナルド・ウォルシュ著「神との対話」1巻 154 ページ サンマーク出版)

人間関係の関係性において、先行く者と従う者との関係は、マスターであれ、指導者であれ、王者であれ、教師であれ、先行く者は従う者を自分と同じにして自由にしてあげることによってその要諦がある。

このことは、親子であれ、配偶者であれ、恋人同士であれ、友人同士であれ、同様の話しであり、そしてまた、神と人間の関係もまた同じであるというにわかには信じがたい話しである。だから、

「あなたの幸運（＝神とは到達できない存在ではなく、不可避の存在であること）は必ず訪れる。あなたは必ず「救われる」。それがわからないことこそ地獄で、地獄はそれ以外にはない。」

という話しは地獄にわたしはいるのである。

「それがわからないことこそ地獄で、地獄はそれ以外にはない。」

このじ地獄のことがわたしの不全感、わたしのいらいら、わたしの落ち込みそのものである。すなわち、

この神の不在、このことこそ、わたしの地獄なのだ。

この本当のわたしの不在、このことこそ、わたしの地獄なのである。

信仰をもてと言っているのではない。「神との対話」の言葉を使うなら、全的認識として神を認識していきたいということである。全的認識として自分自身を認識していきたいということなのである。

では、この全的認識をどのようにして得ることができるのか。

これは、今読んでいる本の以下の一節にその認識へのヒントがある。ここでは、真の自尊心をもつこと——誤った自画像を描くことをやめ、真の自分自身にふれ、そこを基盤にして生きること——、このことが幸せに生きていくための 7 つの鍵のひとつであると言っている。以下、引用です。

「次に、真実と幻想の違いを忘れずにいるのに役立つ言葉を紹介しておきましょう。エゴの影響を感じたら繰り返し唱え、ほんとうの自分を思い出してください。

豊かであることが真実で、欠乏は幻想である。

よいことが真実で、よくなりたいたと努力するのは幻想である。

ゆだねることが真実で、しがみつ়くことは幻想である。

今のこの瞬間が現実で、過去は幻想である。

ありのままのあなたが現実で、自分はこういう人間だと考えているあなたの姿は幻想である。」

(ディーパック・チョプラ著「本当の幸せをつかむための 7 つの鍵」72 ページ サンマーク出版)

これらの真実が神であり、本当の自尊心であり、これらの真実を生きることこそ

「神の場で暮らせば、すべての出来事が祝福になる」

ということである。

(10月16日 2011年ブログ)

● 「神との対話」 31～<必要性><一体>

ディーパック・ Chopra は、肩書きの自尊心を得るのではなく、こころの奥深いところから生じる自尊心を得るために、いくつかの視点を提起している。それが前日記した

「豊かであることが真実で、欠乏は幻想である。

よいことが真実で、よくなりたいたと努力するのは幻想である。

ゆだねることが真実で、しがみつくとことは幻想である。

今のこの瞬間が現実で、過去は幻想である。

ありのままのあなたが現実で、自分はこういう人間だと考えているあなたの姿は幻想である。」

である、これをいつも反芻して、誤った自画像を消し去るようと言っている。どれも頭では分かるが、体では分からない視点である。体で分かっていないということは、本当の知識、全的認識となっていないということである。

このうちの

「豊かであることが真実で、欠乏は幻想である。」

について、「神との対話」に書かれている同じテーマから引用してみようと思う。引用ばかりでつまらないと思う方もいらっしゃるであろうが、新たな視点獲得のための具体的な方法（「神との対話」ではツール（道具）という言葉）で紹介されている。この方法を実践にうつすことは決してつまらないことではないであろう。

● 「神との対話」

3巻219～「宇宙で悠々と生きていこうと思うなら、神聖なる二分法を学び、十分に理解することが大事だ。神聖なる二分法とは、一見矛盾する二つの真実が同じ場で同時に存在するというものだ。

いまの地球上の人びとには、受け入れがたいだろう。彼らは秩序が好きで、自分たちの考えに合わないものは頭から否定する。だから、二つの現実があり、それが矛盾しているように見えると、片方は間違っている、インチキだ、真実ではないと決めつける。

だが（あなたがたいる相対性の領域とは逆に）絶対の領域では、「存在するすべて」というひとつの真実が、相対的には矛盾する効果を生み出す。

この神聖なる二分法は、人間の経験のなかでもよくあるのだよ。さっきも言ったとおり、これを受け入れなければ、悠々と生きていくことはまず不可能だ。しょっちゅう不平を言い、怒り、のたうち、むなしく「正義」を求めつづけなければならない。あるいは、正反対の力を融和させようと、むだな努力をしなくてはならない。だがそんな力は融和するはずがない。それどころか、**もともと両者が緊張しているから、好ましい効果が生まれているのだ。**

じつをいえば、相対性の領域はこの緊張によってたばねられている。たとえば、善と悪の緊張だ。究極的な現実のなかでは、善もなければ悪もない。絶対の領域にあるのは愛だけだ。だが、相対性の領域で、あなたがたは悪と「呼ぶ」経験を創造した。善悪の両極を創造し（いまも毎日、創造しつづけ）、片方を使って、べつの側を経験できるようにした。これが神聖なる二分法だ。

さて、それでは最大の神聖なる二分法について話そう。

あるのは「ひとつ」だけだから、「魂はひとつ」しかない。しかし、「ひとつ」のなかには多くの魂がある。——ここで、二分法が働く。いま、魂のあいだに分離はないと説明したね。魂は生命エネルギーで、すべての物質的な客体の内外に（オーラとして）存在する。それがすべての物質的な客体を「たばねて」存在させているとも言える。「神の魂」が宇宙をたばね、「人間の魂」が個々の身体をたばねている。」

＝＜二分法＞

常に第三のものを見つけようとすること。

10月13日、17日2011年

●＜所有・モノ＞8～世界

100円単位のお金を気にしながら生きていく人、

100円単位は気にしないが、数千円単位のお金を気にしながら生きていく人、

あるいは、1万円単位、100万円単位、億円単位、、

どれも同じである。
気にする点では同じである。

だから、年収が 10 倍になっても、そのことで満ち足りた気持ちを得ることはできない。

足りないとか、足りなくなるのではとか、こういう世界観があるかぎり満ち足りた気持ちを得ることはできない。

しかし、
本当に世界はそのようにできているのであろうか。

困るようにできているのだろうか。

もしかして、私が困らせているのではないだろうか。
(10月17日 2011年ブログ)

●意識のある人生

ひとつひとつの行為、言葉、考えを深く刻みこむこと。
自分自身が歩いているように歩くこと。

■「本当の幸せをつかむ7つの鍵」71ページ

●気づき

もしかして、やらなくてもよいことをしているのではないか。

■

南の言ったシンプルさに思い至ること。
手放すべきことがある。

●自然

一週間に一回は自然にふれること。

●グルジェフの愛

グルジェフの愛の先にあるもの、それは、イエスのヒーリングであり、空気よりも大切なことはある人にとっては、次の一步を踏み出さないことである。

次の一步を踏み出すことが空気より大切だということは、まだ善悪の判断がふくまれている。

10月14日、20日 2011年

●食事

グルジェフの印象という食べ物。

同時に表現というものもある、これはわたしに入ってくるものではないが、印象と同じように、否、印象以上に人のかけがえのない食料となる。

人の口から入るものは人を養うが、人から出ていくものは人を傷つける（聖書確認）

●自他

自分を必要としないようにすること。

このことを自他の関係性において常に考慮すること。

10月15日、20日 2011年

●ヒーリング～イエスのヒーリング

自由を育てるヒーリングである。

相手の道を育むヒーリングである。

●わたし～自画像

私と思っている私は私ではない。

ふだん自分が描いている自画像とはまったく異なった像が私である。

その私を知り、本当のわたしとなるために禍福の禍が存在する。

（10月20日 2011年ブログ）

10月16日、20日 2011年

●意識のある人生

一日の初めに、今日一日、何をするか、真剣に考え、イメージすること。

そして、今日一日、そのことを、真剣に行うこと。

●質問

十分な（ ）

十分な（ ）

十分な（ ）……

（ ）の中に自分にとって足りないと思っているものを書いてみる。そして、十分であるところに何度も何度も刻んでみる。たとえば、私の場合は、

十分な時間、十分な金銭、十分な機会、十分な体力

などが、いつも足りないと思っているものである。

■「神との対話」

十分であるように行動する。（「本当の幸せをつかむ7つの鍵」の続きのノウハウ）

10月17日、20日 2011年

●意識のある人生～わたし・変容

昨日までの私がノーと言っていたことを、今日のわたしがイエスと言えるように。

そのように、今日のわたしが出てくるように。

（10月17日 2011年ブログ）

（参考）グルジェフ

「それ」が好まないことを好むようにする（様確認）

●意識のある人生

今日一日、すべてを食べつくすこと。

すべてとは、出された食事、出会い、出来事、感じる感情、わきあげる直観である。

食事～10月16日朝日 21面

9月19日 2011年

●「神との対話」～＜所有・モノ＞＜感情＞＜HEB（進化した宇宙人）＞

宇宙人がいるかいないかという議論は「気があるかどうか」の議論と同様、自分にとって議論以前の問題なので、また議論したからといって、互いに考え方が変わるわけではないので、ここではしない。

では、宇宙人がどのような生活をしているか、これは宇宙人の存在を信じる多くの人にとって興味のあることなので、「神との対話」からいくつか引用してみる。

「高度に進歩した文明と高度に進化した存在について、もっと話してください。どんな理由があっても殺しあわないというほかに、どんなところが、わたしたちとちがうんでしょうか？」

「彼らは分け合う。」

「わたしたちだって、分け合いますよ！」

「いや、彼らは、すべてのひととすべてを分け合うんだよ。窮乏する者は誰もいない。彼らの世界にある資源はすべて、全員に平等に分配される」

(ニール・ドナルド・ウォルシュ著「神との対話」3巻文庫本盤 440 ページ サンマーク出版)

そうであろうとは想像していて、あらためて知らされると、衝撃的な話しである。

<どんな理由があっても殺しあわない>

ということは、どんな理由があってもそのように思わないということである。どんな理由があっても憎まないということである。

<どんな理由があっても>

ということをよくよく考えてみることである。

さらにまた、これはゴシックで書かれていることであるが、

<すべてのひととすべてを分け合うんだよ>

これもまた、よくよく思い至るべき話しである。

<すべての人とすべてを>

である。この二つの話しは、何か特殊な状況のときに思い出す話しではない。常にである。

なぜなら、常にこの話しとは逆の生活をしているからである。

今、「クローズアップ現代」で地球外生命の話しをしている。わたしとしては、そんな話しより上記の二点の話しを早く全国放送で伝えられる時代がきてもらいたいと願っている。

(10月19日 2011年ブログ)

● 「神との対話」

3巻 454

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。

(ニール・ドナルド・ウォルシュ著「神との対話」3巻 356 ページ (文庫本版 453 ページ)

一体→関連→管理責任 (全体への・関連への責任)

● 「神との対話」 ～<ヒーリング>

「彼らはすべてを分かち合う、誰か必要な者がいるのに、それが稀少だからといって、自

分のもっているものを手放さなかったり、隠しておこうとは夢にも思わない。それどころか、**稀少だからこそ分かち合う。**

あなたがたの社会では、たとえ分かち合っても、稀少なものの価格は上昇する。自分が所有しているものを分かち合うなら、**見返りに豊かになろうとする。**

高度に進化した存在も、稀少なものを分かち合うことで豊かになる。HEBと人間の唯一のちがいは、「豊かさ」の意味だ。HEBは「利潤」など必要とせず、すべてを自由に無料で分かち合い、それで「豊か」になったと感じる。その思いが利潤だ」

(ニール・ドナルド・ウォルシュ著「神との対話」3巻文庫本版 464 ページ)

9月20日2011年

●意識のある人生

以下の件で、私のリストで抜けているモノは自然と交わることである。

なお、この件は、ブータンの話でも出てくる。

093～以前は、あらゆる面でやらなくてもいいことにまで巻き込まれていました——あまりに多くの活動、所有物があり、抑圧された感情やためらっていた決断もたっぷりあります。しかし準備が整えば、余分なものはすべて解き放たれていきます。次に基本の解毒リストを紹介します。

- 1 自分の環境を整え、むやみに乱したりちらかしたりしない。
- 2 何かを買ったら、何かを捨てる。
- 3 環境をよくすることに金銭を使い、自然に接し、そこから恩恵をいただく。
- 4 利益を度外視した何かを実行する。
- 5 寛大になる。
- 6 与える。とりわけ無形のものを与えることを惜しまない。
- 7 体を汚したりぞんざいに扱ったりせずに、きちんと養ってあげる。

(ディーパック・チョプラ著「本当の幸せをつかむ7つの鍵」93 ページ サンマーク出版)

団地のベンチ

千葉ポートタワー

目白庭園美術館

10月24日、27日2011年

●「本当の幸せをつかむ7つの鍵」1～<わたし>エゴ

以下の項目は、指摘されるようになるほどであるが、普段見過ごしてしまっているエゴの働き

である。ディーパック・チョプラの指摘である。

「エゴは次のような状況で、パワーを増していきます。

欲しいものを手に入れるとき。

人があなたの予定に従ってくれるとき。

自制心があると感じているとき。

善悪をしっかり決めているとき。

その善悪の間の一線を誰も越えていないとき。

誰かを愛し、その見返りに愛されているとき。

同意してくれている全員が、あなたに愛情を示してくれるとき。

自分に従ってくれる人間には安心感を抱くが、自分が従わなくてはならない人間に、不安を感じているとき。」

(ディーパック・チョプラ著「本当の幸せをつかむ7つの鍵」108 ページ サンマーク出版)

