

★1月2012年

1月1日、2日、3日、6日、27日2012年、11月10日2015年、7月10日2016年

●意識のある人生～<わたし>（自己研究）

小さな私、この世界で生きてきた私、これからも生きていく私、  
この私の選択、この私の行為、それらひとつひとつは、一体私の何を象徴しているの  
だろうか。

子どもを愛することが実は自分自身のエゴを愛していることもある。

世界を救おうという気持ちが実は自分自身のエゴを救おうとしていることもある。

手をかざして人を治してあげたいという手が実は自分自身の慢心の手であることもある。

今日の選択のひとつひとつを、私の象徴という十字架に架けてみることである。

（1月2日2012年ブログ）

■「ガラクタ捨てれば自分が見える」

●意識のある人生～<気づき（視点の変換）>

ある将棋関係のブログで、一年を振り返り、

「糞みたいな一年だった」

と語られていたが、そこまで言わなくとも

「ついてない一日だったとか」

「こんなひどい話しはあるんだろうか」

と思ったりすることは私にもある。だが過去を振り返ると、不運な出来事というのも時間

がたつとともに実は不運ではなかった。むしろ、その不運を転機にして自分が変わっていったということは誰にでもあることではないだろうか。だから、時に、

糞を愛してみることである

糞を愛して、その愛した目で不運と呼んでいるものを見てみることである。

(1月3日 2012年ブログ)

#### ■不運～ガラクタ

われわれが不運と呼んでいることもそのようなことかもしれない。もうそれは必要でなくなったということだ。以下、引用。

「もう一つの方法は一気に全て処分して、新しいものに買い換えること。私はすでに二回、これを実行しました。どちらの時もとても勇気がいりましたが、同時に言葉に言い表せないほど気持ちの良い、生まれ変わるような体験でした。」

(カレン・キングストン著「ガラクタ捨てれば自分が見える」141ページ 小学館文庫)

#### ■クリア～<モノ・所有・片づけ>

出家は究極の片づけである。

その意味で、自殺もまたそのように言えるかもしれない。

そして、実際に、どのような人も自殺してあの世に行く。

(補足)

1 出家、自殺～意識のあるクリア

2 火事、不運～意識のないクリア

(11月10日 2015年新掲示板)

1月2日、3日、8日 2012年、4月13日 2017年

#### ●<スペース><クリア>～「ガラクタ捨てれば自分が見える」

カレン・キングストンが著書の「ガラクタ捨てれば自分が見える」のなかでガラクタの分類をしている。

「ガラクタの四つのカテゴリー

1 あなたが使わないもの、好きでないもの

- 2 整理されていない、乱雑なもの
  - 3 狭いスペースに無理に押しこまれたもの
  - 4 未完成のもの、全て」
- (32 ページ)

興味深いのは、3 番目の

「狭いスペースに無理に押しこまれたもの」

である。どんな貴重なものであっても、その貴重なものの周辺にスペースがないとそれはガラクタになりかねないということである。

そして、物質のガラクタはこころのガラクタに通じる。どんな立派な考えも考えが動き回れるスペースをつくってあげないと、その考えはガラクタとなる。

そして、もちろん人も同じである。動き回れるスペース、遊びをつくってあげることである。

ダークマターではないが、見ることの出来ないそのようなスペースの中にこそ新たなエネルギー、新たなわたしが含まれているのである。

(1月4日 2012年ブログ)

#### ■遊び

昔の遊びは、自分参加の遊び、芸事であった。

#### ●<錬金術師> 308 ~ <気づき>

インスピレーション、気づきを見殺しにしてしまわないこと。

この世の化石は過去の遺物であるが、インスピレーション、気づきは<未来の遺物>である。自分自身の手でこの化石を未来の存在として肉付けすることである。その肉付けはあなたに任されたのだから、あなたにインスピレーションと気づきがあったのである。

あなたはそのインスピレーション、その気づきに生命をあたえなければならない。

(4月13日 2017年新掲示板)

1月3日、11日 2012年

●「抱負」

抱負ではないが、年初にやり始めたこと。もしかしたら、初日の出には人に及ぼす力があるのだろうか。

- 1 メッセージの書き込み
- 2 ノートの整理

1月4日、5日、6日、11日、12日 2012年、11月10日 2015年、4月13日、5月23日 2017年

●<錬金術師>～<意識のある人生><内と外><感情>

内を豊かにすること。内が豊かになること。

外から取って、外に置かないこと。

わたしの外から取り、わたしの外に置くことに汲々とししないこと。

ただ内が豊かになることを、わたしに与えてあげること。

喫茶店に入り、空を見上げ、行き交う人を見ること。本を読むのでなく。

静かに呼吸してみる。呼吸法をするのでなく。

一日を振り返ってみること。人に見せるための日記を書くのでなく。

掃き清めてみる。掃除をするのでなく。

ひとりひとりの豊かさにふれる方法はまだまだあるし、その人独自のふれ方もあるであろう。

要は、深い満足、深い深い満足を感じる時間、これを大切にすることである。

(1月6日 2012年ブログ) (加筆済み 4月13日 2017年新掲示板)

外にふれていても内にふれていることも可能であるし、

内にふれているようでも外にふれていることもある。

●<錬金術師> 3 1 4～「価値判断」<存在の神秘><内と外><一体>

私が考える大切なものというのは、必ずしも大切ではない。

私が考えている大切なものというのは、大切であると言うよりも、むしろ、ありがたいことである、とでも言うべきことである。

そして、ありがたいと思うなら、大切なものはもっと広がっていくであろう。

(11月10日2015年新掲示板)

#### ●スペース

グルジェフの言う白紙を汚さないこと。印刷してしまわないこと。

白板のように何度も何度も消して新たなものを書き加えること。

#### ■アドリブ

アドリブの演奏をするためには基本ができていないとだめである。

人生もそうであるが、その基本はある意味では十分にできている。

(補足) ただし、ある意味では不十分である。それは変容するために、成長するためには不十分である。

#### ●<意識のある人生>

意識表の点数は100点で終わりでない。1000点も万点も億万点もある。

#### ●<錬金術師> 355~<行為への愛>

癒され続けることはできないかもしれないが、癒し続けることはできる。

愛され続けることはできないかもしれないが、愛し続けることはできる。

続かないものはわたしの行為ではない。

いつまでも続くものだけがわたしの行為である。

(1月5日2012年ブログ) (加筆して7月10日2016年新掲示板) (草稿要転記)

#### ■「若木を育てること」 218~「失恋」<自他><わたし>

もっとも苦しいときに世界は手を差しのべてくれない。でも、あなたがあなたに手を差しのべることはできる。それは、

<愛され続けることはできなかったが、愛し続けることはできる>

という、このことをすることだ。

実は、これは何度も何度も世界から問われてきたことだ。そして、いままた問われているのである。

(4月13日2017年新掲示板)

■ <所有>

愛されることは相手のものであるが、愛することはあなたのものである。だから、もしあなたがあなたであるなら、

愛し続けることはできる。

だから、もしあなたがあなたであるなら、

それはいつまでも続いていく。

(5月23日2017年新掲示板)

● 「病気」～<自由>

他人の不幸は蜜の味というが、自分の不幸もまた蜜の味であったりする。

それは、他者に依存する、不自由という不幸である。

自由には責任があるが、依存には責任はないし、自由にかかるプレッシャーもない。だから、不自由という不幸は蜜の味のまま気づかれることがない。

(新掲示板記入可)

1月5日、7日、28日2012年

● 意識のある人生～<自由>

自分が自分自身に対して課すこと——これは自らが原因であるという意味で<自由>である。

その一番目。

うそをつかないこと。

自分の良心の声に対してうそをつかないこと。いいわけをして、偽らないこと。

良心の声である深い感情、直観、気づきを無視しないこと。

(1月28日2012年ブログ)

■パタンジャリの戒律の一番目

1月6日、7日2012年

●<錬金術師>～<身体>

身体をつくること。

肉体ではなく、身体である。

財産ではなく、身体である。

名声ではなく、身体である。

この世にいても、あの世に逝っても、いつまでも失われることのない身体、そのような身体をつくりだすことである。

それは一体どのようにして可能であろうか。

(新掲示板記入可)

わたしの身体化は全体の身体化へと通じる。

自分自身への貢献が世界への貢献へと通じることが真の貢献である。～ただし、自分自身の肉体を投げ打つ自分自身への貢献もある(クリア)。

ひとりひとりで、身体化は異なる。

あるいは、共通するところと個別性と。

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

1月7日2012年

●生死

まだ死にたくない。

生に未練があるわけではない。

この世界で生きることによって知りえることが山ほどあるからだ。

無限に生きるような仕方によって知りえること。そのことが無限に生きることの意味である。

(加筆して新掲示板記入可)

●自由～自己規定としての  
最近与えられている、  
一生のうちで最大の膨大な自由時間。  
これを何に使うか。  
自分自身のための何に。  
全体のための何に。

・・・2017年4月13日追記・・・世界はそんな自由時間を与えてくれたりはしない。

1月8日、9日、11日2012年、4月14日、17日2017年

●<錬金術師>310～<意識のある人生><時空>  
ワンセットで一日を見ること。  
ワンセットで一週間を見ること。

これから過ぎる一日から一日を見ること、これから過ぎる一週間から一週間を見ること。  
未来の結果から一日、一週間を見ること。

そして、そのようにして、今のこの瞬間を見ていること。

(4月14日2017年新掲示板)

●<錬金術師>313～<身体><時空>  
目覚まし時計の時間で生きないこと。

腹時計、身体感覚の時間で生きること。

このことは80年間、90年間といわれている人生においてもである。

(4月17日2017年新掲示板)

(参考)「ハトホルの書」265ページ

●気づき

もとの歌舞伎の動きは瞑想中の体感と共通するものがあるかもしれないこと。動詞だけにとらわれるのではなく、動詞の動きの中にある平衡にも意識を向けること。未来からくる光があるという確信を忘れぬこと。

●牛の読書

牛のように反芻すること。

20回も30回も同じ文章を見てもその都度違う姿が見えてくる。

●<錬金術師> 3 1 4 ~ <生命付与>

小さい頃、ブリキのおもちゃに命を吹き込んだように、一日に命を吹き込むこと。

(1月22日2012年ブログ) (4月17日2017年新掲示板再掲)

1月9日、11日2012年

●<錬金術師> ~ <意識のある人生>

老化は日々の蓄積であることを知ること。

そして、逆の蓄積もあることを知ること。

一日をないがしろにしないこと。

この一時間を見殺しにしないこと。

どのような時間であれ、奴隷のような時間であれ、それをわたしの蓄積とすることはできる。

(新掲示板記入可)

●視点・偏見・白紙・クリア

永遠なるものと信じこみ、書き換えることができないものと信じこみ、書き散らかした自分自身を白紙にすることを怠ってはならない。

(参考) 池澤夏樹「終わりと始まり」(朝日新聞1月10日2012年夕刊)

1月11日、12日2012年

●飲酒

これでよいと思う自分を出さないこと。

いつも意識していれば、そのような自分を出さずにすむ。

●<身体> ~ 筆ペン人生

パソコンのキーボードばかりたたいているのでなく、時に筆を使うこと。

別の仕方での<身体を>使ってみること。

(新掲示板記入可)

●視点

11日の朝日新聞の夕刊の時事短評「素粒子」から

「運河が走り工場や倉庫やマンションが混在する東大阪の町。優しげな整骨院の受付。買い物をしビデオを借りる。

男を逃がすため。組織の命による潜伏はやがて奇妙な日常に変わったのだろう。世を欺く男女に愛情が生まれる。

17年ぶりに本名を名乗り2人の物語は終わる。パズルはそこまでか。ピースを足せばもっと大きな絵になるのか。」

初読して感じたのは何としゃれたことを言うのだろうかということであった。

「ピースを足せばもっと大きな絵になるのか」

というところの、「ピースを足せば」をわれわれ社会が二人をゆるすならばと読みかえたからである。そう、もし二人がゆるされたなら、二人の新たな物語はわれわれ社会の新たな物語となり、もっと大きな絵になる、と思ったからである。

そうか、こんなことを朝日新聞が書く世の中になったんだと短絡したが、考えてみれば一面のトップに朝日の考えとしてこんな文章をのせるわけがない。そう、もっと生々しい話しである。大きな絵とは教団関与とか教祖救済とかそんな絵である。何か、天国から地獄に落とされたような気分であった。このようなピース探しはもうたくさんである。