私はまさしくエゴにどっぷり浸かって生きている。どっぷり浸かっているので、それが特殊な私であるエゴとはまるで気づいていない。気づいていないどころか、社会がほめたたえるようなエゴのパワーもあるので、鼻高々になるような事柄さえある。

自制心を働かせたり、

自分だけの善悪の基準、日本だけの善悪の基準、昭和から平成にかけてだけの善悪の基準、

男性だけの善悪の基準に生きたり、

他人の評価が不当に低いと、他人のことをなじったり、自分自身が傷ついたりする、

そのようなエゴというところにどれだけ浸っているか。

まさに忸怩たる思いである。しかも、そのような忸怩たる思いでいても、このエゴは怒涛のように何度も何度もわが身を襲ってくる。

(10月24日 2011年ブログ)

10月27日、29日 2011年

● 「本当の幸せをつかむ7つの鍵」3～<わたし>

大宮殿を一晩のうちに物質化してしまうババジがすすめていた精神修養のひとつに、自己研究がある。ディーパック・チョプラの「本当の幸せをつかむ7つの鍵」は全編いわばこの自己研究に関する書である。

ただし、テーマが幸せにあり、幸せが内なる姿勢にあるなら、幸せの探求は自己の探求に

終始することは当然なことではある。

ともあれ、この書は漫然と読み飛ばすのではなく、自己研究、自己推進の書として意識的に読めば得るところもまた大きいのではないかと思っている。

(記入可)

10月28日、29日2011年

●「本当の幸せをつかむ7つの鍵」2～<自他><わたし>

人間関係は実に難しい。難しいのは、自分自身を生きていないからである。

自分を生きずに他人を生きようとするからであり、他人を生きようとしても他人はわたしの思い通りにはならないからであり、親子関係であっても、夫婦関係であっても、恋人関係であっても、友人関係であっても、職場の同僚関係であっても、人は他人を生きようとするかぎり、人間関係で苦しまざるを得ない。

以下は、人間関係に関してよく言われることであるが、ディーパック・チョプラの新たな識見が含まれている。

「ほとんどの人は、自分の考えを世間に押し付けようとする罫にはまっています。正しいことと間違ったことの判断基準を設けて、長年、その善悪に関する信念を絶対に曲げようとはしません。「私が正しい」と信じていれば満足できるかもしれませんが、それではほんとうの幸せは訪れてはくれません。自分を不当に扱っていると感じている人はけっして謝ってはくれないでしょうし、心の傷も癒されず、不平はいつまで経ってもなくなりません。あなたが非難している人物は、ずっとあなたに歩み寄ろうとはしないでしょう。自分が正しいことを証明することで、幸せになった人は今までに誰ひとりいないのです。結局、待っているのは対立と対決のみです。自分が正しいと言い張れば、かならず誰かが間違っていることになってしまうからです。

たったひとつの正しい観点などありません。正しいと思っているのは、自分の観点と一致しているものだけです。あなたは自分なりの観点から世の中を眺めていますが、他人もその人なりの観点をもっているのです。

このような事実を知ると、すばらしい解放感が味わえます。なぜなら、それは自分がほかの人とは違う独自の存在だという証だからです。この独自性があるから、あなたは神と共同で新たなものを想像していけるのです。意識の拡大とともに現実も広がっていき、隠されていたすばらしい潜在能力も明らかになります。」

(ディーパック・チョプラ著「本当の幸せをつかむ7つの鍵」99ページ サンマーク出版)

ディーパック・チョプラの新たなる提示は、「あなたは間違えている」ということではなく、
「あなたとわたしは違う」ということではなく、

<自分はほかの人とは違う独自の存在である>

ということが、「自分と異なる見方を持つ他人の存在」から気づくことができるということ
である。

わたしは 30 歳のときから、満たされない思いでずっと過ごしてきたが、この思いはこの

<自分はほかの人とは違う独自の存在である>

という観点を得ることによって——それは「群盲象をなでる」の象のひとつの相でしか
ないにせよ——、間違いなく満たされる思いである。

<本当のわたし>の相はいろいろある。どの相であってもふれることができればそれは自
分自身に深い満足感をもたらしてくれる。その相のひとつとしてある

<自分はほかの人とは違う独自の存在である>

この相にふれつつ、今日一日を送りたいと思っている。

(10月28日 2011年ブログ)

●意識のある人生～<選択・創造>

大きな岐路での選択が人生を変えるのは確かであるが、よくよく考えるに、日々日常の
小さな選択の方が実は人生を変え、人生を推進する力となっている。

だから、肝要なことは、

小さな選択を無意識に行なうのではなく、

いつも小さな選択の新たな選択を模索し、

その選択が人生をふちどる選択とすることである。

(要加筆)

金曜日の飲酒がもたらしたもの。

10月29日、30日、31日、11月2日 2011年

●「神との対話」32～ロケット

人生をできるだけリアルに生きたいと思っている。その鍵は人生にエネルギーを注ぐことにあると思っているので、いつもエネルギーはどのようにすれば湧き出てくるかということに腐心している。

そして、そのことはまた以下の引用の視点に結びつくことでもある。「神との対話」の神の話である。

「何度も何度も繰り返して聞いてほしいね。

神なしに生きることも死ぬことも不可能だが、神なしに生きて死ぬと思うことは可能だ。

自分は神なしに生きて死ぬと思えば、そのとおりの体験をするだろう。

自分が望んでいるあいだはその体験をするだろう。そして自分が選べばいつでも、その体験を終わらせることができるだろう。

この言葉は、生きることや死ぬことを恐れているひとたちが知る必要のある、すべてを言い尽くしている。」

(ニール・ドナルド・ウォルシュ著「神へ帰る」(シリーズ最終巻) 19 ページ サンマーク出版)

死ぬことを恐れているひとたちだけでなく、生きることが恐れているひとたち——まさかと思うが、このような人はとても多い。わたしもその一人である——そのひとたちすべてに知ってほしい話であるという。

わたしのうちに働いているある力がある。それを神と呼ぼうが、仏と呼ぼうが、不可思議と呼ぼうが、それは構わない。そのある力を感じ、そのある力があることに気づき、そして、そのある力とともに生きること。これが人が本来歩むべき道なのである。なぜなら、そうだからなのである。

神なしに生きることも死ぬことも不可能であるからなのである。

存在しているということは、すなわち、体を動かすことができ、体を動かさないことができ——そう、これもある力である。力なしにどうやって朽ち果てることができるだろう——、一瞬前までは思いもつかない発想が浮かんだり、延々と同じ妄想をくり返したり、思わず人を助けたり、憎悪をつのらせて計画的に人を殺したり、……、それらすべての人間の営みは、

神なしに生きることも死ぬことも不可能である

ことから可能なのである。どこをどう考えたって、自分で生きることが可能だなどとはと
うてい思えないし、偶然の産物で人間存在が生じたなどとは信じがたい考え方である。

生きているということは、ある力とともに生きているということなのである。

だが、現実の日々の生活の中でこのある力に気づき、その力を生かしていることはほとん
どない。すなわち、

神なしに生きて、神なしに死んでいく

このことを試みているのがほとんどの人の実態である——もちろん、信仰をもっている人
たちも含めてである——。

われわれはいわば宇宙のはてまで飛んでいけるロケットなのであるが、そのロケットを滑
走路を走ることにしか使っていない。だから、

何かおかしい

何かが足りない

という不全感を漠然と感じているのである。その不全感を読書やネットや飲食、旅行に費
やしてみても決してとれることはない。

その不全感は滑走路を走るタイヤの人生でなく、宇宙のはてまでいくロケットの噴射をの
人生を生きることによって初めてとれるのである。

これがエネルギーを費やすことが大切であるというわたしの人生観に結びつくのである。

だが、むやみやたらに飛んでいっても、それは愚かというものである。

その方向については次回に書きたいと思っています。

(10月30日2011年ブログ)

■「神との対話」33～ロケット2

>だが、むやみやたらに飛んでいっても、それは愚かというものである。

>その方向については次回に書きたいと思っています。

方向は内側であると思われた方もいらっしゃると思いますが、ここでは別の観点からの話しです。何度もふれたことです。

人生の方向は人の数だけある。すなわち、宇宙人の数だけある。宇宙人の数だけあるが、全体としてはある方向に向かっている。それは、ビッグバンがあり、原子が生まれ、星々が生じ、原始生物が生まれ、自意識を持った自己決定ができる意識体が生じた、その方向の延長線上の方向に向かっているということである。

人類の選択肢はたくさんある。個人の選択肢も数多くある。だが、それらの選択肢すべてをたばねて、宇宙人を生じさせたプロセスにのって、すなわち進化、成長の方向に人類も個人も向かっているのである。

だから、わたしにとっての方向性とは、生命全体へのプロセスへの貢献ということにある。

この生命全体は、私個人ではないし、あなた個人でもない。しかし、わたし個人であり、あなた個人でもある、そのような生命全体である。すなわち、個人を犠牲にすることなく、全体に貢献するということであり、両者の重さは同じである。

また、この生命全体は、人類だけでなく、動物だけでなく、動植物だけでなく、無生物と呼ばれている存在もふくめての全体である。余談であるが、いま片づけの本がベストセラーになるというのも、モノに対する現代人の対し方に問題があるという、こころの深層からの訴えがあるからと思っている。

「神との対話」のシリーズ本のなかでこのことを明確に語っているのは、「明日への神」であるが、ここでは敬愛する兄、姉であるハトホルの言葉を引用させていただく。

長文になりますので、引用が嫌いだという方は読み飛ばしてください。読まれてところが動かされた方はぜひお買い求めのうえ、お読みいただければと思います。

意識の領域や高次意識への可能性を探求してきたなかで、[あなたの問う質問が、あなたの受けとる答えを決定すること](#)におそらく気づかれたのではないのでしょうか。そこでこの最終章は「いまだ問われざる問い」と名付けたいと思います。答えは質問そのものに包含されていますから、もっとも得るところの大きな回答がそこにおのずと姿を現わすような的

を射た質問をすることが大事です。わたしたちが人類の進化のパターンを見るかぎり、人類の大半が自分の小さな世界や欲望や願い、あるいは個人的なファンタジーの満足にはまり込んでいることは明らかです。いうなれば各人がばらばらに動いているかに見えます。したがって人々の中心的な関心事は「自分はここから何を受けとることができるか」という問いになります。

何かがあるとほとんどの場合、人が自問するのは「ここで私が得られるものは何か」というものです。そしてそれが人の最初の排除のプロセスです。むろん、なかには少数ですがこうした内的姿勢を卒業した人もおり、これには勇気づけられます。しかし、大多数の人はまだまだ多くの部分で気づきのない状態にあります。「ここで私が得られるものは何か」という問いは、ある一定の進化レベルにおいては適切な問いですが、今の人類が手のとどくところにある高次の意識レベルにおいては、あまりに偏狭であると言えるでしょう。

友であるみなさん、[いまだ問われざる問いとは、その回答があなたに最大の自由と、進化への最高の加速と、気づきの厩大な広がり、あなた自身の意識のもっとも偉大な統御をもたらすような問いのことで](#)す。生命に関するもっとも深遠で奥深い神秘への答えは、この重大な問いの中にあるのです。[その質問の文脈は、人は進みゆく大いなる生命体験の一部であるという悟りから生まれます。生命はみずからを生き、あなたを含め無数の形をとって必然的にみずからを表出させているのです。](#)

たとえば樹木のなかには大きな生命力が流れており、何百何千ともいえる葉をとおしてみずからを表出させています。もちろんその木にとってはどの葉も重要ですが、木は個々の葉よりもはるかに重要です。実際、一枚の葉の意識は木全体の意識をもつことはできません。それは木のほうが枝に下がる一枚の葉よりも広大であるからです。[ところが一見矛盾するようですが、葉における物質や意識のもっとも奥深いレベルには、情報としての木が含み込まれているのです。](#)

脳内にある莫大数のニューロンはみな相互につながっており、個の意識の集合とも見なせるほどの情報量の流れを可能にしています。その実体はまさにそのとおりで、どのニューロンもそれぞれの意識をもちながら、ほかのたくさんのニューロンとつながりあっています。その結びつきが、意識という現象、すなわち肉体における自覚をつくり出しているのです。脳内にあるニューロンの個体は、自分がその一部であるところの巨大な複合体に対する気づきをそなえてはいません。これは個人に関しても同様です。人であっても植物や動物であっても、地上にあふれる存在はみな、より大いなる生命の一部であり、いうなればその大いなる思考の表出であると言えるのです。

そうです。人は地球にとってのニューロンなのです。したがってほとんどの人が持っている「ここで私が得られるものは何か。この場面で、この出会いで、私自身のためになるものはあるか」という問いかけは、その性質において限定的な回答のみを引き出すことになります。あなた自身の必要性や願望という意識をシフトさせ、「この状況で少しでもよい結果をもたらすために、私にできることは何か」という、いまだ問われざる問いに転じることであなたの意識は進化します。文脈ががらりと変化したのがおわかりでしょうか。あなた個人の要求のみに注目し専心していたのが、さまざまな形をとおして集合的表出がなされる生命レベルにまで自身の意識を拡大するという選択があなたの意識をとおしてなされたのです。