わたしはおめでたいのであろうか。

ピースを探して、事実が見え、仮に大きな絵になったとしても、そんな絵ではこの世界は何も変わらないというのがわたしの視点である。

(1月12日2012年ブログ)

1月14日、16日2012年、4月13日2017年

●「つげ義春の斜線」

将棋ではときに何もしないということが勝ちにつながることもある。

動ける空間が確保されるからであり、あるいは相手の力を使えるからである。

人生もまたそういう時がある。

何もしない時・・・しかし、それはあらゆる可能性を探って行き着いた先の無為である。  
(新掲示板記入可)

1月15日2012年

●感情・自他

理不尽な怒りのエネルギーは当事者ではなくとも、そばにいる人の身心をも傷つける。

もちろん、逆のエネルギーも同様である。

1月16日2012年、11月10日、14日2015年、4月13日2017年

●<錬金術師>317～「遊行」<わたし><身体>

托鉢僧はひとつの鉢を多くの用途に用いる。

そして、最終的な鉢はわたしである。

(11月14日2015年新掲示板)

●<錬金術師>～<意識のある人生>

10キロ走らされるのは、体に害になることがあるが、  
10キロ走るとは、かならず体によいことである。

どのような時にもわたしの意志、わたしの目的、わたしの意識があることが、わたしの身体をつくる。

(1月16日2012年ブログ)

●意識のある人生～<エントロピー><善と悪>

外も内もエントロピー減少に努めること。

そして、時に大きな減少のために、あるいは、新たなる減少のために、エントロピー増大となることもある。その意味で、増大も認めること。

●「神との対話・ハトホル・グルジェフ」49～「シュタイナー」「カレン・キングストン」

<自他><一体><責任><シンクロニシティ>

どのような陳腐な考えであれ、その考えに自力で達するということが賞賛に値するし、また価値あることである。以下は、シュタイナーの「神秘修行者の条件」の話しである。

---

「条件の第二は自分を全体生命の一部分と覚えることである。この条件には、多くのことが含まれている。しかし各人はそれを自分流に充たしていけばよい。」

「その時、＜自分が全人類の単なる一部分ではあるが、そのような部分として、生起する一切の出来事に対する責任をも分有しているのだ＞、という考え方がもはやそれほど無縁とは思われなくなるであろう。」

「神秘修行の第三の条件はこのことと直接関係している。修行者は自分の思考と感情が世界に対して自分の行為と同じ意味を持つ、という立場に立てなければならない。誰かを憎むなら、すでにそれだけで、なぐるのと同じ被害をその人に与えている。

このことが認識できるなら、＜私が自分自身を完成させようという努力が、私ひとりのためではなく、世界のためでもある＞、という認識に到るであろう。世界は私の純粋な感情や思考から、私の善行からと同じ利益を受けとるだろう。個人の内面世界の、この世界的意味を信じることができぬ間は、神秘修行者となる資格がない。」

(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」イザラ書房)

---

以上は、陳腐な話しではない。逆に難解な話しである。日常でこのような世界構造に気づくことは稀なことであろう。

＜一体＞は実に感じにくい概念であり、世界に対する＜責任＞を自分自身が負うなどという奇抜な人にはめったにお会いできない。少なくとも新聞の紙面に登場することはない。＜一体＞については、「私は他が原因でひどい目に合う」というセンテンスで使われるのがせいぜいであり、＜責任＞は他者に押し付けることはあっても、自分自身が引き受けるなど想像もできないことである。

シュタイナーが、

＜自分が全人類の単なる一部分ではあるが、そのような部分として、生起する一切の出来

事に対する責任をも分有しているのだ>

と断じ、また、

<私が自分自身を完成させようという努力が、私ひとりのためではなく、世界のためでもある>

という発想の転換をするのは私のような凡夫には驚異的なことに思われる。

わたしがシュタイナーやグルジェフに引かれるのは、これらの文章から垣間見られる克己心である。もう死語になってしまった言葉かもしれないが。

ただ、最近読んだ「ガラクタ捨てれば自分が見える」の中に具体的な話しとして同じ話しが出てくる。もちろん、はるかに分かりやすい話しである。しかし、まさに、

<各人はそれを自分流に充たしていけばよい>

ということを実践した話しである。以下は、その引用。

---

「大勢の人々の証言によりますと、彼女たちがいないものを整理し始めると同時に、特に薦めもしなくても家族や親しい友人たちも整理を始めることがあります。ほとんどの場合、本人は相手にこの話しをしたことさえなかったそうです。遠くに住んでいても、なぜか波長のあう人々にメッセージが届いていたのです。

私の本を読んで熱心に整理整頓を始めたという読者から、とても印象深い話を聞きました。彼女はこの作業にたっぷり二週間を費やしました。その間に、300キロ離れたところに住んでいて、しばらく疎遠になっていた彼女のお祖父さんは、突如40年分の「ガラクタ」を庭の小屋からきれいに片付け始めて家族の者たちを驚かせたといえます。

もうひとり、ロンドンで週末に行った私の講習を受けた女性でした。彼女がこのクラスに座っていた間に、彼女の夫は発作的に大掃除を開始して、車で6回分のゴミを捨てに行っていたのです。

私が最初にスペース・クリアリングを師事したジーマ・マッシーが、ある時パートナーの

「ガラクタ」について素晴らしいアドバイスをくれました。彼女は当然のごとくムダのないきちんと整頓された生活をしていましたが、そのうち彼女の夫の汚れた机の上が気になってきました。それは彼女の暮らしの一部でもありましたから、彼女自身の何かを反映させているのだろうという気はしたのですが、何が原因なのか思い当たることはありません。

でもある日、その理由がわかったのです。彼女の夫は物質的に整理整頓が悪くても、頭の中はいつもきちん整理されている人でした。その反面、彼女は物資面でいつもすっきりしていましたが、頭の中はいつもゴチャゴチャだったのです。それから何が起きたでしょう？ 彼女がそのことに気がついて、精神的にも整理整頓をするように心がけ始めたとほぼ同時に、彼女の夫はいい加減に机をきれいにする時期が来たと考えて整理を始め、それからはずっときれいにしていたのです！」

(カレン・キングストン著「ガラクタ捨てれば自分が見える」134ページ 小学館文庫)

---

まさかと思うかもしれないが、今日道端のゴミを拾ってクズ箱に入れれば、世界はきれいになるのだ。

・・・ただ、問題はこれを読んでもそうしないということかもしれない・・・  
(1月17日2012年ブログ) (加筆して4月17日2017年新掲示板)

1月17日、23日2012年、11月10日、14日2015年

●<意識のある人生><ヒーリング>

自分の行為すべてがヒーリングである。

そのように言える人生を歩んでいきたいと思っている。

なお、そのことで SOMETHING は与えるばかりでなく、与えられる場合もあることをゆめゆめ忘れぬこと。

いや、もしかしたら、与えられているだけなのかもしれない。

(11月14日2015年新掲示板)

1月18日、19日、20日2012年、11月10日2015年、4月13日2017年

●<シンクロシティ>～1月18日2012年の一日

シンクロシティというのは、何をもって言うのかは難しい。大きな意味ではこの人生そ

のものがシンクロシティなのであるが、そうした自覚を持って生きることは難しい。分かりやすいのは、以前代々木で治療院を始めたときの電話番号がいとこの光さん（気功治療を触発して下さった方である）と同じ番号であったなどという話しである。だが、このことが何を意味しているのかはいまだに分からない。治療院を始める発心に対する世界からのお祝いのようなものだったのかもしれない。

ところで、以下のシンクロはシンクロとは思えないかもしれないし、電話番号の一致ほど明確ではない。しかし、わたしの内側への訴えかけは強烈であった。

朝、「ハトホルの書」を写本した紙片に目を通す。何十回見た箇所か分からないが、

「そこでまず本書では、あなたがエネルギーであるという解釈から入っていくことにしましょう。わたしたちがエネルギーの話から始める理由は、現時点の地球では、あなたがたの意識が三次元の現実（リアリティ）と呼ぶところ、つまりあなたがたの身体的感覚によって見たり触れたりできる物質界に固定されているからです。しかしながらエネルギーのスペクトル、すなわち地球の物理学者がまだ解明していない電磁スペクトルのなかでは、そこに存在するもののうちあなたが見ることのできる範囲は1パーセントにも満たないのです！ この宇宙で人類が把握していない無数の領域と同様、わたしたちもまた、人類がまだ知覚していない残りの99パーセントのエネルギーのなかに存在しています。」

(20 ページ)

という文章が目に入ってくる。

喫茶店に行き、日記を書く。

「気功の広告の掲載が不可になったこと。原稿はかなり控え目にかいたつもりであったが、「手をふれずに気を送る」という文章ははぶくことはできない。しかし、それはやはり怪しげだということである。まあ、分かるが、本当はどのような治癒もこの力なしにはありえないことなのである。そして、この力はさわるできないものなのである。もちろん、さわることや、メスや、薬によって、この力に変化があるということはあるのだが、五官の感覚によってさわることはできないものなのである。そして、このことはさわらずにこの力に影響を及ぼすことができるということでもある。」

帰宅後に「動的平衡」という本に目を通す。ミートホープ社の食肉偽装事件の時の社長の発言で、「消費者も悪い」をめぐっての話し抜粋である。以下は、最初に目に入った話し

である。

「ひるがえって考えてみると、食の安全、安心をめぐる議論の核心も実はここにある。戦後間もない頃の日本人のエンゲル係数は 60 パーセントだったものが、現在では 20 パーセントそこそこにまで低下しているという。

これは豊かさが増大したことの指標なのだろうか。所得が伸びたのも事実なら、物価が上昇したのも事実である。しかし、エンゲル係数低下の背景には、私たち自身のあり方、つまり食べ物に関して、一円でも安ければそれを迷わず選び、あるいは遠いほうのスーパーに出かけるという消費行動が隠されているのではないだろうか。

それと引き換えに、私たちが失ったものは、生産者から受け手にいたるプロセスの可視性である。コストダウンのために行われるあらゆるプロセスがブラックボックス化してしまった。私たちは、ファストフードのハンバーガーに挟むハンバーガー一枚に何頭の牛が入っているか（およそ 500 頭という試算がある）、あるいは均一な品質管理や広範な流通のためにどのような加工が施され、どんな添加物がどれくらい入れられているのか、ほとんど知る術（すべ）がない。ミートホープ社の事件もここに源流がある。

私はしばしば「牛は食べないほうがいいですか」と聞かれる。私たちが正気を取り戻すべきポイントは何を食べないでおくべきかではなく、見えないものを可視化して、失われた信頼関係を取り戻すことなのだ。信頼できるプロセスを経た牛ならば、どんな部位でも安全に食べることができるのだから。」

(122 ページ)

見るべきものを見ていないというのは恐ろしい話しである。見ればまったく違う選択、行動をするのに、見ていないばかりに自分自身を傷つけてしまう。見るべきものは、1円でも安ければいいものだという欲心である。欲心を「いい」と言い換えてしまう愚かさ、悲しさがある。

そして、昼間に銀座で道に迷い、たまたま入った画廊で孫家珮（ソン・カヘイ）さんの絵を見て、この人は目に見えない〈気〉を目に見える形にしようとしていることを知る。実物の絵を見ていただくのが一番であるが、そもいかないう方もいらっしゃると思うので、「孫家珮画集 2」（求龍堂グラフィックス）の巻頭文を引用させていただく。

「中国では「気韻を描く」という言葉があります。

気韻とは日本語にもありますが、  
画面に漂う精神性、品格、  
どことなく感じる柔らかさや気品をあらわしています。  
今、目の前にあるものに感謝する生活、生き方を心がけ、  
過去から脈々と続くものに心を通わせ、  
気韻あふれる作品を描くことこそが、  
後援してくれるみなさまへの  
私なりの回答だと思っています。」

「気はどうしたら出せるんでしょうか」という問いかけを何度受けたか分からない。袋小路に陥ったような質問である。その質問への答えがこの短い文章の中に凝縮されている。

また、孫家珮さんの作品に出会えたことが、私が道に迷った末での出会いであったということ、このこともまた象徴的なことである。私もまた「気はどうしたら出せるんでしょうか」という質問者と同じような袋小路に入ってしまったのかもしれない。

(1月20日2012年ブログ)

#### ●デザイン

自然のデザインに直線はない。人のデザインの初期は直線である。  
しかし、やがては曲線になる。

曲線とは何か。

いや、そもそも初心者が目指す直線などというものは、この世界にはないものなのだ。

また、人生でも直線などないものなのだ。

戦争は直線だ。

人を非難するのも直線だ。

私が目指してきたものも直線だ。だが、直線など何も意味はなかった。高塚の賢しらな直線の思惑などに人生はおさまらない。

(新掲示板記入可)

#### ●<行為への愛><ヒーリング>

結果として能力に至ることはあっても、目的として能力を求めることは邪道である。

同じことは、行為への愛についても言える。

このような場合の行為とはどのような行為であるのか。

たとえば、ヒーリングの場合はどうなのか。

1月19日、20日、21日2012年、7月10日2016年

●<シンクロ><愛と不安><選択と創造>

すべてが自分自身とシンクロしている。

ガラクタと不安が自分自身とシンクロし、自分自身を不自由にしている。

不安を取るのは難しい。しかし、もしガラクタが私の行動、選択の制約になっているとしたら、このガラクタを片づけることは、怖れを取るよりもはるかに簡単なことである。

だから、今日片づけをするのである。

片づければ少しは晴れてくるかもしれない。

自分をしっかりと縛っている縄がほどけてくるかもしれない。

(新掲示板記入可)

モノ → 私

↳クリアにすること

私 → モノ

↳空っぽにすること・クリアにすること

## ■ 絵画

絵の影響と同じように、モノの影響もある。

139

「ガラクタ」を片付けるもっとも良い方法は、ものをやたらととっておくのは、あなたにとって良くないということを理解することです。あなたの家の「ガラクタ」が与える影響の象徴学は、二通りあります。一つ目は、ものとあなたが個人的に持っているつながり、もう一つは物体そのものがかもし出す波動です。

## ● 意識のある人生～ヒーリング

孫家珮氏が絵を描くように気を送ること。

1月20日、21日 2012年

●＜内と外＞＜愛と不安＞

外のことは外では解決できない。一時的に外で解決したかにみえても、それは解決ではない。別の形でかならず再現する。なぜなら、外は内の投影だからである。この投影は分かりやすい投影もあれば、分かりにくい投影もある。

柳を幽霊と間違えること。

独裁者を人でなしとみること。

私の悩みを解決しがたい悩みと思うこと。

●食事

悩みはもしかして、胃の状態、食べすぎからきているかもしれない。

●「スケール」

直観と無意識的な連想は紙一重である。

この紙一重はどのようにして区別できるのであろうか。

おそらく、それは感情によってである。

1月21日 2012年、11月10日 2015年

●「門をたたく」＜行為への愛＞＜機会＞

対人関係では、与えられることを望まないこと。世界はわたしに必要なもの、わたしにベストなものすべてを与えてくれているからである。

わたしがこころを砕くべきことは、ただ行うことだけである。求めて門をたたくことではない。

(11月13日 2015年新掲示板)

●＜意識のある人生＞

大きな自分を出し、小さな自分を育てること。

1月22日、27日 2012年

●道具

「2001年宇宙の旅」の道具からハルへ。

掃除機を使うようになり、掃除をしなくなる。

火星探査の意味、人の手、人の目。

道具と人は同じようでも違う。

人には選ぶ自由がある。

■この意味で、ロボットと人間はどこが違うか。

●<錬金術師>～「視点」

「地下鉄にサリンをまくことが人々の救済につながると思い込んだ教団と、信者はみな洗脳されて感情を失った殺人集団だと短絡してしまう僕らはどこか似ている」

(2004年2月21日朝日新聞「オウム閥の決算10」)(森達也)

わたしが短絡していることは何か。

わたしを短絡させていることは何か。

(新掲示板記入可)

1月23日、25日、26日、27日2012年、11月10日2015年

●<意識のある人生>～<エネルギー>

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・30分間の瞑想・・・

息をつがずに集中すること。

なお、30分間は腹時計である。

(1月23日2012年ブログ)

●意識のある人生～「不全感」<神><真実>

時々不全感がある。日々を十分に生きていないという感覚である。こういう不全感を多く人は、お金をかせぐことやゲームをすることやお酒を飲むことでおおいつくす。

私もそうであった。しかし、今ではそのようなフタの仕方どころから湧き起こる不全感をおおうことはできないので、ほとんどしなくなってしまった。

不全感は何ぞ生じるのか。「神との対話」にはこのように書かれている。一卷の冒頭での話しである。

「そこで、まずわたしが長いあいだいだきつづけてきた問いから対話を始めることにしよう。神はどんなふうに、誰に語りかけるのか。そう聞いたときの、神の答えはこうだった。」

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

「興味をそそられたわたしは、もっと詳しく説明してくれと頼んだ。すると、神はこう言った。」

「第一に、「語る」ではなく、「コミュニケーションする」ということにしよう。神とのコミュニケーションは、言葉よりもすぐれた、言葉よりずっと豊かで正確なものだからだ。言葉で語りあおうとすると、とたんに言葉のもつ制約にしばられることになる。だからこそ、わたしは言葉以外でもコミュニケーションする。それどころか、言葉はめったに使わない。いちばん多いのは、感情を通じたコミュニケーションだ。

#### 感情は魂の言語だ。

何かについて、自分にとっての真実を知りたいと思ったときには、自分がどう感じるかを探ってみればいい。

感情というものは、なかなか見つからない。自覚するのはさらにむずかしい。だが、最も深い感情のなかに、最も高い真実が隠されている。要はこの感情をつかむことだ。どうすればいいか教えてあげよう。もちろん、あなたが知りたければね。」

(ニール・ドナルド・ウォルシュ著「神との対話」1巻14ページ サンマーク出版)

要は、不全感は神と通じていないこと、すなわち、真実にふれていないことから生じるものということである。この文章からどうしてそういう結論になるのか疑問に思われる方がいらっしやるかもしれないが、わたしにとっては現在のわたしの状況にとっての適切な助言であった。

では、<自分にとっての真実を知り、深い感情にふれる>ためにはどうしたらよいのだろうか。

これはおそらく一人ひとり異なっているであろう。だから、あえて、単に<真実>と言わ

ずに、

#### <自分にとっての真実>

と言っているのである。自分にとっての真実が異なれば、その真実を知り、深い感情にふれるための方法もひとりひとり異なる。以下は、あくまでも<高塚個人にとっての真実>にふれる<高塚個人の道>である。

1 ノートを整理すること。旧掲示板（消滅してしまったが）、およびこのブログの「心と体」の項目で書いていることである。ノートにはそれらをふくんだ自分なりの気づきがかかれている。わたし（私）にとっては、それらは神にふれた瞬間なのである。玉石混交であるが、それらを見直して疑問、気づきを反芻し、書き直していくこと、実生活に生かすこと、このことが<深い感情>にふれることに通じるのである。

2 最近思うことであるが、片づけることもまたそういう側面をもっている。これはまだやり始めたばかりなのであるが、おそらくはエントロピー減少（秩序化＝美的表現＝慈愛的表現）へと通じているからではないかと考えている。人は名詞でなく、動詞である、世界の総体である神もまた同じである。その動詞に内在された真実というのは、想像もつかない美的表現であり、慈愛的表現であると思っている、片づけは、その表現のほんの端緒の行いである。

3 体の問題があるが、これは中学生のときに陸上部で長距離走をしていたのをピークに、今は最悪の状態。当時一度だけ今の言葉でいえば、真実にふれた、神にふれた、奇蹟にふれたということがあったが、今は成り行きで老いてしまった体をひきずっているだけである。

4 3と関係してくることもであるが、今の<自分にとっての真実>でなく、将来の<自分にとっての真実>として、こういうこともある。ヨガナンダの話である。

「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。こうしてたえず神のことを考えていれば、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。」

(パラマンハサ・ヨガナンダ著「人間の永遠の探求」4 ページ 森北出版)

神を「人格を持った名詞の個人」と考えると抵抗があるが、

<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>。

この文章は、神の動詞性を表現しているようで、わたしにはぴったりくる言葉である。

そして、要は、ノートや片づけや体のことだけでなく、日常生活すべてに神にふれているべきだという話しである。

(1月26日2012年ブログ)

#### ■ヨガナンダ

「「ヨガ」を行ずる者を「ヨギ」という。「ヨギ」はサンスクリットの“一体になる”の意で、神との意識的合一を得るための、インド古来の瞑想の科学である。」(第二十六章参照)

(パラマンハサ・ヨガナンダ著「あるヨギの自叙伝」1 ページ 森北出版)

先生はまた、霊的悟りを得るためにはまず多くの本を読まなければならないという一部の弟子たちの考え方を否定して言われた。

「いにしへの聖賢たちは、一つの文章の中に、後世の学者たちが何代かかっても注釈しきれないほどの深遠な意味を含ませた。表面的な言葉だけを取り上げて、切りのない議論を続けることは鈍物のすることで、このような方法から得られる進歩は遅々たるものだ。それよりも、“神が存在する”という確信、また、単純な、『神よ』とたえず語りかける気持ちこそ、よりすみやかに解脱をもたらすものだ」

(上述書 136 ページ)

「先生、先生は長年ひたむきに神を求めてこられたではありませんか。」

「まだまだ十分とはいえない。ベハリがわたしの生涯について何か話したと思うが、わたしは二十年間岩屋に閉じこもって、毎日十八時間ずつ瞑想した。それからさらに奥の洞窟に移って二十五年、毎日二十時間ずつ神との霊交に浸っていた。わたしは常に神といっし

よだったので、眠る必要はなかった。超意識の完全な安静状態にあると、潜在意識の不完全な安静状態にある普通の睡眠よりもからだがよく休まるからだ。

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

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

私はびっくりして尋ねた。

「それでは、われわれのような凡人はいったいどうしたらよいのでしょうか！」

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

(上述書 145 ページ)

### ● 仕事～ヨガナンダ

私のように自分の仕事に不全感をいだいている方はたくさんいらっしゃるのではないかと思います。

夜勤の仕事の意味。

そして、そのような意味として夜勤の仕事を行うこと。

以下は、パラマンハサ・ヨガナンダと師のスリ・ユクテスワの話しです。

先生は、私の前にじっと立っておられた。私は、長年の念願であった宇宙意識の経験をか  
なえてくれた先生の足もとに、心からの感謝を込めてひれ伏した。先生は私を立ち上がら  
せると静かに言われた。

「あまり恍惚に酔ってはいけない。お前には、まだこの世でなすべき仕事がたくさん残っている。さあ、バルコニーの床を掃除して、ガンジス河の堤を散歩しよう」

私はほうきを取って来た。先生はこのようにして、われわれが肉体的には日常の勤めを果  
たしながら魂は宇宙開闢の深淵に息づいていなければならないという、霊肉均衡のとれた  
生活の秘訣を教えられたのである。

われわれはやがて散歩に出かけたが、私はまだ言いようもない恍惚の中に酔っていた。私には、河岸を歩いている自分たちの姿が、光だけで構成された幽体のように見えた。

「宇宙のあらゆる力や形の存在を維持しているものは神の霊だ。しかも、この神の霊は同時に、波動で構成されたいっさいの現象界から隔絶した至福の虚空に住する超越的存在でもある」

先生は説明された。

「この地上に生活し、しかもなお自己の本性を悟っている人たちは、この神の霊と同様に、二重の存在を生きているのだ。こうした人たちは、この世の仕事を誠実に遂行しながら、内的には至福の中に浸っている。」

(パラマンハサ・ヨガナンダ著「あるヨギの自叙伝」149 ページ 森北出版)

(1月25日2012年ブログ)

>われわれが肉体的には日常の勤めを果たしながら魂は宇宙開闢の深淵に息づいていなければならない

この世界で大切なことは、この二つの世界で生きるということである。

日常の勤めを果たすこと

宇宙開闢の深淵に息づいていること

この二つの世界を生きることである。どちらも大切であり、どちらを欠いても人ではない。私の場合はどうか。前者については実に中途半端である。ぞうきんがけひとつとしてまともにできない。夜勤の仕事についても同様である。30年前に今の職場で働き始めた時ほど献身的ではない。妙に仕事慣れしてしまっている。