「愛されたければ、愛しなさい」とい言葉がありますが、これもいま論じている問いにつながります。もし自分が愛されたいと望むのなら、愛のエネルギーを自分以外の人にまで広げてください。あなたの愛があふれ出し、人々にまでとどけば、磁気と共鳴の法則により愛は反響してあなたに返ってきます。ただしこの素晴らしい法則を使うには、あなた自身が自分の信念や反応や欲望という小さな世界を超越している必要があります。自分を犠牲にすることなく、可能とあればバランスのとれた統合性のあるやり方で他に手を差し伸べるという意識を広げることで、個人の気づきは大きいなる全体へと拡大します。あなたにかぎらず、まわりに存在するありとあらゆるもののなかで、何がみずからを表出させているのかに気づけるようになったとき、あなたの意識は大きく広がるでしょう。

それはあたかも脳内のそれぞれのニューロン個体の変容し、脳内のニューロン銀河の全貌に目覚めたかのようなものです。これは意識の焦点に関わるとてつもない大変化であり、あなたの生命を生命全体に貢献するために使うなら、いまだ問われざる問いがあなたに開示されます。＜生命に貢献するために自分の生命を使う＞という生き方は、自分のために自分の生命を使う生き方とは文脈を異にします。自他のなかを流れる生命とその表出のために生きれば、自分のための選択と、他との相互作用における選択、つまり生命を肯定し、広げ、慈しみ、生きとし生けるすべてを聖なるものとしていただくという選択に導かれるでしょう。生命そのもののためになる生き方への移行プロセスを開始したということは、大きな可能性と機会の海に漕ぎ出したこととなります。そしてすべての結びつきと宇宙全体を流れる意識の絶大なパワーが見えてくるため、日常はそれまでよりはるかに豊かで満たされたものになるでしょう。ひとたびそのレベルに達すると、みずからの生命の神聖さがわかり、感じ、体験されると同時に、自分以外のすべての生命も等しく神聖であることを悟るでしょう。

このように、わたしたちはあなたがたを勇気づけ、手助けするためにやって来ましたが、ここで一つ大きな課題を提案したいと思います。生命そのものに貢献する生き方を採択す

るといふあなたの権利が提示されたこの機会を、ぜひあなたに利用していただきたいのです。これはだれそれかまわず自分のパワーを与えてしまったり、自分を犠牲にしてまで人の面倒をみることはありません。すべては互いにつながりあっていることに目覚め、ただ自己中心的な興味のためでなく大いなる利益への関心から行動することによって、ありとあらゆる存在を尊重するという意味です。あなたが進化を続けるアセンションの螺旋つまり意識の螺旋を上昇すれば、集合的福利に対するあなたの見方も変わるでしょう。というのも、すべては知覚者であるあなたの意識状態相関的に知覚されるからです。これは非常に重要なポイントですので、どうかいつも念頭においてください。＜**どんなものも知覚者の意識状態をとおして知覚されるため、知覚されたものはすべて意識状態と相関関係にあります。**>したがってある意識状態では否定的な事態に思えたものが、現に別の意識状態では肯定的なものとして体験される可能性があるのです。

＜**あなたがたの暮らす相対的な宇宙においては、拘束力のあるもの、絶対的なものは存在しません。**>唯一、絶対不変であるのは、あなた自身の意識のもっとも深奥なる不動の中心だけなのです。生命そのものの進化や、意識および生命の成長と連動しはじめたら、あなたの意識は想像も及ばぬかたちで高められるでしょう。奇跡は存在します。あなたが生命に貢献するように生きるとき、さまざまな機会への道が開かれ、あなたの運命は変わります。なぜかと言うと、その波動が瞬時にあらゆるものを変えてしまうからです。過去は変えることができ、未来は想像をはるかに超えた機会として訪れます。ですからぜひとも、多くの霊的教師やマスターや聖人たちがこれまでも今も実践しているような生き方と体験を、あなたにもしていただきたいのです。ためしにこれを数週間実践してみて、何が起きるか見てください。そこに人々や動物たちに親切にできる機会があれば、行動で示してください。また他に思いやれる機会があれば、思いやり深くあってください。

もしだれかの話を聴く機会があれば、その恩恵を受け入れ、話に耳を傾けてください。あなたの考えや計画を押し付けることなく、十分に心ゆくまで聴いてください。あなたが人の声に耳を傾け、受け入れると、その人との関係がたちまち大きく変化するのがわかります。「この状況に少しでもよい結果をもたらすために、私にできることは何か。私をとおして生命のもっとも深遠なる目的に貢献するには、ここで私は何ができるのか」このいまだ問われざる問いを発するとき、奇跡があなたを待っているでしょう。

最後になりますが、あなたを解き放ち、悟りへと導き、高めるための鍵を握るのはあなた自身です。その鍵は、あなたの気づきのパワー、選択する力、そして共鳴振動の法則によって獲得されます。共鳴振動の法則は、あなたが共鳴したものは何であれ顕在化することを確約しています。よってあなたの意識が至高の真実に共鳴すれば、この世のものとは思われないほど崇高で素晴らしいものとして人生を体験するでしょう。一方、あなたが闘いや

我欲や自他を締めつけるような意識の波動で生きれば、生き地獄のような人生を体験するでしょう。そうした領域はすべて同時に存在しており、どんな瞬間にもあなた自身によって活性化されます。実際、それらはあなたの日々のあらゆる選択をとおして毎瞬のように活性化されているのです。

大いなる生命のためにあなたの生命を使い、あなたによって表現されているその意識の進化のために生きるあいだに、あなたは天の領域につづく階段を一步一步確実に歩んでいるのです。どんな選択をするにせよ、あなたの自己統御の才や表現の自由を感謝して認めてください。自他をふくむすべての存在をとおして表出される意識の進化のために生命に貢献して生きることを、すでに選択している人も、今まさに選択した人も、わたしたちは兄弟姉妹（きょうだい）のあなたを喜んでこの意識の旅にお迎えします。まさに素晴らしい選択です。

（トム・ケニオン&ヴァージニア・エッセン著「ハトホルの書」290 ページ ナチュラルスピリット刊）

聖なる言葉というのは、その一節だけで全人生を変えるだけの力をもっている。その潜在的な力を現実の変換の力とするのは、くり返し読むこととくり返し実践すること、このことだけである。

（10月31日2011年ブログ）

歩くときには、神の力がわたしの足を通して働いているように歩き、
話すときには、神の力がわたしの言葉を通して働いているように話し、
人と生き物とモノに対するときには、神の力がわたしと相手に働いているように対する。

そのように、いつもいつも知っていたいと思う。

●知識

昨日は体験しただろうか。

今日は体験するだろうか。

そして、今は体験しているだろうか。

たなぼたのような体験でなく、意識的に世界に食い入る体験である。

（ブログ記入予定）

●意識のある人生

今現在とそれ以外すべてを厳然と峻別すること。

10月30日、11月2日 2011年

●意識のある人生

早起きのルールに乗ること。

このルールが力となる。

他の力も見つけて、人生の手助けとすること。

●意識のある人生～小さな選択

小さな選択の重要性⇔グルジェフのいう「今日することは明日行うことはできない」。

●犬のヒーリング

余計なことはするなということである。

余計なヒーリングをしていないだろうか。

10月31日 2011年

●

アンテナの感度をよくする。

早起きする。

喫茶店に行く。

人のためにする。

●「神との対話」34～グルジェフの信仰

何度取り上げたかわからないグルジェフの箴言である。「神との対話」の神という言葉で抵抗がある方は、わたしが神という言葉を使うときには、神のひとつの相としてこのような意味合いで使っているということをご了解いただければと思う。

以前名刺に刷っていた標語は「感謝、自立、愛」であった。この順に人は成長していくという考えから使っていた。神聖なるもの、不可思議なるもの、目を見張る自然、崇高なる芸術・自然科学、等々にふれると、人のこころに感謝の気持ちが生じる。

この感謝の気持ちをねじ曲げることも可能ではあるが——それは他人を支配するために往々にして行われるが——、その感謝から自立は次の新たなるステップであり、必然である。以下は、その自立という意識した信仰である。

「35 意識した信仰は自由である。感情的な信仰は隷属である。機械的な信仰は愚かさである。」

(「グルジェフ・弟子たちに語る」389 ページ めるくまーる社)
(11月1日 2011年ブログ)

★11月 2011年

11月1日、2日 2011年

●意識のある人生

高塚という個人を生きるのではなく、肉体という個人を生きるのではなく、それが私だと思っている個人を生きるのではなく、
プロセスを生きること、
関係を生きること、
自由を生きること、
エネルギーを生きること、
変容を生きること、
およそ考えもしなかった存在を生きること。

●身体

気づき（体を丈夫にすると元気にでき、元気にすると体を丈夫にでき、……、この循環はエントロピー減少（秩序化）の方向に向かうこと。）

11月2日、4日、5日 2011年

●感情のある人生～感謝

誰もがあなたにきっといつか言うこと、
あなたが何をしてもきっといつか言うこと、それは、

「ありがとう」

である。

陳腐な話しであるが、決して忘れてはならないことである。実感がわかなくとも、人生で、

小説で、映画で体験する。その体験したときにできるだけ長くその気持ちを保持することである。

(11月4日 2011年ブログ)

もちろん、あなたもいつかは言う。

「ありがとう」

と言う。誰にも言う。

● 「神との対話」 ～<神と人間>

人は神をかたどってつくられたというが、その真偽はさておき、あらゆるものは人の目をかたどって見られている。人が神をどのように見るかということも同様である。

どうしても我々は神を「超人格的存在」として見てしまう。

この見方の問題点は、ふたつあり、

ひとつは、「個的な存在」としてみることであり、もうひとつは「超人格的」としてみることである。

この二点が問題だというのは、この二点が我々を神から遠ざけてしまっているからである。

わたしは別に入信をすすめているのではない。仮に信仰という言葉で入信をすすめるのであれば、わたしの立場はグルジェフと同じである。

「意識した信仰は自由である。感情的な信仰は隷属である。機械的な信仰は愚かさである。」

という意味での信仰であり、入信である。すなわち、わたしにとっての入信とは自由になるということである。通常は自由と信仰とは相反する言葉であるが、これは信仰のもとになる「神観」が問題だからであり、本来の信仰とは意識した信仰であり、自由なものであり、隷属でも、愚かさの照明でもない。

(以下、続く)

(ブログ記入予定)

漱石の門の宗教

11月4日 2011年

●意識のある人生

いつも体を使うこと。

その使うわたしがいること。

11月5日、6日、7日、8日 2011年

●意識のある人生

あらゆる直観、あらゆるインスピレーション、は常に、ただちに、その直観、そのインスピレーションをわがものとすべく、具現化、文字化、現実化させること。

●「神との対話」35～＜人間関係（自他）＞

わたしは読書家ではないが、これまで誰もそんな発想をしたことはないのではないかという話しが「神との対話」には数多く載っている。天才的な発想と秀才的な発想と詩人的な発想とがあるが、以下は、秀才的な発想の話しである。秀才的であるので鈍才のわたしには役立つ話しである。

「人生には、知らないし、自分が知らないことを知らないように見えるひとがいる。彼らは子供と同じだ。育ててやりなさい。

つぎに、知らないが、自分が知らないことを知っているように見えるひとがいる。そういうひとたちには教えてやりなさい。

つぎに、知らないが、自分は知っていると思っているように見えるひとがいる。彼らは危険だ。近づかないようにしなさい。

つぎに、知っていて、自分が知っていることを知らないように見えるひとがいる。彼らは役者だ。楽しめばいい。

つぎに、知っていて、自分が知っていることを知っているように見えるひとがいる。彼らについていくのはやめなさい。知っていることを知っているなら、自分についてこさせようとはしないはずだ。だが、彼らの言葉を注意深く聞きなさい。あなたが知っていることを思い出させてくれるから。

そのために、彼らはあなたがたのもとへ送られてきたのだ。

だから、あなたがたは彼らを呼び寄せたのだ。」

（ニール・ドナルド・ウォルシュ著「神との友情」74ページ サンマーク出版）

ここでは、

「育ててあげなさい
教えてあげなさい
近づかないようにしなさい
楽しみなさい
ついていくのをやめなさい」

と言っている。どういう人に対してか。。。よくよく考えてみることである。それぞれの相手を間違えないことである。

そして、この本を読んでいる人、その引用を読んでいるあなたとわたしにできることことは当然2のことまでである。育ててあげることと教えてあげることである。

ゆめゆめ、第三の人にはならないことである。

育てることと教えることをしているうちに第三の人にならないことである。

そのためには、教えるにしても、<知っていること>だけを教えることである。

(11月8日 2011年ブログ)

■「神との対話」36～<知識>

>そのためには、教えるにしても、<知っていること>だけを教えることである。

知識にはふたつの側面がある。

1 この世界で体験で得たものが本当の知識であり、この知識は未来永劫わたしのものである。そして、この知識だけが人に伝えることができる——ただし、伝えられた相手もまた、その知識の体験によって我がものとするしかないのではあるが。

2 知っていることでなくとも、対話のなかで生じてくる知識というものもある。一種の錬金術である。自他の交わりによって、それは時として暑い炎であったり、冷たい炎であったりすえうが、その交わりにより生じてくるものである。そのためには、単なる過去の繰り返しでなく、今の場に照応するような言葉、感情、気づき（感情をおびている知識、神のいる知識）を交わす必要がある。