後者についてはどうか、まだ足を踏み入れたばかりであり、深淵に息づいているとはとても言い難い。

#### ■シュタイナー

人として生きていくことは二本の足で立つことであり、一本の足はこの世界で立ち、もう一本の足はあの世で立つということである。

もちろん、多くの人に欠けているのはあの世で立つということである。そしてまた、あの世で立てば、この世でもよく立つことができる。このことをシュタイナーはこう言っている。

「本書の中で、超感覚的世界の若干の部分を叙述するつもりである。感覚的世界だけを通用させようとする人は、この叙述を空疎な想像の産物と見做すであろう。しかし感覚界を越えていく道を求める人なら、もうひとつの世界を洞察することによってのみ、人間生活の価値と意味が見出せるという本書の観点をただちに理解してくれるだろう。人間はこの洞察をもつことで——多くの人々が恐れるように——「現実」生活から疎外されたりはしない。なぜならそのときこそ、真に生きる態度が学べるのだから。この洞察は人生の諸原因を認識することを教える。この洞察がない場合は、盲人のように、人生の諸結果の中を手さぐりで歩いていくしかない。超感覚的存在が認識されるとき、感覚的「現実」もまた有意義なものとなる。だから超感覚的認識をもった人が、人生のために一層有能になることはあっても、一層無能になることはない。人生を理解する人だけが、本当に「实际的」人間になることができるのである。」

(ルドルフ・シュタイナー著「神智学」9ページ イザラ書房)

(加筆して記入予定)

#### ■「神との対話」

・ ・ ・ あの世にいながらこの世に生きることができるという話し。

#### ●<錬金術師> 316 ~ <意識のある人生> 「貯金」

わたしのために、10分でできることの貯金、1分でできることの貯金、をすること。

貯金とは昨日までの自分とは異なる選択、異なる行動をすることである。

すなわち、新たに生きる、ということである。

(11月11日2015年新掲示板)

#### ●「損得計算」

スカイツリーを見て思ったこと・・・

スカイツリーをつくることでもうけたのは誰かということではなく、スカイツリーをつくることに貢献したのは誰かということである。

●<錬金術師> 3 1 5 ~<身体> 「三つの食べ物」

人間はこの世で三つの食べ物を食べ、生きている。いわゆる食物、空気、そして印象である。

少食のために、印象を食べること。

印象を食べるために、少食でいること。

(11月10日 2015年新掲示板)

(注意) 肉体と気とも同じ関係にあるかもしれない。

●<シンクロシティ><一体>

- 1 世界 → わたし
- 2 世界 ← わたし
- 3 世界 ・ わたし

1月25日、2月6日 2012年

●自由

自由とは常にあるものである。

外なる自由はなくとも内なる自由は常にある。

他者の自由はなくともわたしの自由は常にある。

自他の批判関係において、わたしはそれをしないという自由がある。

この自由は常に行使できる。

1月26日、27日 2012年

●質問

中島氏の殺人者となる人をヒーリングするかどうかという問題。

第三の道があること。ヒーリングをして殺人者でなくすること。

●<動詞>

質問を名詞の私が答えるのではなく、動詞の私が答えるとする、どのようになるであろうか。

(「草稿」要転記)

●<錬金術師>～<意識のある人生><身体>

寝ることの代替としての体の調整を試みること。

- 1 呼吸・瞑想
- 2 太陽の光を目から取り入れること（「ハトホルの書」）
- 3 気持ち

1月28日、29日、30日2012年

●質問

今日の朝日新聞の人生相談の答えはなかなかよかった。

もちろん答えのベースは回答者の内にある。しかし、それが出てくるのは、質問者の質問があつてこそである。

●直観

直観を正しく働かせるためには、いつも

<どのような存在であるか>

このことをあらかじめ意識しておくことである。

●yoitomakeさんへの返信

コメントいただき、ありがとうございます。

私も転機は30年前でした。

「師は弟子にその準備が出来たときに現れる」とよくいいますが（「あるヨギの自叙伝」にその衝撃的な出会いが書かれています）、師というのは必ずしも人だけとは限らず、夢であったり、生活環境であったり、本であったりします。

わたしの場合は、その<夢、生活環境、本>でありました。

肉体としての高塚個人、名詞としての高塚個人から、もっと大きな広がり的高塚、動詞としての高塚へと視点をまるで変えてくれた体験が同時に、<夢、生活環境、本>でありました。そのような導きの師に今でも感謝しています。

30年前のその<師>にふれた一ヶ月間は深い満足感と幸福感でいっぱいでした。しかし、

半年もたつと消え去ってしまい、今はその〈師〉にふれるべく——それは内にあるということ——至らぬながらも自分なりに努力はしているつもりでいます。

しかし、満たされぬ気持ち、不安感は正直なところしょっちゅうあります。

「どうなるんだろうか。だいじょうぶなんだろうか」

という気持ちは最低ですが、しょっちゅうあります。

「神との対話」では「わたしはあらゆるものを通じてあなたがたに語りかけている」という記述がありますが、やはり、この不全感をぬぐいさるには、不全感に浸ることなく、求めるしかないと思います。そして、求めれば、必ず〈師〉はやってきます。

白いひげをはやしたおじいさんでもなく、ヨガナンダの師でもなく、大きな奇蹟でもなく、ただ、その人だけが感じ取ることの出来るシンクロニシティとして間違いなく現れます。ですから、わたしとしては、ただただ求めていただきたいと思うばかりです。

一步、前にふみだしていくことをです。

以上、乱文失礼致します。いつもは見直すのですが、これから新年会、お酒にはめっぽう弱い私は明日まで死んでいるかもしれないので。。

はじめまして。

30年ほどまえにクリシュナムルティ、グルジェフ、シュタイナー等を読みあさっていましたが、深い確信がないまま集中も低下し、時が過ぎました。

最近、実社会と内面に大きな負荷がかかり、逃げ場のない閉塞感で「死」が脳裏をかすめる状態になりました。(現在も継続中)

そのような時に、ネット検索で「津留晃一」さんを知り、そこから「神との対話」に出会い、少しすくわれています。

いまは、この状態を「大きな愛」と考えるように努力しています。(努力はまずいかも???)  
これからどうなるのかは予想もつきません。

不安と恐怖はありますが、いままでの自己ではないものにすべてを預けようと思います。

とりとめのない唐突なことを書き込み申し訳ございません。

ただ、どこか誰かに今の心の中をはきだしたかったのです。

失礼します。

ちなみに、わたしも26年生まれです。

## ■yoitomake さんへの返信

返信いただき、ありがとうございます、

いつまでも残る大きな夢は言葉では説明できないイメージで夢を見た人に印象を与えてくれます。涙もそのように、言葉では説明できない印象の発露であるように思えます。その意味で、涙を流されることは貴重な体験であると思っています。

あと、時空の問題は難解で、「神との対話」でも深入りしないようにと書かれていたと思いますが、実は

「もどることはできる」

というのが真実のようです。ですから、ある<わたし>が「もどれない」のではなく、

「もどらない」

のです。もどらない人生を選んでいるということです。これは責任ということでもあり、また、この寄り道で人生を生きていくという覚悟でもあります。そして、寄り道なので、かならずもとの道にもどります。もとに戻れば寄り道もよかったところがあったと必ず気づかれるはずです。

この世界の創造主、わたしの人生の創造主は私のためにゴミ箱に捨てたゴミさえ使います。どのような忸怩たる過去もわたし（私）の新しい人生の栄養にします。だから、次の一歩を踏み出されることです。

以下は、よく引用するグルジェフの言葉です。

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ます**、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)

どのような人にも今日一日に空気以上に必要なもう一歩歩むための機会が与えられています。だから、私も今日一日その一歩前に踏み出す機会を逃さずに過ごしたいと思っています。

ありがとうございました。

あっ、あと私もお酒大好き人間です。以前は夜勤の日以外は毎日飲んでいて、飲酒だけは一生やめられないと思っていましたが、今は誘われないかぎり飲みません。ただ 2 月は予定満載ですが。。。

心ある返信ありがとうございます。

なぜか涙があふれて——。

まだまだ心が弱いのですね。(最近、歳とともに簡単に涙がでます)

頭で理解しつつも、真の自己に対する絶対的な信頼が生じないという思いがあります。

ただ、それよりも「もどれない」という思いがそれを凌駕しています。

この道を進むしか選択肢がない、という思いです。

高塚さまのお言葉でまた力がつきました。

ありがとうございます。

「神との対話」によると、アルコールはよくないそうですね。

「めっぽう弱い」は美德ですね。

わたしは「めっぽう好き」ですので、不安です???

岐阜は今晚も冷え込んでいます。

高塚さま及びみなさまがたに幸あることをお祈りいたします。

身勝手な書き込みに、真摯に返信していただき、ありがとうございます。

また心がいっぱいになった時は、勝手な書き込みをするかもしれません、そのときはどうか気にとめず、読み流してください。

それでは、失礼いたします。

1月29日、2月6日 2012年

●<意識のある人生>

今できる範囲ですること。

どのようなことも、そのような仕方ではかできないし、拡大できない。

1月30日、2月1日、6日 2012年

●師～縁の下

犬はわたしの師かもしれない。

●新掲示板～<質問><わたし><自己規定><選択と創造>

旧掲示板がなくなり、半年以上経ちましたが、Kさんにご協力いただき、新掲示板を立ち上げましたので、気軽に書き込みいただければと思います。

わたしは自身は、できるかぎり毎日この掲示板を通じて日常の気づき、新たなる力となるようなメッセージを書き記していきたいと思っています。

最初の書き込みは、旧掲示板の最初の書き込みと同じです。これは、このホームページを作ってくださった「海のしずく」さんが書かれたことで、わたしが常々言っていたことを代弁してくださった書き込みです。

<あなたは何者ですか>

<あなたは何者になりたいですか>

(2月1日 2012年新掲示板)

■喪失・<コミュニケーション>

掲示板のメッセージと日記と毎日毎日書き続けていると、正直負担に思うこともある。両方の書き込みが終わって一日のわたしの義務が終わったという感じがするからである。

しかし、掲示板も日記も先方様の都合で閉じられてしまい、日記はブログに変え、掲示板もブログにしたものの、すっかりこなくて、あまり書き込みをしなくなってしまった。書

き込みをしていないとどこか不全感がある。

やはり無くなってみてそのありがたみが分かるということがこの場合もあったということである。

1998 年夜勤明けのある日に、ノートを買って、それに書きつけるようになってから、もうわたしはこの書くという作業から逃れることはできなくなった。

今回の人生のひとつは、

気功治療と気功教室

もうひとつは、

書くこと

このふたつのわたしの営みは死ぬまで続くであろう。そして、このような掲示板を通じてメッセージを読んでもらうことはありがたいことであると思っている。

見る人がいなくともわたしはノートを書き続けるが、やはり見ていただく人がいれば、それは大きな励みになり、また、書く内容も下がるということはないからである。

先日偶然（もちろん、必然！）入った画廊で感銘を受けた孫家珮さんの話しである。画廊「シルクランド」さんのネットの文章より

「私は、絵とは観てくださる方々と画家の共同作業だと考えています。画家が自画自賛していても、観る人がその絵を理解できなければ完成さえしていないと私は思います。絵は画家の独りよがりでは絶対にだめなのです。

別の言い方をすると、もし全ての制作工程が終了しアトリエの中で完成しても、その絵はまだ完成していないということです。

作品として鑑賞されて絵ははじめてその命を持つ、アトリエに置かれたままでは命を吹き込まれないと私は思います。

絵は観る人がいて初めて命が宿るのです。

画家と絵を観てくださる方々が作品を通して対話する、  
会話する、  
それが私の理想です。

画家も描きながら自分の作品に語りかけているのです。  
少なくとも私の場合はいつもそうです。」

<http://silkland.blog100.fc2.com/blog-category-9.html>

ただ、頭を下げるしかないお話しです。

(2月6日 2012年新掲示板)

■「海のしずく」さんのこと〜<真善美>

このホームページを作ってくださった方は、三十数歳で亡くなられた。いろいろ悩みをかかえていらっしやったようであるが、あるとき、

「先生、夢で名前をいただきました。

海のしずく

というのです」

という内容のメールをいただきました。当時は何ときれいな名前なんだろうと思いました  
が、今考えてみるに、当時からすでに向こうの世界に半分体をあずけていたのかもしれま  
せん。

美しさというものはどこかそういうものがあります。

人は無意識にしろ、意識的にしろ、あるいは、向こうの世界に行って戻ってこないにせよ、  
戻ってくるにせよ、やはり、どこかで、<この世のものでない美>をこの世界で表現すべ  
きものと思っています。

(2月7日 2012年新掲示板)

■海のしずくさんのこと

体が固いというのは、相当問題であったということ。

●yoitomake さんへの返信

>yoitomake さま

無意味な連想、無意味な白昼夢に浸っているのは、私だけでなく、ほとんど全ての人といっても過言ではないと思います。このことは、まことに失礼ながら、オープンカフェで、あるいは、バス停で道を歩いている人を観察しているとよく分かります。誰もが夢の中で暮らしているのがよく分かります。

この問題——白昼夢・連想に浸ることなく、自己観察すること——は、グルジェフのメインテーマであると思っています。彼はこの白昼夢の世界から抜け出すのに、生得のテレパシー能力、催眠術をかける力を放棄までするのです。

そのようなことで自己観察が可能になるというのは、今の私には分かりませんが、さように自己観察の獲得は困難であるということです。

グルジェフは「自己観察を 1 分でもできるという人がいたら、その人はうそつきである」とまで言っています。そう、自己観察はそれほど困難なことであり、人生の数年間をこの自己観察を試みることだけに費やして無駄ではないと言っています。逆に言えばそれだけ時間がかかるということです。

「神との対話」の神も同じような話しをしています。

「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、ほかの人の行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。>」

(「神との対話」1巻105ページ)

グルジェフは自己観察を試みることの成果は、「当初は、それができないということを知ることだけで十分である」とさえ言っています。

多くの人は、もちろん白昼夢、連想の世界にいて、その他の世界があることなど思いもしません。

私は10年前からこの問題に取り組んでいますが、成し遂げていませんし、成し遂げられる見込みもありません。瞑想中たまにそのような状態に入れるだけです。

果たしてこの人生で自己観察が可能であるのだろうかと思っているところであったので、yoitomakeさんが、この意識的な人生の第一歩を歩まれているというのは、正直うらやましいと同時に安心致しました。

私は今も悪戦苦闘していて、(私の場合は)ゆるやかな体全体の呼吸が意識的な人生へ通じるのではないかと思ひ、それを試みているところです。

もし、何かこつのようなものがあるとしたら、お教えいただくとありがたいです。

>そして、人や物事との関係に変化がおきていると、感じています。

この感覚はよく分かります。

>窓からは青空に浮かぶ雲が、神がかった陰影をつけながら流れていくのが観えます。

>この感覚があるうちは、私もまだ大丈夫かも???

大丈夫どころか、十分だと思いますが・・・(笑)

いつも、あらかじめ、そうありたいというのが、私の目指すところです。

(1月31日2012年ブログ)

こんにちは。

「無意味な連想」、「無意味な白昼夢」について、少しーー。

家庭環境が原因の現実逃避だと思いますが、幼少期から無意識に「連想」、「白昼夢」に浸るクセがついています。

このことに確信をもって気づいたのは、ごく最近です。（30年前に気づくべきですね）

この妄想がいままでの私の人生の全て（現実）だったのだと思います。  
ほんとうに、おそろしく、馬鹿げたことです。

いまでも、油断をしていると古い自我が物語をつくり、延々とそれをふくらませていきます。  
ただ、今はその「妄想」と一体にならず、妄想そのものを外から観れるようになりました。

そして、人や物事との関係に変化がおきていると、感じています。

窓からは青空に浮かぶ雲が、神がかった陰影をつけながら流れていくのが観えます。  
この感覚があるうちは、私もまだ大丈夫かも???

と、自分に言い聞かせています。

ありがとうございます。

失礼します。

■自己観察～yoitomakeさんへの返信

返信いただき、ありがとうございます。

お話しの内容はよく分かります。実行できてはいませんが、やってみようと思います。

ありがとうございました。

私は人生に力が入りすぎて、見えなくなっているものがあるのかもしれませんが。

また、気分が向いたときに書き込みいただければ幸いです。

返信ありがとうございます。

<自己観察について>

「自己観察」についての認識（レベル？）がどこにあるかが難しいですね。  
個々人で大きなズレがあると思います。

対面でお話ができれば、本当にうれしいのですが――。

参考にはならないと思いますが、思いをすなおに書かせていただきます。

たとえば、私が他人を観察して即座に「嫌悪感」をいただきます。  
すると、もうひとりの自己が「おいおい、嫌悪感はずいよ、人には愛で接しなきゃ」と口を出し、即座に感じたものに「嫌悪感、悪いもの」というレッテルを貼り、「これは悪いものだから次からはやらないようにしよう」と、あたかもそれが真の自己のようにふるまいます。

でも、私は真の自己は即座にでたものにあると思うのです。  
それが「あるがまま」の自己です。

それに、レッテルを貼ったり、意味をもたせることは、その「嫌悪感」により大きなエネルギー与えてしまいます。

そこで、それに何も与えず「あるがまま」にそれをみつめる時それは完全に消えてゆくのでは――。

う～ん。

うまく、表現できません。

書くことはエネルギーを消耗しますね。

<クリシュナムルティ>を読んで下さい。

すみません、中折れですが、今回はこれで失礼いたします。

私の書き込みが高塚さまの気遣いになるのは、私の本意ではありません。

私は、好きな時に勝手に書き込みますので、よろしく。

## ★2月 2012年

2月1日 2012年、7月10日 2016年

● K岡さんへのメール

K岡さま

おはようございます。

先日は、画廊のほうに＜余計なおせっかい＞ということで、花壇をつくっていただき、

ありがとうございました。

できあがったベランダの花壇を見て、目立たないところをどうするか、というのは

大切なことだとあらためて気づきました。

返礼は、私も花壇をつくる＜余計なおせっかいをする＞ことだと思っています。

私なりの花壇ですが、マイペースでつくらせていただきます。

本当にありがとうございました。

● ＜錬金術師＞～＜意識のある人生＞「コミュニケーション」

「神との対話」で、神から人間に対する語りかけ（コミュニケーション）の方法として四つあるという。それは、

体験＞感情＞思考（イメージ）＞言葉

であるという。この順に重要であるといい、言葉が一番あてにならないコミュニケーションであるという。自分はどちらかというと、べらべらとしゃべるようである。しゃべり過ぎて誤解を生みやすいとまではいわないが、あてにならない言葉を得意げに話すものではないであろう。

「一切言葉のないコミュニケーション」

「最小限の言葉によるコミュニケーション」

に努めようと思っている。言葉がないことで何があるかというと、

<感情・気・穏やかな熱意>

である。

これからは、このようなコミュニケーションを意識的にこころみしてみようと思っている。

(新掲示板記入可)

(参考) グルジェフの場合

…私は本能的に、そうした配慮が、ありきたりの習慣的儀礼ではないことを知っていた。そして、おそらくこれが手がかりだったと思われるが、彼はいつも関心をもっていた。彼に会っていたときはどんなときでも、私に用事を言いつけたときはいつでも、グルジェフは完全に私を意識し、私に話す言葉に完全に集中していた。私が彼と話していたとき、彼の集中が一度として私からそれたことはなかった。わたしがすませってしまったことも、いつも正確に知っていた。思うにわれわれはみな、わたしは確かにそう感じていたのだが、グルジェフがだれかと一緒にいたとき、その人は、グルジェフの全注意力が彼に向けられていたのを感じていたに違いない。人間関係において、これ以上の敬意は考えられない。

(「魁偉の残像」 54 ページ)

■人に対してだけでなく、モノに対しても、世界に対してもそうである。

ただし、関心を持たなくてよいものには関心を向けない(～一意専心)

(参考) フランツ「ユング」

(注意) ヒーリングの際の最重要事項。

(注意) 教室の時間と教室以降の時間への参加者へのおもざし。

2月3日、4日、5日、7日 2012年

●<身体>～体

実質初めての書き込みが体のことになるとは思いもしなかった。健康については病気になるたびに、日々どれだけ体に負担をかけているのか、反省するのであるが、いつの間にか元の木阿弥になってしまう。

今日もまたその何回目かの反省である。

昨日読んだグルジェフの本「生は<私が存在し>て初めて真実となる」（平河出版社）で、健康を回復したグルジェフは、残りの人生のビジョンをかかげ、

「人生の三分の一を体が喜ぶことをする」

と言っている。

その前々日に読んだ「ハトホルの書」ではハトホルは人が成長するための四つの礎石をあげていて、その筆頭に、

「体と体をつくっている気を大切にすること」

をあげている。

また、今日読んでいる「明日の神」（「神との対話」シリーズ）では、新しい霊性を生きるために今日すぐにできることを四つあげていて、そのうちの二つが、

「一日 20 分間の運動」と

「良い食事をとること」

である。どれも体について気を配ることを基本としてあげているが、私の関心は往々にして、精神世界の「記事」蒐集だけに終始してしまい、この世界でのすべての基本である体についてはおざなりになってしまっている。

今月は、皮肉なことに飲酒予定満載である。お酒の席は楽しい。それはいいのだが、体へのダメージは最小限にとどめるようにこころしておきたいと思っている。

（2月4日 2012年新掲示板）（20120203）

#### ■<身体>～グルジェフの場合

以下、グルジェフ、「神との対話」、「ハトホルの書」から健康に関していっていることを引用してみようと思う。

グルジェフは肉体に関してはそれを甘やかさない——あるいは、肉体に支配されないこと

を旨としていて、肉体の健康に関して顧慮するような話しを読んだ記憶がなかったが、病中に読んだ本ではそのようなことが書かれていて意外な感があった。

「すなわち、もし私が自己に課した目的を達成し、しかもまだ生きながらえているとしたら、私は次のような確固たる計画にしたがって生きるであろう。まず起きている時間の三分の一は自分の肉体の楽しみのために使い、次の三分の一は、当時私のもとに残っていた、精神的にも血縁的にも近親者である者たちだけのために使い、そして最後の三分の一は科学に、つまり全人類のために捧げようと思ったのである。」

(G. I. グルジェフ著「生は<私が存在し>て初めて真実となる」92 ページ (平河出版社))

もちろん、グルジェフがいう肉体の楽しみは享楽のためではない。享楽ためであれば、その他三分の二を他者のために使うということはありえないからである。叱咤激励して酷使してきた肉体をいたわるといふことの気持ちからであろう。

私も「自分の肉体の楽しみのために使う」というのは、享楽のためではない。しかし、グルジェフと異なる点は、これまで自己の欲望を満たすために肉体を酷使してきたことである。

<肉体は、私の生活習慣を楽しんでこなかった>

のである。

明々白々な事実を目をそむけるというのは、まあ、愚かとしかいいようがない。

なお、話しは飛ぶが、自分は何をしていいのか分からないという人がいる。そのような人は、グルジェフが目的を達したあとに送ろうと考えていた余生を参考にされたらいかがだろうか。すなわち、

三分の一は、自分の肉体のために使い、

三分の一は、縁のある方々のために使い、

三分の一は、全人類のために使う

ということである。

(2月5日 2012年新掲示板)

■<身体>～「神との対話」の場合

「神との対話」の神は「あなた方はまだ保育園の年少組である」と言うだけあって、無理難題を言ったりはしない。しかし、私を含む多くの人には無理難題かもしれない。

「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。これはたっただ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、精神が充分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。

.....