▲魔術の法則

■

この「神との対話」の対話はニールとの対話であるが、同時にまたこの本を読むすべての人との対話でもある。では、神はこの語りかけの相手をどのような人と思っているのだろうか。

1ではない。5でもない。2のようであり、2であればつじつまがあわない。

■知識

●<愛と不安><行為への愛>

人は、

テークアンドテイク（奪いつづけること）

テークアンドギブ（奪ってから、与えること）

ギブアンドテイク（与えてから、報酬を求めること）

ギブアンドギブ（ただ、与えること）

という道を通して成長していく。

この道は善悪の価値観を示しているわけではない。

これは、だれもが通る、不安から愛への変容の道である。

また、これは<結果の必要性>から無条件の<行為への愛>への道でもある。

<行為への愛>とは、「それがわたしである」という、ただそれだけの自己規定、ただそれだけの自己決定である。

（11月7日 2011年ブログ）

■

この道はゴールが問題なのではなく、ゴールに至るプロセスの体験が問題なのである。

▲勝負の勝ち負けというのはつまらぬことである。

●意識のある人生～今日一日の目標

今日一日の目標はいくつもあり、ワードで書きプリンターで印刷して、肌身離さず常に持ち歩いている。その目標のひとつは、

「怖れぬこと」

である。これは実に困難な目標であり、このことのために百万言を費やし自分自身に言い聞かさなければならない。

以下は、そのうちの一言。「神との対話」の続編からの引用である。

「すごいのは、特定の結果を必要としなければ、「どうして特定の結果を得られないのか」という思いから潜在意識が解放されることですね。そうすれば、意識して意図された特定の結果への道が開かれる。」

「そうだよ！ もっと多くのことが自動的になる。挑戦すべき課題にぶつかっても、自動的にうまくいくと思える。困難にぶつかっても、自動的に解決するとわかる。問題が起こっても、自動的に克服されるとわかる。自動的にね。あなたは、そういう結果を創造する。潜在意識的に。」

ものごとは、ふたたび自動的になり、何の努力もしていないように見える。人生は、うまくいきはじめる。ものごとは、追いかけなくても、向こうからやって来る。

この変化は、意識的な努力によるものではない。真の自分についての否定的な、自滅的な、自己否定的な考えや、自分が何であり、何ができ、何をもてるかについての考えを無意識的のうちに身につけてきたのと同じに、今度は無意識的に手放すのだよ。

そういう考えを、いつどこで身につけたのかわからないし、いつどうやって捨てたのかもわからないだろう。ただ、人生が突然、変わる。意識的に考えることとそれが実現するまでの時間がちぢむ。最後には、あいだの時間は消滅し、結果を即座に創造するようになる。」

「じつは結果を創造するのではなくて、すでにそこにあるのに気づくだけなのです。すべてはすでに創造されているし、わたしは自分が理解し認識できる限りで選択した結果を経験する。」

(ニール・ドナルド・ウォルシュ著「神との友情」上巻 147 ページ サンマーク出版)

(11月6日 2011年ブログ)

■漫画の主人公

漫画の主人公はどんな危機も乗り越える。乗り越えられるのは、主人公だから作者が殺さないということももちろんある。だが、主人公が死なないのは、怖れないからである、という側面もある。



主人公には必ず敵がいる。

■「神との対話」

「怖れぬものは神を知る。」

●モノ・エントロピー

神は私のゴミ箱のちり紙まで私のために利用する。

わたしもまた私のゴミ箱、私のガラクタを利用することである。灰になるまで。灰になっても。

11月6日、18日 2011年

●意識のある人生

視点の変換を試みる。知識の変換を試みる。

たとえば、死に関する視点。

不安の除去に努めること。津田沼事務所への投資。

環境への投資という視点。

世界3への投資という視点。

11月7日 2011年

●ヒーリング

死人をも蘇らせることのヒーリング能力が今はまだないのは、ヒーリングとは死人をも蘇らせる能力ではないということである。

高価な中華料理、フランス料理、日本料理をいつも食べていては間違えなく、早死にする。

●ヒーリング

影響を取り除くというヒーリングから。。

利用不能な放射能のエネルギーを利用可能なエネルギーに変容するというのが、ヒーリングによってできないだろうか。。

●意識のある人生～感情

言葉の交流ではなく、感情の交流をこころがけること。

●神聖なる矛盾

すべてのモノを手放すこと。

すべてのモノを生かすこと。

●意識のある人生

「RON 龍」の上海の風景を見て、、、常に自分自身を風景にいる一人として俯瞰すること。

●

ガラクタも 100 年経てば、お宝になる。

●「神との対話」36～<世界3><わたし><神と人間>

以下は、過去にも引用したことがあるがある。その引用で読まれた方もいらっしゃるであろうし、また、活字の書物そのもので読まれた方もいらっしゃるであろう。

だが、もう一度目を通してみることは無意味ではなく、有意味である。なぜなら、機会とはそういうものだからである。機会に無意味はない。機会がゴミ箱に捨ててしまった「ちり紙」さえも使うものだからである。

「神との友情」を築けば、あなたがたはわたしを人生／生命のなかに大きく取り入れるから、そのことがはっきりとわかるはずだ。頭でわかるだけでなく、体験としてわかる。拡大された認識が潜在意識の一部になり、超意識を通じて現れ。超絶意識のなかで生命そのもののすべてとして表現される。この再統合のプロセスが起これば、あなたがたの意識的な選択や日常の決断に総体的な自分をもっともっと反映されるし、統合されて一体となった**知性と理解と表現という究極の現実**がもっともっと反映されるようになる。その究極の

現実とは、あなたがたの世界で「神」あるいは「生命」と呼ばれるものだ。

この統合された現実についてあなたがたがもっと多くを知り、もっとよく気づけば——ということは、**ほんとうの自分**をもっと思い出すということだが——**目の前のさまざまな選択肢について意識的な決断をする前に、「その場所」をもとに動くようになる**。いま人間として自分が体験している小さな自分を中心に考えるのではなく、生命そのものに仕えるという観点から考えるようになる。

小さな自分より先に生命そのものに仕えるというこの考え方が、さっき言った『先に仕える (pre-serve)』ということだよ。それは意識して決断することではない。潜在意識の選択と超意識の選択、それに超絶意識としてのあなたの——「大きな自分」の——選択の組み合わせだ。

そうなれば、あなたはいわば「**直観的に**」行動するようになる。

意識的な心ですべてのデータを見直し、考えたすえに決断するより先に、「総体的な存在としての自分」から信号を受けとり、それを行動に転換するようになる。」

「いまお話しになったことを、例をあげて説明してもらえますか？」

「いいとも。

『先に仕える (pre-serve)』とは、プールでおぼれかけた子供を見て、泳げもしないのに飛びこむ女性の行動だ。炎上している建物に、自分が死ぬかもしれないと考えもせず人助けのために飛びこむ男性の行動だ。

このレベルのあり方、行動はほかにも見られる。これほど劇的ではなくても、もっとささやかな場面でも見られるが、すべてが生命そのものの核心に存在し、あなたがたを通じて現れる神聖な衝動を反映している。」

「もっと例をあげていただけませんか。そういう劇的な事例についてはわかったのですが、もっと『ささやかな場面』での行動には、どんなものがありますか？」

「タバコをくわえて、火をつけようとしている男性がいる。彼はいままで千回もそうやってタバコに火をつけてきた。機械的な行動だ。習慣になっている。ところがこの日、この瞬間に何かが起こった。この本を読んだかもしれない。この対話のことを聞いたのかもしれない。

れない。それはどうでもいい。

彼はふっと考えもしなかった行動をとる。彼のなかの神聖な衝動が、小さな自分より先に生命そのものに仕えようと決めたのだ。彼は考えもせずに、火をつけていないタバコを置く。マッチを捨てる。ふいに自分はもう二度とタバコを吸わないということがはっきりとわかる。考えたのではなく、はっきりわかる。ただ、わかるのだ。タバコとの長い闘いは終わる。

女性が真夜中に目覚める。赤ん坊が泣いている声を聞いたのだ。長い一日がやっと終わったと思ったのに、まだ終わっていなかった。だが、彼女はいま、そんなことを考えてはいない。彼女は何も考えていない。愛情に満ちた開かれた心でさっさと行動する。それが母親というものだし、母親のような存在はほかにはない。彼女は神聖な衝動で動く。彼女こそ神聖な衝動の現れだ。彼女は抱き上げた赤ん坊に微笑みかける。その微笑みは彼女の心で生まれたものではなくて、天国から直接にやってきたものだ。

これが——どんな考えよりも前に、考えよりも先立って——人生／生命のすべてを通じて生命が生命に仕えるということだ。仕えようとするよりも先に仕えることだ。あなたがたが考えもなしにするような行動だ。それについての考えも理性もなく、まったく違ったところで行動している、そんな行動だ。これが『先に仕える (pre-serve)』ということだ。このレベルを通じて仕えることによるのみ、地球上の現在のかたちの生命／人生が維持されるだろう。

要するにそれが「新しい霊性 (スピリチュアリティ)」なのだよ」

(ニール・ドナルド・ウォルシュ著「明日の神」63 ページ サンマーク出版)

わたしの人生でも何度かこのようなことがあった。おそらくは誰の人生にもあるはずである。その神聖な衝動を生かしたかどうかは別として、今も生かしているかどうかは別として、それは誰にでもある

<内なるキリスト>

<ブッダ>

<自己>

である。

このような衝動に従う行動は衝動が浮かび上がる前までであればつらいことであるが、生じてしまえば、それはもう必然であるので、違う自分であるので、何もかもが自然に流れていく。

不思議なことであるが、大きな自分にしたがうということは容易で、気持ちのよいものである。

したがうまでは、あれほど抵抗していたのにである。

(11月10日 2011年ブログ)

11月8日、10日 2011年

●質問

自分自身を犠牲にしてかせいだお金を、自分自身以外のこと——自分自身の身の回りのことやお金をふやすこと——だけのための使うのであれば、それはあまりにもったいない人生である。

お金は自分自身のために使うことができる。

では、自分自身のために使うお金とはどのような使い方であろうか。

そのようなお金の使い方を今日はしたであろうか。

昨日はしたであろうか。

明日はするであろうか。

(記入可)

与えられた人生の大きさに比べてあまりにもったいない生き方である。

●新人

「ココス」に新人の方が入られた。彼女にとって気持ちのよい職場であればよいのにと願っているが、それはさておき、新人は常に発するものが違う。何というか、いい意味でいうと、初心があるのである。初心とは新しいものに向かうところである。自分は忘れてしまったものである。

●

「神との対話」にはぶっ飛んだ話しが時々出てくる。ネットの発想をもたらしたのは、実は地球人ではないという。まあ、こういう話しの真偽はどちらでもよい。今の私には確かめようがないし、また、確かめようとも思わない。今日真(偽)で明日偽(真)となるような真偽に人生をついやすには残りの人生はあまりに少なくなってしまった。わたしとし

では、わたしに役立つようにその情報を使うだけである。

「神との対話」での出典箇所にはあたっていないが、確かこういう話しであったと思う。

「この破滅的な時代に世界中の人が情報をただちに共有できることが必須であるから、宇宙人があなたがたにこのネットという道具を与えたのだ」

何度も言うが、宇宙人はここではどうでもよい。大切なのは、

「破滅的な時代である」

ということと

「世界中の人がただちに情報を共有する」

ということである。

先日、2012に世界が終わりになるかどうかの番組をNHKでやっていて最後のあたりだけ数分間だけ見たが、当然ながらマヤ暦からはそんな情報は得ることはできないという話しのようであった。ちょうどその数分間の間に苦手なタレントが出てきて、それみたことかという表情で話していたが、、、、何度も言うように2012年が問題なのではない。1999年が問題なのではない。問題は

「破滅的な時代である」

と感じ取れるかどうかである。そして、その時代に何をすればよいのかということである。昨日読んだ本の中にこう話しがあった。

「戦争にたずさわっていないと思う人も戦争の享受を受けて、今の生活が成り立っているのである」

このような情報を得て、

「破滅的な時代である」

とどこまで深く感じ取れるかどうかということである。衝撃的な情報はネットにも満ちあ

ふれている。だが、苦手なタレントのように、薄ら笑いをうかべて「宇宙人がいないことや、地球が終わる日がガセネタや、死後の世界などない」などということに満足しているのであれば、それこそ破滅的であるということです。

●意識のある人生

ブログのメッセージはわたしが注ぎ込んだエネルギーに照応して、シンクロして、縁が生じる。ゆめゆめ忘れぬこと。

●＜選択・創造＞

そこにいること。

●

死んだ後であれば、生きている人が何をしてもきっとゆるせるであろう。

その視点を生きているときにも持てるようにすること。

そのためには、人生を、自分自身を、他人を俯瞰してみること。

●究極の現実

「神との友情」を築けば、あなたがたはわたしを人生／生命のなかに大きく取り入れるから、そのことがはっきりとわかるはずだ。頭でわかるだけでなく、体験としてわかる。拡大された認識が潜在意識の一部になり、超意識を通じて現れ。超絶意識のなかで生命そのもののすべてとして表現される。この再統合のプロセスが起これば、あなたがたの意識的な選択や日常の決断に総体的な自分をもっともっと反映されるし、統合されて一体となった**知性と理解と表現という究極の現実**がもっともっと反映されるようになる。その究極の現実とは、あなたがたの世界で「神」あるいは「生命」と呼ばれるものだ。

(「明日の神」63 ページ)

この＜**知性と理解と表現という究極の現実**＞で思うことはパスカルのパンセの一節である。

11月10日、15日2011年

●

入院していて絶望的になるのは病気が治らないことではない。誰も見舞いに来ないことである。

だが、ここから別の視点へはもうひと息である。

別の視点とは、世界はあなたを救っているという視点である。

個人、関係性、世界

●モノ・感情

このような言い方がはたして適切かどうかは分からないが、感情のエネルギーはフィルムに焼きこまれる。

11月12日 2011年

●変容

石ころより悪人の方がよい。

11月13日、15日 2011年

●<所有・モノ> 9～能力・道具

掃除機を使うようになってから、人はほうきを使っていた頃よりも掃除をしなくなった。

道具にしろ、能力にしろ、今持っているもので十分なのである。必死には働いて掃除機を手にしたとしても、見えざるよきものを失ってしまうかもしれないからである。

掃除に関して人がこの世界ですべきことは、掃除機を使うことではなく、住んでいる部屋をきれいにしておくということだからである。そして、きれいにしておくことがブリキのロボットになった時に、人は掃除機をほしがらようになる。

(11月14日 2011年ブログ)

■Fさんへのメール抜粋

くり返しになりますが、どのような人の持ち物もその人にとっての最善の持ち物です。要はその持ち物をどのように生かすかということです。

ヘレン・ケラーは三重苦でなければ、ヘレン・ケラーではなかったのです。それはどのような人にとっても同じことです。その意味で健常といわれる人はどうしても誰もが通っている道を誰もが通るような仕方です。歩くだけになってしまいがちですが、実はそのような道を通る人もみなその人独自の道を歩んでいるのです（だからまた、争い、いさかいが絶えないのですが）。そして、その普通の道を通らない人もまたいます。そのような人は気の毒だとか、逆の場合には天才としてたたえられたりしますが、独特の道を通るということは同じことです。

これから独自の道を通られる直裕くんをたたえて、そして、必要なことについてはできる限り手助けをしてあげましょう。そして、その手助けは〇〇さんご自身の手助けでもあるのです。

■意識のある人生

足りないことを生かすこと。

●ロボット三等兵

霊的ロボットも博愛ロボットもは守銭奴ロボットと同じである。ロボットという点では同じである。

どのような人生を歩むにしろ、ブリキのロボットにならないことである。

ブリキのロボットとは、自分を知らずに、自分以外を生き、自分が何をしているか自覚がなく、それゆえ昨日までの自分と同じことを延々とつづける機械である。

(11月13日 2011年ブログ)

●「神と人間」～日記より

片づけをして、30分ほど安楽イスで横になり、気功教室。

いつものように、気功体操、瞑想、ディスカッションをして終えるが、気功治療の実践を忘れてしまった。たぶん、あとに治療をひかえていたせいかもしれない。

しかし、自分としては満足できる時間であった。まあ、神様がいた時間であったということです。

神様がいたなんて書くと、誰も来なくなってしまうますが、まあ、宗教とは関係のない教室ですので気軽にお越しください。。といいながらも、来月は12月なので聖書の勉強会。。う～ん。。説得力ないかなあ。。

■柴田さんのコメントへの返信

柴田さん、昨日は遠方からお越しいただき、ありがとうございました。

「神がいた時間」とは、ヨガナンダの言葉を借りれば、

「何をするにも、それを始める前も、している最中も、終わったあとも、神のことを考えているようになれば、神はあなたに来られます。この世に生きているかぎり、あなたは働

かなければなりません、あなたを通して神に働いてもらいなさい。これが、信仰における最も大切な姿勢です。

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。」

ということです。ということですが、わたしにとっては、神はイコール沈黙です。沈黙に身を任せるとことです。

まあ、わたしとしては、皆さまそれぞれあの場で神に出会えたのではないかと考えています。もちろん、日常出会うようにです。

「穏やかであること」のポイントは、

<あらかじめ>

です。穏やかになるのではなく、あらかじめ穏やかであることです。そのためには、われわれにとっては、自分の立ち位置を自覚してい、自意識をしっかり持っていることが肝要です。肝要ですが、難しいです。10年以上試みていますが、正直なところできていません。

11月14日 2011年

●シンクロ

気功教室の資料作りをしていて思ったこと。これを実地の体験に常に結びつけること。これは、教室の資料作りを通してわたしに語りかけている言葉、わたしに働きかけている言葉である。

■

「マグダラの書」「ヒマラヤ聖者の生活探求」

●<所有・モノ>

3億円入った札入れでなく、無限大の札入れ。

無限大の回数の願い。

魚の取り方を教える、学ぶ。。。それは撮るということではなくなる。。。。

■＜所有・モノ＞10～意識のある人生

100万円を使う人生には100万円が与えられる。

1000万円を使う人生には1000万円が与えられる。

1億円を使う人生には1億円が与えられる。

問題は、私がどの人生を選ぼうとしているかだ。

問題は、私がどの人生を選ぼうとしているか知らないことだ。

そして、人生で何を選ぼうとしているか、お金だけを見ていると何も見えないかもしれない。

(11月15日 2011年ブログ)

11月15日、16日 2011年

●

濃密な人間関係は憎むことで作られている時代なのかもしれない。

●意識のある人生

何を考えているか、これはコントロールすることが出来る。

●「神との対話」37～＜人間関係（自他）＞

●金銭

教室の質問で困らなかったように、沈黙の海に任せておく。

■金銭～次善の策

——将来設計を常に考えるタイプ。

渡辺 なんていうか安定志向が強い。「桃鉄」やってもそうだし（笑）。

安定を望むのは、例えばこの将棋を負けたら生活が出来なくなるっていう状態で、ちゃんとした将棋は指せないと思うから。これは自分の性格もあると思うけれども。

——将棋も安定志向？

渡辺 いや、将棋は全然関係ない。将棋は相手があるから、自分が安定志向でも仕方でも

仕方ない部分がある。日常生活の安定志向は、将棋を指したいように指すためのものでもある。

——ハングリー精神みたいなものは？

渡辺 ハングリー精神は大事。それが無いとダメ。要はどこにそれを求めるかっていう…。今はお金じゃなくて将棋が強くなることに対するハングリー精神だね。四段のころはお金もないし、そういう面でのハングリー精神は当然あるけど、だんだんそういうものはなくなってくる。でも強くなりたいっていうハングリー精神はなくなるから。

(別冊宝島「将棋「次の一手」読本」8ページ 宝島社)

●意識のある人生～第六感

選択に困ったときには、立ち止まり、気を感じることに。

●意識のある人生～おもざし

昨日片づけていて出てきた友人コリンさんからの暑中見舞いです。以下、その抜粋。

毎日 200 回の SEX、できますか？

刺激的な言葉ですが、、、

Sはスマイル

Eはアイコンタクト

Xはエキサイティング

毎日 200 回、家族や会おう人と、縁のある人に情熱を持って、微笑んで、目を合わせましょうということだそうです。

去年の暑中見舞いで、その時は語呂合わせの言葉遊びということで、気にもとめなかったのですが、一年後に復活するのですから、不思議です。この手の話しが苦手な私の偏見がとれたのか、葉書きも塵に埋もれて一年経ち、少し味が出てきたからでしょうか。

今日一日、情熱、ほほえみ、まなざし（目を合わせるのは苦手、、、おもざしの方がいいのか、、、ちょっと違うか、、、）のセットの一日を送ってみましょう。

ともあれ、これでこの葉書きはこころおきなく手放せます。

ありがとうございました。

(11月16日 2011年ブログ)

■情熱はエネルギーである。

●恥

見られて恥ずかしいことなどめったにない。

ただ、見られずにいて恥ずかしいことを考えているのは日常茶飯事である。

●「神との対話」32～＜人間関係（自他）＞

以下は、日曜日の教室で行った内容の抜粋である。今回は「神との対話」の人間関係に関する記述を引用し、いろいろ考えてみた。人間関係に関しては、私は苦手であり、何も分からないというぐらい知らない。

「わたしはいつになったらもっと利口になって、なめらかな人間関係がもてるようになるんでしょう？ 幸せな関係を築く方法があるのですか？ それとも、人間関係というのは、いつまでたっても難題なのですか？」

「人間関係について学ばなければならないことは何もない。ただ、知っていることを実証すればいい。幸せな人間関係を築く方法はある。自分が考え出した目的ではなく、本来の目的のなために関係を活用することだ。

人間関係はいつも課題だ。＜つねに創造すること、表現すること、自己の高い面、より大きな自分、すばらしい自分を経験することを求められる＞。その経験をいちばん直接的に、力強く、純粋に実践できるのが人間関係という場だ。それどころか、ひととの関係なしには、その実践は不可能だ。

＜ほかの人間や場所、出来事との関係を通じてのみ、あなたは（個性のある実体として、他と区別しうる何者かとして）宇宙に存在できる＞。他がなければ、あなたも無だということをおぼえておきなさい。自分以外の他との関係があるから、あなたは存在する。それが相対性の世界というもので、それと対照的なのが絶対性の世界、わたしが存在する世界だ。このことをはっきりと理解すれば、そしてしっかりと把握すれば、すべての経験を、すべての人間的出会い、とりわけ個人的な人間関係をうれしいと思うようになる。人間関係は、

最も高い意味で建設的なことがらだから。経験はすべて、ほんとうの自分を創りあげるために活用できるし、活用すべきだし、(あなたが望むと望まざるにかかわらず) 現実に活用されつづけているのだ。

<自分を創りあげるとは、意識的な構想にもとづく素晴らしい創造にもなるし、「偶然まかせ」にしておくこともできる>。起こった出来事に左右されるだけの人間であることもできるし、出来事に対してどうありたいか、何をするかという決断を通じて、どんな人間になるかを選ぶこともできる。意識的な自己の創造は後者のほうだ。あとのほうの経験によって、自己が実現される。

<すべての関係をうれしいもの、特別なもの、自分を創りあげる経験としてとらえなさい。そして、いま、どうありたいかを選びなさい>。」

(ニール・ドナルド・ウォルシュ著「神との対話」1巻164ページ サンマーク出版)

<つねに創造すること、表現すること、自己の高い面、より大きな自分、素晴らしい自分を経験することを求められる>。

というが、このような人間関係は結果的にそうではあっても、意識的にそのように考えたことはなかった。それゆえ、これからこのように人間関係を問うてみようと思う。

創造、人間関係でわたしを創造できただろうか。創造でなく、これまでの自分をなぞった人間関係ではなかっただろうか。

表現、それは自分自身の表現であっただろうか。他人の基準、日本の基準、平成の基準で表現しはしなかっただろうか。

経験、人間関係でつまらない自分を経験しなかっただろうか、つまらない他人を経験しなかっただろうか。そのようなつまらなさはすべて、自分自身を規制し、自由にしないことからくるいらだちである。

(加筆してブログ記入可)

●自由二種

自らが原因であるという自由。

だが、この瞬間からこだわらなくてもいい自由がある。

<あなただってそうだ。自分を制約して全面的な自由を与えないなら、自分を全面的に愛していることにはならない>。

下巻103～「エリック・シーガルが言ってますね。愛とは決して後悔しないこと。」

「まったく、そのとおりだよ。だが、これは非常に高度な原則で、おおぜいの人間が実行しているとは言えない。」

「たいていのひとは、神さまだって実行しているとは思っていないな。」

「そのとおりだ。わたしは実行していない。」

「え、何とおっしゃったんですか？」

「わたしは、そのものだから。自分自身を実行することはない。もともとそうなのだ。

わたしは無条件の限りない愛だ。

わたしは全面的な愛であり、全面的に愛するとは、すべての知覚ある存在に、どういう存在で何をし、何を望むかという全面的な自由を与えることだ。」

「当人にとって良くないことでも、ですか？」

「それを決めるのは、あなたではない。」

「自分の子供でも？」

「子供が成熟していればそうだ。おとなになっていけばそうだ。まだ、未熟な場合には、いちばん早く成熟に導く方法は、できるだけ早くから自分で選択する自由を与えることだ。それが愛だ。愛は手放す。だが、あなたがたがよく愛と混同する、必要だという思いは反対だ。

必要だと思うとしがみつ。それが愛と必要だという思いを見分ける方法だよ。

愛は手放すが、必要だという思いはしがみつ。」

「すると、全面的に愛するなら手放せ、と？」

「それもひとつだ。

期待を手放し、要求を手放し、愛するものに押しつける規則や規制を手放す。制約されていたら、愛されていることにはならない。全面的な愛ではない。

あなただってそうだ。自分を制約して全面的な自由を与えないなら、自分を全面的に愛していることにはならない。

だが、選択は制約ではないことを忘れないように。自分がした選択を、制約と呼んではいけない。子供たち、愛する者のすべてが良い選択ができるように、もっている情報のすべてを与えてやりなさい。「良い」とは、望んだ結果が生まれるような選択、彼らが最も望む結果になるとわかっているような選択のことだ。つまり、幸せな人生だ。

そのために、あなたが知っていることを分かち合いなさい。あなたが理解したことを教えてやりなさい。だが、自分の考えやルール、選択をひとに押しつけてはいけない。ひとが、

自分とちがう選択をしたからといって、愛を出し惜しみしてはいけない。それどころか、ひとが貧しい選択をしたと思うときこそ、愛を示してやりなさい。それが優しさというものだ。これより高い表現はない。」