「新しい霊性（スピリチュアリティ）」の時代が来れば、こういうことは最もだらしのない霊的な（スピリチュアル）規律の欠如とみなされるだろう。なぜなら「最優先の価値」つまり「生命の維持」に対する最も悲しむべき不遜を示すからだ。」

「それじゃ、「新しい霊性」を生きる第一歩として、とても現実的なところから始めなくちゃならないってことですね——<単純に、きちんと自分自身の面倒をみるとか>。」

「そのとおり。それが出発点だ。なぜならそれは「最優先の価値」に関心を向けて尊重することだから。目の前の快樂ではなくて「生命」が最優先の価値とされるようになったとき、あなたがたは自分がほんとうに靈的になったと気づくだろう。」

(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)

おそらく私をふくむ多くの人にとって理解しがたいのは——実感しがたいのは、ここでのところの「生命」であろう。過去から未来へと脈々とつづく生命、その生命のプロセスに地球に暮らしている人類もまた参画しているのであるが、それを日々の暮らしの中で感じ取り、そして、日々の暮らしの中に反映させていくことはとても難しいことである。

ただ、以下の四番目の生活の勧めが生命の理解に役立つかもしれない。

「……あなたがたができることをいままでに三つあげたね。四番目がある。」

「というと？」

「定期的に靈的なインスピレーションを求めて、魂を強く育てることだ。すべての生命の神聖さを認め (recognize) ——これはふたたび知る (re-cognize) という意味だ——聖なるもの、聖なるインスピレーションを受けたものを尊重する方法を探し求めなさい。自分に合っている方法なら、何でもいい。

聖なるインスピレーションを発見できるなら、定期的に教会や寺院、モスク、シナゴークに通ってもいい。ただしそこで問いかけ、問題を探り、選択肢を検討することを忘れてはいけない。それがあなたの心に自然に浮かんできたことなら、そこの教義と対立することを恐れてはいけない。どんなことであっても鵜呑みにしてはいけないし、それがいちばん簡単だからと「付和雷同」してはいけない。正式な礼拝の場所では、つぎのことを忘れないように。神は「礼拝されること」を必要としてはいないし、「明日の神」はそのことを明確にするだろう。だから礼拝の場というよりは表敬の場と呼んだほうがいいだろうね。

人間にとっていま最も大切なのは、生命への敬意を表すことと、実際には生命を破壊する——そして、他者にも同じことをしろと呼びかける——神を礼拝することは、まったく違うということを明確にすることだ。それが「明日の神」と「昨日の神」の違いだよ。」

「でも、紛争を殺戮で解決し、群集をコントロールする手段として永遠の苦しみでおどすような神を人びとが賛美している礼拝の場に行くことは、わたしにとって無視できない魂

の奥底で抵抗があるとしたら。どうすればいいですか？」

「それなら、あなたの本性のなかに組みこまれたすべての生命への敬意を実際に体験するための、新しい場所、新しい方法を見つけなさい。

日々、自然とふれあったり、静かな場所で自分自身を見つめたり、良い音楽を聴いたり、詩や文学を読んだり、そのほか何らかの方法で生命、つまり神の存在の**神秘の表現にふれる**時間をもつといい。たとえば毎月二冊以上は本を読もうと決めるのもいいだろう。いま手にしているこの本から始めようと決心することもできるよ。それもまた、「今日たったいまから、ここで」始められることだね。」

(256 ページ)

(2月7日 2012年新掲示板)

#### ■ 「ハトホルの書」

最後にもってきたのは、内容の難解さもさることながら、実に深遠な書き方をしているからである。

宇宙人ハトホルは——ここですでにひいてしまう人はひいてしまうであろう。しかし、人間が今現在行っている所業をみれば、宇宙人ぐらいで驚いてはいけない——、意識の進化はピラミッドを思い浮かべたときにその頂上にあたるのが意識でそれらは底面の四つの頂点の礎石によって決まるという。その四つの礎石とは、

- 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。

(トム・ケニオン&ヴァージニア・エッセン著「ハトホルの書」122 ページ ナチュラルスピリット刊)

ここで興味深いのは

「あなたと、・・・との関係」

と言っていることである、特に2では「あなたと、あなた自身・・・との関係」と言っているので、通常の「私」としての「あなた」ではない。

では、どのようなあなたかという問いはここではしない。

少なくとも、「あなたと、・・・との関係」と言うことで、＜あなた＞（＜わたし＞）が通常の一人称とは異なる形で浮かび上がってくることである。

2月5日、6日、8日、9日、19日、20日、22日、23日、26日、29日、3月3日、4日、5日、7日、9日、18日、24日 2012年、4月15日 2017年

●yoitomake さんへの返信

お見舞いありがとうございます。

まだ違和感はありますが、通常生活をしているうちにもとに戻れると思います。

小さい頃大病をして薬は嫌というほど飲まされたせいか、薬には基本的には頼りません。しかし、最近年をとって気弱になり、今回も妻に

「胃薬を買ってきてくれ」

と頼みましたが、妻も自然療法派なので、

「薬はやたらと飲まない方がいいわよ」

とのことで、薬なしでした。でも、ものごころついてから胃薬など一度も飲んだことがないのに、なぜあんなことを言ったのか、いまだによく分かりません。

私はまじめに長生きしたいです。生まれ変わりは信じていますが、この人生でやりたいことはたくさんあります。——日記の点数付けを見ていただけると分かるように、ちょっと神経症的に時間を大切にしています。最低限、本で読んだことの実践はすべてやり遂げたいです。あと、タナボタのようにして得た能力を意識的に駆使したいです。

ただ、それと相反する気持ちとして、本原稿の形として今までのノートをまとめればいつ死んでもいいという気持ちもあります。おそらく yoitomake さんもこのような心境なのでしょうね。

わたしも自分の人生の過去すべてを肯定していますから、いつ死んでも満足です。

ただ、やはりノートはまとめたいです。。

エンドレスですね。。

(2月5日 2012年新掲示板)

回復されましたか？

なんだかんだ言っても、健康が基本ですね。

私も、たまに原因不明で体調不良になります。(思考、精神、魂のバランスがくずれるのかも?)

その時は、高塚さまと同じく、自己の治癒能力を信じて、ひたすら無心で眠ります。

長生きしたいとは思いませんが、生きてるうちは、健康でいたいですね。

御自愛ください。

#### ● 仕事

自分らしさを出す。

相手の立場に立つ。

#### ■ 仕事

昔は何とも思わなかったこと。今はいやなこと。今に価値があること。この価値ある今の状況から新たな自分を生み出すこと。

イエスならどうするか。ブッダならどうするか。

そうして、今の高塚ならどうするか。

#### ■ 仕事～グルジェフの場合

仕事に満足をしている人というのはとても少ないものである。「神対」では「鉛色の仕事」というような表現があったように思う。私もまたそうである。私の悩みの半分は仕事、残

りの半分は金銭で占められている。

以下は、皮肉にもその両方についてふれられている。

「父は人生の目的に関して、きわめて単純かつ明快な見解を持っていた。私が若い頃、父はくりかえし、人間の根本目標は生きるにあたっての**内的な自由**を確立することと、幸福な老後にそなえることだと教えた。父にとってこのような人生の目的は、明らかに不可避にして不可欠なものであり、利口であろうとなかろうと、誰もが銜（てら）いもなく理解すべきものであった。ただし、この目的を達成するには、人は幼年期から十八歳までの間に、次の四つの戒律を厳守する**資質**を養わなければならない。

- 一 両親を愛すること。
- 二 純潔を守ること。
- 三 他人に対しては、貧富、敵味方、力、宗教の差にかかわらず礼節を守りながら、内的には自由を保ち、けっして何びとをも何ものをも過信しないこと。
- 四 利益のためではなく、労働のための労働を愛すること。

(G. I. グルジェフ著「注目すべき人々との出会い」55 ページ めるくまー社)

これら四つが戒律に値するのか、どういう意味でいっているのかは分からない。まあ、比較的分かりやすいのは三であろう。

ここで話題にしたい四について、利益のための労働がつまらぬことであり、そのような労働は内的な自由を阻害するというのは分かる。分かるが、では、「労働のための労働を愛する」はということなのだろうか、ということがある。

(2月8日 2012年新掲示板)

自分の場合、優秀なブリキのロボット時代は労働のための労働を愛していた。

#### ■ 仕事～言葉・表現。感情

昨日 2月8日の早朝ウォーキング中に、向かいから走ってきたランニング中の高齢者の方から、

「おはよう」

と声をかけられる。私も気持ちよく「おはようございます」と返答するが、何とも気持ちのよい一日の始まりであった。おかげさまで、その日は一日中原稿の整理、片づけ、手か

ざし、遠隔治療、すべてにクリアな時間が流れ、クリアなエネルギーが使われた。

これはある意味、朝のあいさつがきっかけとなったのである。あいさつは「原因」ではないが、一日全体に繰り込まれた「縁」のひとつである。

何ともあいまいな表現であるが、今はそのようにしか表現のしようがない。

そこで、ふと思ったことであるが、夜勤の仕事でも、苦情電話に戦々恐々とおびえるのではなく、体を固くするのではなく、そして、受け身になるのではなく、

積極的にあいさつを試みようと思う。今でもあいさつはしているのであるが、

感情豊かなあいさつ

内に清澄な気持ちのあるあいさつ

わたしの表現としてあいさつ

である。そして、説明のひとつひとつの言葉にもまた、クリアなわたしをふくんだ言葉を発してみようと思う。自分自身を積極的に表現してみようと思っている。

(2月9日 2012年新掲示板)

#### ▲仕事～内容

夜勤の仕事の内容をもう一度ふりかえってみること。

サービスであって、苦情処理だけではないこと。苦情処理は山ほどある仕事のごく一部であること。

この意味で、常に立つべきところはサービスである。

サービスと考えれば、いい仕事である。

#### ▲仕事～「ハトホルの書」の場合

「底面の四つの基点の三番目はあなたが地上での時間をどのように送るか、つまり世の中での仕事や、他に対する奉仕に関わるものです。これは仕事とかさなる場合が少なくありませんが、職業だけというわけではありません。それ以外のこともあります。あなたがどう世界と関わっているか、どう世界と対峙しているか、自分のエネルギー、関心、奉仕な

どといった観点から世界に何を与えているかということです。あなたの仕事や奉仕活動は、あなたが真実の自分をいかに表現しているかにつながります。「仕事とは愛の顕在化にほかならない」という言葉がありますが、わたしたちも同感です。あなたが従事する仕事は、あなた自身の愛や気づきや意識、そして熟達した知識や技能などを顕在化する場なのです。仕事は自分の個人的表現でもあり、内側の不明瞭だったり混乱して濁っている部分を映し出して見せてくれます。したがって、もしあなたが今の仕事に、あるいは創造性や愛の表現による今の世の中との関わり方に満たされないものを感じているなら、あなた自身の内側のその領域で、意図が不明なところに目を向けることをお勧めします。問題は仕事にあるわけではありません。問題は、仕事や奉仕やエネルギーの使い方とおして、あなたがどう世界と関わっているか、あるいはどう関わることを拒否しているかなのです。」

(トム・ケニオン&ヴァージニア・エッセン著「ハトホルの書」124 ページ ナチュラルスピリット刊)

#### ■仕事～<Be Here Now>

夜勤明けを楽しみにして働くのでなく、休暇を楽しみにして働くのでなく、夜勤の仕事そのものを楽しめるように働くこと。

そのためには、よく見ること、そして、視点を転換すること。

それでも、どうしても楽しめなければ、どうしてもわたしのためにならなければ、その仕事はわたしではない。

(2月19日2012年新掲示板)

#### ■仕事～<わたし><プロセス>

>そのためには、よく見ること、そして、視点を転換すること。

仕事を長いレンジで見ってみること。

長いレンジで見るためには、自分自身が必要である。

そして、自分自身をいつも生きている必要がある。

自分自身とは、「他人がどのような人間であるか」ということではなく、

<わたしはどのような人間であるか>

ということと、「他人や社会が私がどのような人間であることを望んでいるか。そして、その期待にどのように応えるか」ということではなく、

<わたしはどのような人間になりたいか>

ということである。

いつも自分自身を生きていれば、世界はわたしについてくる。

(2月21日2012年新掲示板)

▲<錬金術師> 3 1 1 ~ <自己規定> <自他> <わたし>

人生を長いレンジで見てみることに。

長いレンジで見るためには、自分自身が必要である。

そして、自分自身をいつも生きている必要がある。

自分自身を生きるとは、「他人がどのような人間であるか」ということではなく、

<わたしはどのような人間であるか>

ということと、

「他人や社会が私がどのような人間であることを望んでいるか。そして、その期待にどのように応えるか」ということではなく、

<わたしはどのような人間になりたいか>

ということである。

いつも自分自身を生きていれば、きっと世界はわたしについてくる。

(加筆して4月15日2017年新掲示板再掲)

■仕事～「ハトホルの書」<意識のある人生><動詞> (20120222)

仕事について、日常生活について不安全感を感じている人はとても多い。わたしもそうである。

「何かが違う」

という感覚、この感覚によくさいなまれる。しかし、この感覚は何かフィットする自分自身があるということでもある。この未来の自分が今の仕事、今の日常とは違うということであり、いつかこの未来の自分と現実世界とがフィットすることができるということをも物語っているのである。だから、不安全感には未来があるということであり、いわば脱皮の苦しみののである。