アドリブ人生を生きること。
アドリブ人生を苦しむこと。

11月16日、17日 2011年

●＜面倒・管理・責任＞1

「神との対話」の本にしろ、ヨガナンダの本にしろ、グルジェフ、シュタイナー、ハトホルの本、、、どのような精神世界の本にしろ、その本から感銘を受けたのであれば、その人たちは皆責任がある。

受けた感銘を実践するという責任である。

その責任は自分自身に対する責任であり、また、世界に対する責任でもある。

(11月17日 2011年ブログ)

■意識的＜面倒・管理・責任＞

●エネルギー

シンクロを期待するのではなく、エネルギーをただ注ぎ、シンクロという結果はただそこで生まれる。(教室でのこと)

エネルギーの質～代々木時代の純粋なエネルギー

●モノ

ところが車にくっついている。

そういう人がいる。

私のところは車にはくっついていないが、お金にはくっついている。

くっついていてもいいのだが、そのくっつき方がどこかいびつな感じがして仕方がない。

ところで、あなたのところは何にくっついているのだろうか。

●

肉体が元気になるのではなく、体のエネルギーが生じる、そのような運動をこころがける。

●エネルギー

信仰以外にエネルギーを注がないこと。

または、何事にも信仰のエネルギーを注ぐこと。

注げることと注げないことがある。明確に区別すること。

この人生の残り時間は少ない。

次の人生へと連続しているエネルギーの使い方をこころがけること。

11月17日、18日 2011年

●意識のある人生～意志・結果・蓄積

一歩だけ前に出ること。

●

ノートも、読書も、気の実践も、あらゆる気づきは実践を通じて生かすこと。

●ヒーリング

肉体の設計図に気とエネルギーで働きかけること。

意識的に働きかけること。

●意識のある人生～2012

馬車でなく、スペースシャトルの中に入ること。

●月齢で生きること。

太陽と月で生きること。

11月18日 2011年

●

ひとつひとつの気づきを忘れずに、木村政彦のように実践し通すこと。

1 意識

2 体全体の呼吸、無呼吸の呼吸

●シンクロ～2012 と木村～日記より

●

少食は、食べ物の完全利用、完全エネルギー化である。

11月19日 2011年

●＜面倒・管理・責任＞～身体の管理

就寝前には水分を取らないこと。

食事中も水分を取らないこと。

ただし、それ以外の時間は水分を十分取り、代謝を促進すること。

少食。足るを知ること。

菜食。直観、感情にしたがうこと。

(加筆して記入可)

気の身体の強化。

■＜面倒・管理・責任＞

自分の考え、自分の言葉、自分の行動、これらすべてに責任をもち、面倒、管理の対象、方法を変えること。……少なくとも連想に関しては責任の取りようがない。このことを肝に銘じること。

自分をめぐる出来事、これらすべてに責任をもち、面倒、管理の対象、方法を変えること。すべては自分とつながっている。

●エネルギー

様々なこだわりがあり、それが自由なエネルギー利用をこぼんでいること。

まずは、連想を断つことか。

●＜面倒・管理・責任＞ 2～美

総武線の車中からはいつもスカイツリーが見える。初めて見たときには東京タワーと比べて違和感があったが、見慣れるとそれなりの良さもある。そのスカイツリーを見ながら思

ったことである。。。

大きな塔、大きな建物を見ると、美しいと思うが、別の目からは美しくないのかもしれない。

新しい家具、新しい道具を見ると、美しいと思うが、別の目からは美しくないのかもしれない。

どのような目かという、責任の目である。そのものにどこまで責任をもてるかという目から見ると美しく見えなくなるかもしれない。

いつも私は即席の目しか持っていない。

(11月19日 2011年ブログ)

●意識のある人生

1時間に5分間、瞑想すること。無意味な連想を断つこと。

●意識のある人生

街中を歩いている人を観察すれば、彼らが夢遊病者であることに気づく。

彼らをよく見、自分をよく見ること。

●ヒーリング

自分が変われば、その変容のエネルギーは伝わっていく。

むやみやたらに送ることのみにエネルギーを費やさないこと。

ただし、きれいに通っているときは別である。

11月21日、22日、23日 2011年

●愛と不安

愛だけがある人生、

愛だけが続く人生、

このような人生を私は1時間たりともすごしたことがない。

愛という言葉はうさんくさい言葉である。しかし、

愛だけがある人生

愛だけが続く人生

これはやってみなければ、分からない人生である。そこに何があるかはやってみなければ分からない人生である。

だから、愛がどれほど薄っぺらに思えても、今日その人生を送り続けてみようと思う。

しかし、愛のある人生とは具体的にどのような人生なのだろうか。

(11月22日 2011年)

■愛と不安～自由という愛

>しかし、愛のある人生とは具体的にどのような人生なのだろうか。

親が子を愛する。恋人同士が愛し合う。友情で結ばれている。。それらもおそらくは愛であろうが、<わたしが今感じていたい愛>はそのような愛ではない。

たとえば、今日、津田沼の画廊に行く前に、画廊にいる妻から「コンビニでミネラルウォーターを買ってきてもらいたい」との電話が入り、買っていく。ところが帰り際に、

「コンビニで50円切手を20枚買ってきてもらいたい」

と再度頼まれる。昨日までの私、自由のない私であれば、「そんなことは一度に言ってもらわないと困るよ」と言って、買ってこないか嫌な顔をする。しかし、今日、私は自由であり、昨日までの私の価値観に束縛されない。私は今日の新たな価値観にしたがい、気持ちよく買ってくる。

卑近な例であるが、これがわたしのいう<愛は自由である>という愛である。

昨日まで後生大事に持ちつづけてきた価値観、昭和から平成にかけての時代をおおっている価値観、日本という場、高塚家という場でがんじがらめにたたき込まれた価値観、、それらの価値観から一度離れて、新たに、考え、言葉にし、行動する、そのような<自由という愛>が<わたしが今感じていたい愛>である。

(11月23日 2011年ブログ)

愛だけがある人生——自由だけがある人生である

愛だけが続く人生——自由だけが続く人生である

▲「フォースかパワーか」

11月22日、28日 2011年



今、願いが実現するスピードが早くなっている。

だから、マイナス思考はやめて、プラス思考をすべきだという。

だが、そのプラス思考が実はマイナス思考であったとしたらどうであろうか。

どのようなことが実現するのであろうか。

だから、肝心なことは自己研究である。本当のわたしを知ることである。本当のわたしを知り、そのわたしの願いを創造することこそが2011年11月22日の道であると思っている。

(ブログ記入予定)

●神と人間～シンクロ

意識のある人生が送ることができない答えが「フォースかパワーか」の本に書かれてある。

この本を再読する気持ちになったのは<偶然>である。このような意味のある偶然が生じるのは、私のわたし自身を求めたからである——意識のある生活——を求めたからである。

お金をどうすれば稼げるかを求めても、私にとってはそのような偶然は訪れない。

●質問

あなたと深く関係のある人で、あなたが亡くなったときに悲しんでくれる人はたくさんいるであろうが、それぞれの悲しみ方は異なるはずである。

その悲しみをイメージしてみることである。

その悲しみという愛情表現をイメージしてみることである。

このことは相手を知るためだけでなく、自分自身を知るためにである。

そして、相手を知るためには、その相手があなたを

- 1 自由にしてくれるか
- 2 頼まれることを喜ぶか

この二つの物差しで相手を知ることができる。

●オーラ

慢心でもなく、卑下でもなく、ともにいることに役立つことになるオーラの診断。

11月24日、26日 2011年

●＜面倒・管理・責任＞3～わたしの真実

面倒をみて、管理をし、責任をもつ。これは、モノに対する時の姿勢の問題であるが、この話しはモノとは限らない。わたしがこの人生で関わるすべてに対して求められる要素である。

面倒をみるとは、感情をこめて対することである。

管理をみるとは、現実に行動し続けることである。

責任をもつとは、成し遂げた結果を受け入れることである。

では、人生でこのような三要素が関わるものは何かというと、それは、

<ひとりひとりの真実>

である。その真実はひとりひとり異なる。また、年齢とともに、成長とともに異なったものになる。ただ、その真実が何であれ、

面倒をみて、管理をして、責任をもつ

この三要素をわたしで満たさなくて、どのような真実も成就されない。

では、あなたの真実とは何であろうか。

この書き込みだけでは、抽象的かもしれない。なぜ、このようなことを書いているかという
と、瞑想に関して忸怩たる思いがあるからである。今のわたしの真実は、おそらく、

気功治療、瞑想、気功教室、

であろうと思われる。

正直、教室以外は不十分である。特に、

め・い・そ・う

これは、最低である。その忸怩たる思いから書いている。

(11月24日2011年ブログ)

真実に対して、ロボットになってはいけない。

●日拝

黒住宗忠

逝きし世の面影

「2012年……」

●意識のある人生～容器

ガラクタをからにして新しいものが入ってくるように、白昼夢をからにして初めて新しい
ものが入ってくる。

(記入可)

●

すべての人が満足する政治、経済、生活のシステムはない。

11月25日、28日2011年

●不動

気づきがあり、ノートに記すと、満足する。

しかし、このことは

「何かを得ると、満足する」

ということと同じように、もしかしたら、虚しい虚構に踊らされているだけかもしれない。

<何も為さないこと>

このような<満足>の仕方がもしかしたら<本当>のことかもしれない。

(11月25日 2011年ブログ)

(参考)「弓と禪」

一遍上人

■神聖なる矛盾

為すことだけがこの世界でのわたしの価値であり、成長へと通じる。

●気づき

微細を感じ取ること。

～参考「マグダラの書」102 ページ、147 ページ、152 ページ

●知識

いかなる知識も、いかなるノウハウも、

わたしがその知識を、そのノウハウを、成就したときにだけ、その知識は意味を持つ。

参考「マグダラの書」11 ページ

●モノ～津田沼

お金を、自分のお金と思いこむ愚。

(11月26日 2011年ブログ)

●視点

1951年生まれ、日本の東京育ち、この環境から生じる自分自身の感性に思い至ること。

偏見があるかもしれないと知ること。

たとえば、太陽への見方、

たとえば、地球への見方、

太陽、地球を、意識体、生命体として見るようにしてみること。感じるようにしてみること。

〔「マグダラの書」 55 ページ〕

11 月 26 日 2011 年

●世界

「杉本は言った。

「診療所で患者を患者を待つ医者じゃなく、患者が自分の街で生きるのを支える医者になれ。地域はね、大きな病院なんだよ。」

患者の家が病室、道路は廊下。医師は「病室」を回診して、急変時には「廊下」を走る。街が病院に見えてきた。」

〔朝日新聞 11 月 26 日 2011 年夕刊「人脈記～この街が僕の病院です」〕

「わが寺は街頭にあり」(雅山沙弥)

〔「マグダラの書」 152 ページ〕

空間の感覚

11 月 27 日、28 日、29 日、30 日、12 月 1 日 2011 年

●気づき

体の形、体をつつむ空間が、考えに影響を及ぼしていること。

●仮想空間

サッカーに熱中している人、太洋ホエールズに入れ込んでいた過去の自分、、
そのような儚い熱中の対象は今もあるのだろうか。

●あたりから学ぶこと

機会、直観、しるしを活かすこと。

シッディの力～意識・沈黙の力

ヒーリングに関する確信へのしるしか

働くべきかどうかはずっと悩みであったが、これは働くべき額である。

この金銭はヒーリングに費やすべきである。

この先のことがある。先に力をためるべく、沈黙を通すこと。

<不動>でいることのしるしと考えている、感じている。

このしるしは、ヒーリングに生かすべきである。

もうひとつ当たればでなく、シッディとともにただいること。

■瞑想

白昼夢をとること、これに全力を尽くすこと。

そして、そのこととともに生じてくる微細な感覚を感じる。感じるにより、いつも微細な感覚といえることができるようにすること。

そして、そのこととともに生じてくる無呼吸のような、深い呼吸とともにいること。

11月28日、12月1日 2011年

●所有

古書店に多くの本を売り、本棚はスカスカになった。

そして、スカスカになったがゆえに、読めるようになった本がある。

もしかしたら、本棚には数十冊の本だけでよいのかもしれない。

そして、机の上には、一冊の本だけがあればよいのかもしれない。

(ブログ記入可)

11月29日、30日、12月1日 2011年

●「神との対話」～人間関係（自他）

正しい答えをするのでなく、正しい質問をすること。

明日228～

「それはいいことだ。答えより質問のほうがすぐれているのだから。」

¥そうですかね。ひとはきっと、すべてを知っている神を信じたいと思うんじゃないかな。

すべての智慧の源って、すばらしいじゃないですか。」

「智慧とはすべての正しい答えを知るのではなく、すべての正しい質問をすることだよ。」

「神でも、ですか？」

「神でも、だ。」

「でも、どうしてですか？ 神が源なら、どうしてすべての答えを知らないんですか？」

「神はすべて創造的なものの源だ。答えは創造的ではない。答えを知ったとたん、あなたは創造をやめてしまう。答えは創造を殺すのだよ。」

以下要転記

=<質問>

■シュタイナー

自分を語らぬこと。

人間関係では、関係性だけに生きること。

どのようにすれば相手が一步前に進めるか。

●変容～花の種

花の種は魔法である。

種が花になる。

人もまた魔法である。

愛であるときだけ、魔法となる。

「明日の神」 233 ページ

●ヒーリング

肉食をすると気が出ないとは思わないが、不眠をすると気が出ないと思う自分があること。

●

アドリブ、変化を受け入れない自分があること。

●一意専心

白昼夢、予定表に心を配ることを廃すること。

無意味な連想を排し、、瞬間、瞬間、一専心すること。

11月30日、12月1日 2011年

●身体化

今はまだ、聖なる書が関心の埒外にある人がいる。

この人はよい。きっと私もそのような時機があったであろう。そして、それは仕方のないことである。

だが、聖なる書を頭で理解できる人がいる。

今の私である。

そして、理解できるが、実践しない人がいる。

この人が一番の問題である。

(加筆して記入可)

★12月 2011年

12月1日 2011年



「エクセルシオールカフェ」でホワイトクリスマスを聞きながら思ったこと。
神を表現すること。

12月3日 2011年

● 霊学

車中の広告で、某進学塾のポスターがあり、算数の問題が出されていた。

「赤色の面が3、青色の面が2、黄色の面が1」のさいころがふたつある。このふたつのさいころを投げたとき、上向きになる組み合わせはどの組み合わせが可能性が高いか。理由も簡単に書きなさい」

という問題である。

答えはもちろん、赤面ふたつである。理由は、小学生の問題なので、「赤の面が5、黄色の面が1」のさいころの場合は明らか。この問題の場合も同じである」と答えるかもしれない。

だが、ここではそれが問題ではない。ハリー・ポッターの魔法の学校での答えはどうなるかということである。

答えは、黄色の面がふたつである。理由は、私が黄色が好きだからである。

これが霊学を教える魔法の学校での答えである。そして、この世界も実は魔法の世界である。

だから、黄色が好きな人は黄色、青色と黄色の組み合わせが好きな人は、青色と黄色の面を出せばよいのである。

そして、黄色を出したつもりが、ときには、赤でも青でも黄色でもない、緑が出たりすることがある。もちろん、出る理由はあるのだが、それはそれで楽しみ、いつか緑も出せるようになるであろう。

(12月3日 2011年ブログ)

12月4日、5日、13日 2011年

●自転車

稲毛行きのバスの車中でカレン・キングストンの片付けの本を読んでいたが、降車後、喫茶店までの路上に4、5台の自転車が倒れていた、誰かがかけて倒したのだろうか。ちょうどバス停の前で多くの人がいて恥ずかしかったが、すべて起こして並べておいた。

よいことというのは、往々にして、昨日までの私にとって恥ずかしいことである。

これからは、恥多き人生を送ってみようと思っている。

(12月6日 2011年ブログ)

●月見の学び～意識のある人生

離れて見ないようになってしまうている。

本当はこうなんだという、よくみえる顕微鏡の世界で世界を見てしまっている。

感性で感じること、身体で感じること、離れてみること。

あらゆることに対して。

●意識のある人生

過去を楽しむ面と過去にとらわれない面と二つの面を生きること。

12月5日、13日 2011年

●「超入門アセンション&2012」140ページ

太陽の太陽系にしめる質量の割合は、99.8パーセントであることを留意すること。すなわち、太陽を意識すること。

自分の地球にしめる質量の割合は、パーセントであることを留意すること。すなわち、地球を意識すること。



「私たちがいつも目にしているのは、物質的な恒星としての太陽（ボディ）であり、それは NASA の探査機がレポートする内容の太陽である。しかし、血液検査や尿検査、CT スキャンなどの身体検査だけでは、その人間に関するすべてを知ることができないように、本当の太陽についてもこのような物質的な方法だけでは計り知ることはできない。太陽の物質的なものであると同時に、マインドとスピリットをも有しており、それを称して「ソーラーロゴス」と呼ぶ。」

（エハン・デラヴィ著「超入門アセンション&2012」139 ページ徳間 5 次元文庫）

●意識のある人生

回数を数えるという行為によって、意識が薄れてしまう。

●ヒーリング

治る～明美さんの義母の治癒

遠隔の気はもしかしてクリーンなのか。

●シンクロ

苦手な人と会うというシンクロもある。

今日一日の全てを肯定すること。

肯定し、明日の自分に生かすこと。

12月6日、7日2011年

●意識のある人生

細部にこだわろう。小さな選択にこだわろう。

ただし、心配、不安からの細部でなく。

（ブログ記入可）

●「神との対話」37～国民総幸福度・＜神と人間＞

国民総幸福度とは、最近話題になっているブータン発祥の新たな物差しである。

<http://ja.wikipedia.org/wiki/%E5%9B%BD%E6%B0%91%E7%B7%8F%E5%B9%B8%E7%A6%8F%E9%87%8F>

ユニークな物差しである。わたし個人の総幸福度は 40 年前より上であるが、わたし個人をめぐる社会、自然は 40 年前より下である。

まあ、それはさておき、ここに新たな物差しを提供したいと思う。「神との対話」からの引用である。

「自分はほんとうはひとりではない」という真実を受け入れるとしても、ひとりぼっちだと感じるのはどうすればいいんですか？ ひとりぼっちだと感じたら、あまり喜びも感じられません。どうすればいいんですか？」

「自分はひとりぼっちだと想像したときは、わたしのもとへ来なさい。

魂の奥底で、わたしのもとへ来なさい。

心からわたしに話しかけなさい。精神でわたしとつきあいなさい。

わたしはあなたとともにいるし、それがあなたにはわかるだろう。

毎日、わたしと接触していれば、簡単にできるようになる。だが、そうでなくてもだいじょうぶだ。あなたが呼んだ瞬間に、わたしは、あなたとともにいる。それがわたしの約束だから。あなたがわたしの名を呼ぶ前ですら、わたしはともにいる。

わたしはいつも、ともにいる。わたしの名を呼ぼうと決意すれば、それだけであなたはわたしに気づく。わたしに気づけば、悲しみは消える。悲しみと神は併存できない。神は最も高いところに上った生命のエネルギーであり、悲しみは低下した生命のエネルギーだから。

だから、わたしのところに来るときには、わたしを否定して引きおろしたりしないように！」

「ああ、素晴らしいですね。

素晴らしい説明で、わたしたちに「わからせて」くださった。でも、ひとはそんなことはしませんよね？ あなたを否定したりはしないでしょう。」

(ニール・ドナルド・ウォルシュ著「神との友情」下巻 79 ページ サンマーク出版)

問題は、これに続く以下の引用である。

「直観を無視するたびに、わたしを否定している。

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

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

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

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

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

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

どうだろうか。これを読んでも、やはり、否定する人はいるだろう。ブータンの幸福度を右から左に流すように、この<見る目>、<感じるところ>を否定する人はいるだろう。不愉快に思う人もいるだろう。

だが、見ることができ、聞くことができ、感じることができるなら、今日から新たな視点で世界を見ていただきたいし、宇宙を動かしている生命を感じ取っていただきたい。神＝生命（＝自由＝愛＝そして、あなた）はこれまで聞かされてきた形で、特殊な人たちに特殊な方法で語るのではない。生命を生かすことである。自分自身を生かすことである。

以下の引用はここで言いたいことの蛇足のようであるが、一応区切りとして引用させていただく。文庫本も出ているので関心のある方はぜひ手に取って読んでいただきたいと思います。

「わたしはしません！

もう二度とあなたを否定しないし、あなたと一体であることを経験するように誘われたときに断ったりしません。」

「その誘いはいつも、いつまでも有効だし、感じた生命のエネルギーの大きな力（フォース）を否定しないひとは、ますます多くなっている。あなたがたは、力（フォース）を受け入れている！ これは良いことだ。とても良いことだ！

新しいミレニアムに移るにあたって、あなたがたは世界が見たこともないほど偉大な成長をする新しい種を蒔くだろう。

科学も技術も発達した。今度は意識を成長させる番だ。これは最も偉大な成長、ほかの進歩などくらべものにならないほど大きな成長になるだろう。

二十一世紀は目覚めるとき、内なる**創造者**との出会いの場になるだろう。

多くの存在が神との一体化、すべての生命との一体化を経験するだろう。

かつて書かれたような**新しい人類**の黄金時代のはじまりになるだろう。

洞察力ある人びとが雄弁に物語った、宇宙的人間の時代になるだろう。

いま、世界にはそういうひとたちがたくさんいる。師、メッセンジャー、〈マスター〉、理想家。このヴィジョンを人類に指し示し、実現のための道具（ツール）を差し出している人びとだ。このメッセンジャーや予言者は、**新しい時代（ニューエイジ）**の先ぶれだ。

あなたもそのひとりになるかもしれない。

このメッセージをいま送られているあなた。これをいま読んでいるあなた、呼びかけられているひとは多いが、応じるひとは少ない。

あなたは何を選択するだろう？

わたしたちは今度はひとつの声で語るかな？」

（12月7日 2011年ブログ）

12月7日 2011年

●意識のある人生
少食たれ。

12月9日、10日、13日 2011年

●内と外、身体
気づき（外に求めているものはすべて自分自身の内にあること。外に求めず、内を育てること。）

金の延べ棒は自分で出せばよい（内）
得るのは外である。ある助けによって得ている。

12月12日 2011年

●空（から）
無意味な連想の多くは、無意味な対立の妄想である。
「相手にこうされたからこうする」
「こうすると相手にこうされる」

「相手に親切にされたから親切にする」
「相手にこのように親切にしたら見返りがあるのではないか」
これらの無意味さの一点は、
現実にはそのようなことは生じないこと。
無意味さのもう一点は、
果てしない対立のエンドレステープであることである。

無意味な連想～フォースである。

12月13日、14日、16日 2011年

●意識のある人生～直観

体の直観がある。

○リングテスト

「神との対話」の手をかざす話し

●意識のある人生

1 内側

2 一日20分間の運動

3 良い食事

4 魂の育成

・自然 ・静かな場所 ・音楽 ・詩や文学、絵画 ・読書

・神の存在の神秘の表現にふれる時間

(参考)「明日の神」18章 252 ページ

●質問

あなたにとって、自分にはまだできないがいつかそのようなことをしたいと思う「大きな考え」とは何か。

あなたにとって、嫌だと思いつつもそのようなことにどっぷりつかっている「小さな考え」とは何か。

(ブログ記入可)

(参考)「明日の神」18章 270 ページ

●選択・貯金・シンクロ (意識のあるシンクロ=逆のシンクロ)

キャンセルになった 22 日の南との忘年会をどのように生かすか。

12 月 14 日、16 日、17 日 2011 年

● 「聖書」 雑感 1 ～< 自他 >

教室の資料です。

「友のために自分の命を捨てること、これ以上に大きな愛はない。」

(ヨハネ福音書 15 章 13 節)

自分自身のために生きるということが第一であるが、同時にまた他者のために生きるというのも第一である。このふたつは矛盾するが、神聖なる矛盾である。神聖なる矛盾とは矛盾として成り立たないことでなく、両者が成り立つ矛盾ということであり、このような矛盾が世の中には数多くある。

それはさておき、他人のために死ぬというのは特殊なことに思われそうであるが、実は誰もがしていることなのかもしれない。亡くなった人は残された者のために何かを残していつてくれるものであると聞いたことがあるが、そのような意味である。

この世界での出来事はまさしく「群盲象をなでる」のたとえではないが、あまりに多重多層であり、一面をもってすべてを言い尽くすことなどできるものではない。あくまでもその一面であるが、

< この死はわたしのための死であったのではないか >

という死が何回かある。

一回は、23 年前に父が亡くなったことである。当時、自分は価値観の大転換があり、それこそ前述の、

自分自身のために生きることが人生の第一であり、他人のために生きる博愛主義というようなものがかかげる人たちが大嫌いであった。だが、この価値観の大転換により、他人のために生きるという人生の舵取りに大転換することになる。

実は両者は矛盾しないのであるが、当時は人生を変えていきようという気持ちになった。

そこで、短絡的な自分は無意識のうちに慢心と共存できる医師という職業をあらたに目指そうということになる。

父に相談すると、父はあらためて医学部の学費と生活費を援助してくれるという話であった。某大手企業の研究所勤務の父は西洋的なものが好きで東洋的なものが嫌いであったが、その父が、

「これからはむしろ東洋医学を目指した方がいいのではないか」

というアドバイスをしてくれていた。まあ、それに耳を貸さず、医学部の受験を目指すことになるのであるが、父は受験前の12月に急死することになる。その急死を縁として出会ったのがいとこの高塚光氏であり、そのご縁で自分自身にもヒーリング能力が授けられることになる。そのヒーリング能力が東洋医学的かどうかは別として。。

わたしは間違いなく、父はわたしの本望を成し遂げてあげようと思って亡くなったと思っている。ただし、この「わたしの本望を成し遂げてあげようと思って」という「思って」は、通常の個人意識の「思って」ではない。無意識的ともいえるし、超個人的としての「思って」である。大部分の「人の死が残された者に授ける贈り物」というのは、このようにしてである。

いつか、もっと成長すれば、意識というものを変容させれば、このような超個人的な思いは、個人的思いと一致するのであろうが、ともあれ、死というものは生者にかかわり、生者のためへの死という側面を持っているのである。これはどのような死についてもいえることであると自分は思っている。

(12月17日 2011年ブログ)