以下は、この不安全感の解消——すなわち何かフィットすること——に多少なりとも貢献できるのではないかと思い、ハトホルの言葉を引用させていただく。

「運命については大きな誤解が存在していますので、本章ではこの問題を論じてみたいと思います。人の運命は決まっているわけではありません。運命とはあらかじめ全面的に決定されているようなものでは決してないのです。運命には天職などといった、その人に割り当てられた原型的な要素もありますが、それも恒久的に固定されているわけではありません。宿命や運命といった側面は見込みや公算にすぎず、**<変わりうるものです>**。あなたの生命を上昇（すなわちアセンション）あるいは下降（すなわち退化）の螺旋に置き換えてみますと、生命はあなたのエネルギーの振動を増幅し加速させるか、低減し減速させるかのどちらかであることがわかります。意識も上下し、前にもお話ししたとおりシーソーのように揺れるものです。**<人としての体験においても、きわめて高次の気づきのレベルへと円滑に上昇することもできれば、気づきの少ないレベルへと螺旋を落下していくこともできます>**。」

（トム・ケニオン&ヴァージニア・エッセン著「ハトホルの書」247 ページ ナチュラルスピリット刊）

実はわたしは宿命や運命が変えられるかどうかにはさほど関心があるわけではない。まあ、そのことはわたしが恵まれた人生を送ってきたということがあるのかもしれない。ただ、ハトホルは宿命、運命は変えることができると言っている。これは、自由意志をもっとも尊いものとするハトホルの世界観からいって当然である。自由意志の前では、宿命や運命でさえ無力なのである。

ふりかかる災厄、不運としかいいようのない出来事、理不尽な扱い、鉛色のような労働の

日々、これらの前ではわれわれが向かうのはどうしても当の出来事、当の環境の事象そのものである。

「群盲象をなでる」のたとえではないが、生命はいろいろな側面から見るができる。たとえば、生命をエネルギーの振動という側面からながめれば、生命はわたしの振動を増幅させるか、低減させるかのどちらかである。

そしてまた、その生命の一部である人生における体験もまた、振動を増幅させるか低減させるかのどちらかである。そのことはまた振動を増幅させ、新たな世界を見ることができるときのレベルに上昇していくか、自分自身の気づきなどほとんどない、事象にとりもちのようにくっついて下降していくか、どちらかであるということである。

どのような体験であれ、気づきは得られるのである。体験にとどまるかぎり、人生はガチガチに名詞のように固まったままで少しずつしか動いていかない。しかも不運と呼ぶ重いかたまりをひきずったままである。しかし、体験から少しだけ離れてみて、その体験から気づくことができることに軸足をシフトすれば、人生はやわらかくなり、人は動詞のようにただ動いていくだけの存在であることに気づくことができるのである。

わたしはハトホルの回し者ではないが、様々な見えざる援助者がその気づきに至る近道を用意してくれているのである。

以下、シリウスや金星のエーテル体などという怪しげな言葉は読み飛ばして読んでいただきたい「ハトホルの書」一章でのハトホルの誘いである。

「わたしたちは<集合意識>ハトホルです。わたしたちは愛とともに、あなたがた地球の素晴らしい理想的な現実（リアリティ）の響きをたずさえてやって来ました。もしみなさんに新しい世界をつくり出す用意があれば、一緒に<知性と感性の旅>に乗り出しましょう。わたしたちはあなたがたの先輩であり、兄弟姉妹（きょうだい）にあたる存在で、この惑星で進化を遂げつつある人類をととても長いこと見守ってきました。わたしたちは太古の昔から、あなたがたとともにあります。わたしたちの足跡は、あなたがたの有史時代の記録に残っているよりさらに古い、いまや忘れ去られた時代までさかのぼることができます。わたしたちは次元を超えたエネルギー的存在で、もともとは別の宇宙から、あなたがたの宇宙の入り口であるシリウスを経由してやって来ました。そしてシリウスからあなたがたの太陽系へと入り、金星のエーテル界に落ち着くことになったのです。

わたしたちはすでにアセンション（次元上昇）を経ている存在です。あなたがたのエネル

ギ一場に特徴的な固有の波動があるように、わたしたちの仲間も特有の振動性のエネルギー一場に存在しています。＜わたしたちは単にあなたがたより速く振動しているというにすぎません。そうしたことに関わりなく、わたしたちは皆が神秘の一部であり、すべての宇宙をむすぶ愛の一部なのです＞。

あなたがた人類がそうであるように、わたしたちもまた、ありとあらゆるものの「一なる根源」に向かい、次元上昇しつつ魂を成長させつづけています。わたしたちもあなたがたと同じく喜びや悲しみをとおして成長してきたのです。巨視的な視野からすれば、わたしたちは＜気づきと意識の進化の螺旋において＞、あなたがたよりも少し高いところにいます。それでわたしたちは友として助言者として、そしてまた「すべてなるもの」の記憶へと立ち返る旅の仲間として、自分たちがこれまでに学んできたことをあなたがたにお伝えすることができるのです。

(上述書 17 ページ) (なおく > で囲んだ箇所は個人的に大切と思っている箇所です。)

イエスは「この世は橋である。渡って行きなさい。しかし、そこに棲家を建ててはならない」と言ったが、どのように渡っていくかということ、ハトホルは

「もしみなさんに新しい世界をつくり出す用意があれば、一緒に＜知性と感性の旅＞に乗り出しましょう」

と言う。知性だけでもない、感性だけでもない、＜知性と感性の旅＞である。そして、その旅はどのようにしてなされるかということ、

＜気づきと意識の進化の螺旋＞をのぼっていく

ことである。

宿命や運命などにとらわれることなく、それらはただ橋の上にある出来事であり、気づきと意識と進化の螺旋にある「生かして過ぎ去っていく一道程」であること、わたしたちは、ただのぼっていく存在であること、そして、ときに下降してしまう存在であること。そして、このことはどうも永遠に続いていくこと、そのことをどれだけ明確に自分自身に刻んでおくかということが、宿命や運命を超えて歩んでいくための気づきであると思っている。

(以下、続く)

(2月23日2012年新掲示板)

## ■仕事～＜自由＞

以下、ハトホルは次のように語っている。

「＜運命やそれを変えることの問題は、気づきと選択と波動にかかってきます＞。選択の自由が自分にあることを自覚するだけの気づきに達していなければなりません。本書で紹介しているエクササイズを練習していけば気づきが高まるのがわかり、すべてはあなたに選択権があることを強烈に悟るようになるでしょう。人生において自分が単なる駒でもなければ被害者でもなく、自分に選択の自由があることを実感できるところまで気づきが高まると、未来は自由になり、開かれて、柔軟に変化するものとなります。こうした認識の変化は、いわゆる運命を変える鍵となります。」

(上述書 248 ページ)

自由という言葉はよく使われるが、社会的な権利としての自由であったり、個人の外的な生活の自由であったりすることがほとんどであり、内的な自由について語られることは稀である。なぜなら、ほとんどの人は内的に自由であると思っているからである。

ここに大きな誤解があり、実は人が自由であると思っているのは、親の考えのコピーであったり、平成の日本の地のコピーであったり、マスコミのコピーであったりして、＜自らが理由である＞という意味での自由、＜わたしが始まりであり、そして終わりである＞という意味での自由、＜それはわたしである＞という意味での自由、このような自由を行使している人は稀である。

だから、運命を変える出発点は、

＜選択の自由が自分にあることを自覚するだけの気づきに達することにある＞

ということになるのである。自由は外から与えられるのではなく、自分自身が自分自身に与えるものなのである。

では、そのような気づきはどのようにして得られるかというと、

＜本書で紹介しているエクササイズを練習していけば気づきが高まるのがわかり、すべてはあなたに選択権があることを強烈に悟るようになるでしょう＞

という。このエクササイズは一部しか実践していないこともあり、＜強烈に悟る＞という

実感は正直ない。

わたしがそのような自由について気づいたのは、15年前に、

「自分のものを選ぶ」

ということを考えつくした末に衝撃的に悟ったことであり、その衝撃さゆえに「人生でこれ以上のことを知ることはありえないであろう」と思ったほどである。しかし、当然ながら、人生は実はそこから始まるのである。

ハトホルのエクササイズについて興味ある方は、ぜひ店頭で手にとってご検討いただきたいが、エクササイズの趣旨は、今の段階でのわたしの理解では、

<生命体のもととなっているエネルギーを自分の意志で駆使することを通じて、自分の体、自分の感情の主導権を手にする>

ことにあると思っている。そのような主導権を感じ取ることができれば、

<人生において自分が単なる駒でもなければ被害者でもなく、自分に選択の自由があることを実感できるところまで気づきが高まる>

ということに通じていくことになるということなのだろうと思っている。

しかし、ハトホルのエクササイズはほとんど実践していない。もう一度自分なりに試してみようと思っている。

(以下、続く)

(2月24日2012年新掲示板)

人間はエネルギー体である。そのエネルギーを自分自身で強め、クリーンにすることができる。そのことは人が主体であるという確固たる自信となる。

エネルギーは意識にしたがう。意識の重要性。

■仕事～「ハトホルの書」<機会><感情の選択>

わたしが何であるかは高塚自身もふくめ、ほとんどの人が無自覚である。グルジェフは、「人

は白紙で生まれて、その白紙に様々な言葉でうめつくし、それが多ければひとかどの人物となると思っている」などと辛らつに語っているが、まさしくひとかどの人物とはまさに言葉で汚されただけで、そのもとの白紙とはまったく無関係である。

だから、もとの白紙の研究、すなわち、自己研究が必要なのである。自己は不必要な言葉の羅列でいっぱいなのである。

ただし、ハトホルの主眼はそこにはない。

以下は、引用です。

「人生の見えるところで展開しているパターンが、意識内の過去のパターンの表出であることを受け入れられれば、自由はもうあなたの手の届くところにあります。そうしたパターンはあなた自身や両親、家族、先生、仲間や、同じ共同体に暮らす多くの人々によって植え込まれた信念が結実したものです。なかには堅くこびりついてしまったかに見える信念もありますが、それも変えることができます。あなたの内側にある信念を変化させることができるのは、あなたしかいません。人には、状況が困難であると見て取ると、思いどおりにいかないことで自分を惨めに思ってしまう傾向があります。＜わたしたちの見地からすると、それは機会を無駄にしていることになります。もし何かが思いどおりにならなくて強い感情反応を体験したとすれば、その満足のいかない気持ちを建設的に利用することができるからです＞。

そこでできるのは、＜実際に起きている事件や出来事に十分な意識をもって気づくこと、それに対する自分の感情反応に気づくこと、そしてその件に関する選択の自由は自分にあることを思い出すことです＞。外的状況を変えることができなくても、あなたには必ずそれに対する内的反応を変える力があります。あなたの反応を変えることで軸足を乗せるポイントができます。すると運命は、そこを基点に変化しつつ展開していくのです。」

(上述書 248 ページ)

言葉で埋め尽くされたわれわれ地球人は困難な状況で、原因を他者に帰したり、帰する他者がいない場合には自己憐憫に陥ったりする。

これらは過去の地球人が綿々と引き継いできた言葉、偏見である。偏見もひとつの見方であるが、当然ながらほかの見方も存在するのである。

そのためにはどのようにすればよいかというと、

- 1 十分な意識をもって近づくこと
- 2 どのような感情反応をしているか見ること
- 3 別の感情反応の選択が可能であると知ること

感情の選択を変えるというのは実に難しい。ほとんどの人は幼少時からとってきた感情反応と同じような反応の仕方を大人になってもする。

(以下、続く)

(2月25日2012年新掲示板)

#### ▲貯金・借金

同じ感情反応をしたからまたそのような出来事が生じる  
いわゆる因果応報的な結果として生じる（それも自分が被害者的立場であれば、あらたな気づきが生じるからである）

#### ▲yoitomakeさんへの返信

>yoitomakeさま

<選択と創造>はわたしのメインテーマのひとつです。

>「神との対話」でも「しなければならないことは、なにもない」とあります。

そうですね。

この世界では、しなければならない義務はなく、することができる権利があることだと理解しています。

だから、したいことをすることができる社会、人間関係であるといいですね。

ただ、最初からしたいことをする人というのはとても少ないかもしれません。

したいことをするためには、ある程度我慢して入門レベルまでいくことが必要になります。読書好きが本を読むためには文字を覚える必要があったように、瞑想にひたるためには瞑想の文字を読めるようになる必要があるかもしれません。