他人のために死ぬこと

- 1 実際に死んでいる
- 2 相手を必要としないことの現実

12月15日、16日、21日 2011年

●時空

今、時間があるとしたら、今の意志のスパンである。

ベクトルの長さの意志のスパンである。

●意識のある人生～エネルギー

内容はどうであれ、日記にもノートと同じようなエネルギーを注ぐこと。

そして、あらゆることに。

■シンクロ～「神との対話」（12月16日「立ち食い蕎麦屋」さんで）

「＜マスター＞は全力をあげて人生を愛すること、すべての瞬間に人生が差し出すものを愛すること、それが神性の表現だということを知っている。

それが、神の第二の姿勢だ。神は全面的な愛だよ。」

（「神との友情」下巻84ページ）

●「神との対話」～Be Here Now

現代に生きる人間として何が欠如しているか、
成長をしたいと思っている人間に何が足りないか、
今なぜこのようであるか、このような不全能がなぜあるのか、

以下は、「神との対話」の神の返答である。どこでも言われていることである。

「誰であれ、「明日の神」について真剣に知りたい、そして「新しい霊性（スピリチュアリティ）」を生きたいと思う者は、まず「内側」に入っていくことだ。

瞑想でも、心をこめた祈りでも、沈黙のうちに耳を澄ませることでいいから、自分のやりやすいやり方で「内側」に入ることから毎日を始めるといい。これはたったいまからでもできるはずだ。朝十五分、夜十五分の毎日の習慣で、あなたの人生は変わるよ。なにしろ一生涯かかっても、これだけの時間を自分の魂と静かにふれあうことに費やしていないひとだっているのだから。

第二に、運動をしなさい。一日中だるい身体を引きずっているのでは、精神が十分な新しいデータを取りこむのも容易ではない。定期的に運動をする習慣がないなら、いまずぐに始めることだ。それなら二十四時間以内に始められるだろう。一日二十分の運動で、あなたの人生は変わる。なにしろ一生涯かかっても、これだけの時間を目的をもった運動に費やしていないひとだっているのだから。

第三に、良い食事をとること。あなたがたは食べ物を通じて精神を鈍らせ、身体を破壊している。

食べ物や飲み物の影響は表れるのに時間がかかるが、しかし侮れない。あなたがたは影響が出るまで気づかないし、そのときになってから修復するのはとてつもなくむずかしいのだ。

(ニール・ドナルド・ウォルシュ著「明日の神」252 ページ サンマーク出版)

どこでも言われている内容であるが、ひとつ違うことがあるとすれば、それは、

<この勧めは、いますぐできる>

ということだ。こころが動かされなかったなら、もちろんする必要はない。だが動かされたのであれば、すぐにすべきではないかと訴えている。

ということで、今朝はとりあえずのウォーキングをしました(^o^/!
(12月15日2011年ブログ)

●所有・自由

不自由に思っているかもしれないが、身体的自由度、経済的自由度は相当なものであると知ること。

●意識のある人生

あらゆる場でこうべを垂れること。

頭を垂れるように、感じるができること。

すべてが神であると感じることができること。

このことを試みること。

12月16日、21日2011年



しるしは外である。

しるしを求めるのではなく、内を確固たるものとする。

白昼夢を廃すること。

12月17日、21日 2011年



結果的にすべては人のためになっている。

このことを結果的にでなく、意識的に行うようにすること。

神の御業を自分でできるようにすること。

●意識のある人生

楽をするために人と使わぬこと。

12月19日 2011年

●2012年の抱負

今年の抱負は、内側に役立つことにだけ専念すること。

- 1 瞑想
- 2 ヒーリング
- 3 運動
- 4 食事
- 5 呼吸
- 6 印象（自然・太陽・月）

12月20日、21日 2011年

●<ヒーリング>・<動詞>

手は一生懸命に気を出してくれる。

私も一生懸命にやること。

手に及ぶことはないが、私も一生懸命にやること。

しかし、この私とは一体何なのであろうか。

（12月21日 2011年ブログ）



私が一生懸命にやらなくては、手の方はどうしようもない。

●「神との対話」～<神と人間><機会>

「まさかと思うことを・・・」

禍福は糾える縄のごとしというが、禍福の禍には二種類ある。

ひとつは「神との対話」のいうところでの福としての禍である。すなわち、ライオンの親が子供を谷に突き落とすような禍である。

ただ、もうひとつある。それは、その人が禍を望んでいるがゆえに禍となる禍である。たとえば、病気になりたがっている人である。ひと目を引くために病気になりたがるのは子供だけではない。

●白昼夢

白昼夢を廃することの大切さは、白昼夢の根っこは不安だからである。

●「フォースかパワーか」～芸術と科学・＜動詞＞

秀逸なるお言葉である。

「医学は芸術であり、科学とは、その芸術のひとつの道具にすぎないということは、ほとんど忘れられていました。」

(76 ページ)

こんなこと考えたこともなかったが、なるほどである。

そう、忘れてはいけない。人の営みは芸術であり、また芸術とするような営みにしていかなければならない。

そして、その意味で科学も時に芸術になるし、芸術も往々にして無味乾燥なコピーになる。

このことは今日一日対してもいえることである。

<今日一日を芸術にすることである>

<自分自身を直観、気づきに対して開いていることである>

有意味な反復はあるであろう。無意味なコピーとは似て非なる変容のための反芻があるであろう。これを疎んでいてはいけない。

この反芻から生まれる変容がこの世の芸術だからである。

(要加筆)

●神と人間～機会

すべてがうまくいっている。

このことを知ること、実感すること。

このことの中で、新たな選択、新たな視点、新たな気づきを得ること。

(12月26日2011年)

12月21日、26日2011年

●

もしかしたら、病気になるためにお金を稼いでいるのではないか。

いやいや体を酷使し、お金を稼ぎ、そのお金でまた体に悪いものを取り入れているのではないだろうか。

12月22日、26日2011年

●幼形成熟

幼形成熟から学ぶべきこと。

- 1 成りたいものに成れる。
- 2 だから、未熟であることに自分も他者も非難しないことである。

12月23日、26日2011年

●所有

ここに占めているものが

どれだけ稼ぐか。。

だけにある。

ここに占めているものが

稼いだお金を何に使うか。。

にある。

そして、こころに占めているものが

ただ何をするか。。。

だけにある。

この順に人は成長していく。

■所有

多く買えることがいいことではない。

買うことの内にあるものとは何か。

「神との対話」の恵みの多寡を問わない話し。

全く別の話しとして、「ガラクタ捨てれば自分が見える」の良いものをもつという話し。(124ページ)

12月25日、30日2011年、1月2日2012年

●世界

この世界について知ること。

- 1 仮想であること
- 2 創造できること

この視点で具体的に生かすべきことは、

- 1 ヒーリング
- 2 所有欲からの離脱

●ヒーリング

ともすれば、よくしようという心が働くこと。

こころは白昼夢を排し、きれいな気を送ることにだけその方向を向けるべきである。

よくしようという思いは、白昼夢と同じである。

●片づけ

片づけ＝白昼夢を片づけること

(「ガラクタ捨てれば自分が見える」116ページ)

●片づけ

とても原始的な方法ではあるが、本をすべて捨てて、必要な本をひとつひとつ揃える方が本の整理としては簡単である。

そのように考えて、ひとつひとつの本の取捨選択を決定すること。

●片づけ

年末の大掃除は、一年をクリアにできる機会である。

そのようにしてクリアにすること。

もしかしたら、60年間をクリアにする機会なのかもしれない。

●読書

新しい本を読むこと以上に大切なことは、今読んだ本を反芻することである。この利点は二つあり、

- 1 再読による発見があること
- 2 知識がわが身体となること (本当はさらなる体験によってではあるが)

●意識のある人生

意識表を神棚にすること。

意識表を黄金の時間とすること。

●片づけ

本を本棚にきつきつに詰めないこと。

遊びを作ること。

新しい本という来訪者の居場所があること。

そして、部屋にも遊びを作ること。

<わたし>が肉体的にも精神的にも動き回れるスペースをつくること。

ぶらりと一日旅。

遊行。

12月26日2011年、1月2日2012年

●意識のある人生

人と人とのため、

モノとモノのため、

そのように、一日一回意識する。選択する。行為する。

●

つけんどんなバス運転手

昨日までの自分とまったく違った反応をして見ること

●瞑想

内なる感覚、内なる身体感覚を呼び起こすことをメルクマールとする。

内なるイメージを持つこと（外に置かないこと）。

身体全体の呼吸

12月30日、31日2011年、1月1日2012年

●2012年の抱負

旧掲示板から毎年元旦に今年の抱負を書いていたが、これが最後にならないように、来年も私自身が書くことができ、来年も皆様が見ていただけることを祈るだけである。世界があることを祈るだけである。

ということで、今年の抱負であるが、それは、

<わたしのスペースをつくること>

である。仮想空間瞑想会は4000日を過ぎた。ほとんどは瞑想とはほど遠いものであった。それが何に起因するのか、10年経ってやっと分かった。足りなかったのは、

<心にスペースをつくること>

であった。心は、無意味な連想、白昼夢、不安の思いでいつも満杯である。これをまず片づけることである。これがすべてに優先する。。。しかし、なぜこんな当たり前のことに気

づかなかったのか、それは「無心」という心のありようへの不信感と反撥からであった。
今でも無心というのはいえないことと知っているが、心をまず

<空っぽにする>

このことは、瞑想するために、新たな創造のために（そして、これが人生である）どうしてもさけて通れないことだと思っている。。しかし、繰り返しになるが、何をいまさらであるが。

そして、そのための方策は、

- 1 集中力、かならずやり遂げるという気持ちである。ただし、継続する静かな決意である。
- 2 深い呼吸、無呼吸のような呼気から吸気のレンジが長い呼吸である。
- 3 体全体の感覚、体全体の気、体を取りまく空間の気、この世界全体に遍在している気、この気を感じながらいることである。

私の個人性、私の今の段階では、これら三つが<心にスペースをつくる>ための方策である。

では、なぜスペースをつくることが必要なのかというと、それは、

<新たなわたし>

<本当のわたし>

<自主的選択と自主的創造をおこなうわたし>

<創造力の力を発揮できるわたし>

そのような<わたし>の登場できるスペースをつくってあげるためである。いつもいつも不安満杯の白昼夢、過去と同じパターンの連想で心が一杯であれば、<新たなわたし><創造力豊かなわたし>はこの私の舞台では登場できないと知ったからである。

もちろん、今日、この元旦の日からやり始めるということではない。12月初旬からすでにやり始めている。達成度は「日記」の意識の点数で表している。全くと言ってよいほど達成されていないが、そのことの重要性はすでに体験済みである。

ただし体験内容についてはは書けない。書くと力がぬけてしまうからである。

そして、話しは変わるが、この

<スペースをつくること>

には、物質面でも言えることである。その件については「ガラクタ捨てれば自分が見える」(カレン・キングストン著 小学館文庫)によるところが多い。折にふれて引用したいと思っているが、今はこの件に関していくつか引用してみたい。

「保管場所が「ガラクタ」でいっぱいなのは、人生に新しいものが入りこむ隙間がないということです。」(40 ページ)

「あるいはせめて本棚に少し隙間を作ることで、人生に新しい興味や人間関係が入りこんでくるようになるでしょう。」(110 ページ)

「わたしは年にコンサルタントとして何百という机を目にします。職場用と自宅用の両方を見てきましたが、共通しているのはその上で仕事をするスペースがほとんどないということです」(116 ページ)

「家が家具で満杯で、人間のためのスペースが残っていない場合、ああんたは人生で自分ができることには限界があると感じているでしょう。」(132 ページ)

なお、引用ついでに、このスペースをつくることに思い至ったのは、「パワーか、フォースか」を再読したからである。参考になるかは分からないが、以下もまた引用である。

「人間が二元性を超越するという過酷な仕事を始めると、自分に対するすべての妨害を乗り越え、さらには、それらとの葛藤が止むまでやり続けなければならないのです。…………… (中略) ……………

それらの激しい苦痛を乗り越えるには、並々ならぬ努力が必要でした。」

(デヴィット・R・ホーキンス著「パワーか、フォースか」48 ページ 三五館)

まあ、この引用からは何を言っているのか分からないとは思いますが、著者のデヴィット・R・ホーキンスの、屈しない気持ちがわたしのなかに入り込んできたと同時に、空っぽにすることの大切さに気づいたのである。

なお、手かざしも当初はスペースのある手かざしであった。つまり、ただ手をかざしただけであった。それが奇跡的な治癒や様々な反応があると、スペースはだんだん狭まっていく。今はこれまでの経験からくる固定観念、効果があるかどうかの不安、そしてどのような気がでているかとの忖度、さらにまた、終わったら何を食べようかという邪念で満杯である。

いみじくもグルジェフが「人生とは白紙をどれだけ邪念と肩書きで汚したのかということではない」と言っているのと同じである。

わたしのヒーリングに白紙はまだあるのだろうか。スペースはまだあるのだろうか。

食べ物のことは論外としても、賢しげな気の送り方など、くそくらえだ。

まずは、スペース・白紙へのこれまでの書き込みを消すことである。

そして、少しはましな新たな書き込みをすることである。

まあ、こんな調子で一年が始まります。

(1月1日 2012年ブログ)

「フォース・・・」

当初のヒーリングにおけるただ手をかざすだけ。

呼気をして新たな世界に行く。

■

「ガラクタ捨てれば自分が見える」の定義

ぎゅうぎゅうに詰めこまれたもの

ころころにもそのようなことは言えないだろうか。

●重度の身障者

言葉の問題～浪人時代の話し～言葉の裏にどのような感情があるのか