正直なところ、わたしの瞑想は文字を読めるようにしているレベルです。

>大事なのは確信ある選択ですね。(凡人にはそれが難しい)

難しいのはいざなう声が小さいからかもしれません。

あと、わたしの場合は（本当のわたしからの）直観に耳をかたむける習慣が少ないので、本当のわたしからの直観と食欲、物欲からの直観とを見間違えてしまうことです。しかも、後者の声はよく聞こえるので、始末が悪いわけです。

>究極的には「愛か不安か」の選択しかない。

>それで全てが決まるのかも??（「神との対話」に書いてあったような??）

確かに書いてあります。以下は、その引用です。衝撃的な文章です。

「<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思決定、自由な選択のすべてが、存在するただ二つの考えから発している。愛という考えか、不安という考えか。

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

不安だから身体を衣服で包むのであって、愛があれば裸で立つことができる。不安があるから、もっているものすべてにしがみつ、かじりつくが、愛があれば、もっているものすべてをあたえることができる。不安はしっかりと抱えこみ、愛は優しく抱きとる。不安はつかみ、愛は解放する。不安はいらだたせ、愛はなだめる。不安は攻撃し、愛は育む。

<人間の考え、言葉、行為のすべては、どちらかの感情がもとになっている。ほかに選択の余地はない>。

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

（ニール・ドナルド・ウォルシュ著「神との対話」1巻34ページ サンマーク出版）

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

>今までは「物（人）の本質を読んで、それをできるだけ自分のために利用しよう」と対象物（人）からのエネルギーを自分に取り入れようとしていたのに気づきました。

>そこで、それとは逆に「自分から対象物（人）にエネルギーを送ったらどうなるか」と思いついた瞬間に、頭が「フラッ」として、世界が反転したような感覚がありました。（少しオーバーかな??）

それは貴重な体験ですね。

俗にいうならば、テイクからギブへの転換ということでしょうか。。

わたしがやっているヒーリングはまだまだギブにはなっていません。

引用ばかりで恐縮ですが、「神との対話」からの引用です。旧掲示板では何回も引用しましたが、「神との対話」からただひとつの言葉を選ぶとしたらこの言葉と思うほどころを打たれた言葉です。

「愛とは何なのですか？」というニールの問いに答えた神の愛の定義です。

「愛とは、無条件、無際限で、何も必要としない。

無条件だから、表現するために何も求めない。何の見返りも要求しない。仕返しに出し惜しみすることもない。

無際限だから、他人に何の制約も与えない。終わりがなく、いつまでも続く。愛の経験には、境界も障壁もない。

何も必要としないから、自由に与えられるもの以外は何もとらない。もってほしいと思われるもの以外は、何ももたない。喜んで歓迎されるもの以外は何も与えない。

そして、愛は自由だ。愛とは自由であるものだ。自由こそ神のエッセンスであり、愛とは表現された神だから。」

（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）

今の私のヒーリングは、真実のギブとしてのヒーリング、愛のギブとしてのヒーリング、

自由のギブとしてのヒーリング、このようなギブからは遠いところにいます。

今、こうしてあらためて神の愛の定義にふれ、新たなヒーリングを行いたいところに固く誓っているところです。

「ハトホルの書」の最後の文章もあらためて読むとまた印象的です。引用は控えますが、実に平易に、

<出会う人、出会う動植物、出会うもの、それらすべてに対して、みな大いなる宇宙の一部であるという内的姿勢をもつこと>

このことだけで、生命全体に貢献しているという話しですね。

今日一日、そのような内的姿勢をもち、出会いを大切に生きていきたいと思っています。

ありがとうございました。

(2月27日2012年新掲示板)

こんばんは、

61歳おめでとうございます。

私は半年ばかり先です。(思えば遠くに来たものです)

<選択について>

「神との対話」でも「しなければならないことは、なにもない」とあります。

大事なものは確信ある選択ですね。(凡人にはそれが難しい)

瞑想も「効果があるかな？」と思いながら「すべき」でするのではなく、瞑想に対する確信があれば、それが瞑想になっているのかも??

究極的には「愛か不安か」の選択しかない。

それで全てが決まるのかも??(「神との対話」に書いてあったような??)

<ハトホルの書について>

いっきに読みました。

シュタイナーの霊的世界観・宇宙論、「神との対話」、クンダリーニ・ヨガ等に通ずるものを感じました。

読んでいて意識が拡大する、ワクワクする本ですね。

個人的におもしろい「気づき」がありましたので、書かせていただきます。

「ハトホルの書」を近所の本屋で購入し、その日は50ページ程読んだあと、オマケのCD（笑い）を聴きながら寝ました。

翌日、午前中にボーとテレビを観ていたら「あれっ！」という感覚があって、今までは「物（人）の本質を読んで、それをできるだけ自分のために利用しよう」と対象物（人）からのエネルギーを自分に取り入れようとしていたのに気づきました。

そこで、それとは逆に「自分から対象物（人）にエネルギーを送ったらどうなるか」と思いついた瞬間に、頭が「フラッ」として、世界が反転したような感覚がありました。（少しオーバーかな??）

<高塚様はヒーリングを通して日常的に行っているのですね>

それ以来、なんとなく心身ともに軽くなったような気がします。

この感覚が「ハトホルの書」の最後にある、

「たとえ相手が見ず知らずの人であっても、背景や信仰がわからなくとも、その存在もまた生命の一部であるとあなたが気づいていることを相手に示してください。あなたのエネルギー場にそうした意思を保てば、愛と受容が相手に伝わります。それが生命への貢献です」

というものに変容すれば、それはすごいことになりますね。

ありがとうございます。

失礼します。

■仕事～「ハトホルの書」<機会><感情の選択>

日にちがあきましたが、、、

以下、ハトホルは誰もが経験のある具体例で語っています。

「日常の幾千という凡例から具体的なものを一つ引き合いに出してみましよう。かりにあ

あなたがとても気になる人とつきあい始めたところ、相手はあなたの思いに報いてくれないとします。実際あなたが一緒にいたいと願っているのに相手はそう思っていない、あなたを拒絶するようなとき、それは苦しみの原因となります。なぜかと言うと、あなたがその相手にかぶせている愛着や重要性のために、その人と親交がもてなければ心の痛みをつくり出すからです。それによって拒絶された感覚、劣等感、欲求不満とあげればきりはありませんが、そのような感情の共鳴を起こすこととなります。しかし、相手があなたを避けていることがわかった瞬間にも、自分を責めたり相手を責めるのではなく、**<ただその体験が完全であることに気づき>**、くつろいだ心でいれば心痛は緩和されるでしょう。愛着ある人が自分から遠のいていくことがわかったなら、それに対する自分の感情反応に気づき、自分はその感情反応を選択することができるという事実気づくことによって、同じ状況を別の感じ方で体験するという選択が可能になります。そこにはたくさんの選択肢があります。

ある一つの出来事をあなたがどのように体験するかという選択は、その出来事から先の運命がどう展開するかを決定づけるのです。内側にわいてくる反応はあなたの内なるメカニズムの表出であり、外界において物質化します。あなたの未来の種子は意識されるされないにかかわらず、毎瞬、反応が起きるたびにあなた自身の手で播かれています。**<ただ意識的に種を播くということが、その結果に好ましい影響を与え、運命を建設的な方向に変えていくことを可能にします>**。したがってこの例でいえば、あなたを拒絶した人と、その拒絶に対するあなたの反応は、別々の二つの事柄であり、あなたにはそれをどう体験するかについて幅広い選択の余地があるのです。**<ところが、えてして人は新しい出来事を、過去の体験にもとづいて体験しがちなようです>**。たとえば、あらかじめ拒絶されるだろうと予期したり、挫折感や、何かを責めてしまう感情パターンがある場合、そのパターンがあなたの否定的思考や感情反応をうんざりするほど再現してくれるかもしれないということです。でもありがたいことに、それ以外にも方法はあるのです。

すでにお話ししたとおり、人生においてあなたが出来事や状況をどう体験するかという方法はたくさんあります。反応のしかたとして真剣に取り入れることを検討していただきたいのが、わたしたちが「最高次の表出の選択」と呼んでいるものです。その意味するところは、自分の運命が展開するなかで、もっとも壮大なレベルの気づきと選択、そしてもっとも高次のレベルの共鳴振動が可能となるような、内なるつながりまたは内的姿勢を識別することです。」

(上述書 249 ページ)

感情の選択は実に難しい。

以前あるワークショップに参加したときに、まさにそのテーマで行われたことがあった。30人近い集まりであっただろうか、講師の方がひとりひとりに「最近最も腹が立ったことを話すように」という指示があったあとにひとりひとり話すのであるが、たいてい腹を立てたという話しは当人以外には笑い話になることが多く、あちこちで笑い声が起こった。しかし、ある方の話しは笑い声は起こらなかった。どういう話かというと、実父と同居している男性の方で、赤ちゃんがいらっしゃる若いお父さんである。この方の実父がその方の出される年賀状を見て、

「おい、何やってるんだ。くさいものにはフタだろう」

と言ったという。その賀状には赤ちゃんの写りが載っていて、その赤ちゃんは障害児であったのである。

さすがに一同氷りついたように静かになり、笑い声は皆無。というか、何ヶ所かですすり泣く声も聞こえる。まあ、実はわたしもそうであったのだが、それはおいておいて、不思議なことに、怒りは笑いと同居し、また悲しみとも同居するということである。ちょっとした立場の違いだけで感情は変わるのである。

ここでの立場は自他という違いであるが、同一人物であっても時間がたてば感情もまた変わるというのは多くの人を経験していることであろう。

ただ、ハトホルのいう話しは、もっと前に進んだ話しである。自他や時間経過による感情反応の違いでなく、

<今、感情は選択可能である>

という視点である。われわれは通常ブリキのロボットのような感情反応しかしない。あるいは、自動販売機のような感情反応しかしない。10年前も、今も、そして10年後も同じような感情反応をする。この金太郎飴のような反応から抜け出すには、前回引用したように、

#### 1 十分な意識をもって近づくこと

である。変えるのは無意識に感情反応をするのでなく、意識が生じている場合だけ可能になる。そして、その意識をたずさえて、

## 2 どのような感情反応をしているか見ること

である。感情反応に埋没してしまっただけでは見ることはできない。どれほどつらくともその感情反応を少し離れて見ることである。そして、

## 3 別の感情反応の選択が可能であると知ること

である。

出来事そのものは完璧であるというのはよく言われることであるが、これはどういうことかということ、出来事は原因と結果によって生じたものであり、その意味で完璧であるということである。ただ、われわれはその出来事に様々な価値観、様々な感情をかぶせて見ている。そして、そうでなければ、この世界で生きている意味など何もないであろう。無味乾燥な砂漠のような世界が生起しているだけである。その意味で様々な価値観、様々な感情を付与して経験世界が成り立っているというのは実に興味深いことである。この付与は通常無意識になされているが、意識により反転させると、われわれは実は世界に価値観、感情を付与できる、すなわち選択できる、ということの意味している。

世界で生じることは価値観、感情とセットになっているので、なかなか出来事から価値観、感情を引き離せない。しかもその価値観、感情は時代性、地域性にかんじがらめになっていて、さらにまた、それが無意識のうちになされているので、それを意識的に変えることなどなかなか思いつかないものである。

しかし、感情選択は可能なのである。その選択の最高次の選択とは一体何であろうか。

(以下、続く)

(2月29日2012年新掲示板)

### ■仕事～「ハトホルの書」＜思いやり＞＜選択＞＜機会＞

ハトホルのいう最高次の選択は、単純かつ明快です。

ハトホルの話は、わたしがいつも「特別な人でなく、普通の人でいい」という所以でもあります。

以下、引用です。

「もっとも高次の選択とは、あなたがたの言葉でいえば「思いやり」をもつことに関係が

あります。つまり、＜たとえ自分自身にどんなことが起こったとしても、思いやりという内的姿勢を保つことができる＞の理解することであり、これは他者や人々の反応を受け入れ、自分自身の反応も受け入れるという＜受容の共鳴をともないます＞。思いやりがあれば、どんな場合でも、すべての人が潜在能力の許すかぎり進化しつつあるのだという理解から行動が起こされます。ほかの人を見ていると、本人にとって最善の選択をするように見えるときもあれば、最悪の選択をするように見えるときもあるでしょう。それでもそうした選択はあなたと同じように、みな自由意志によるものなのです。したがって挫折感、悲しみ、怒り、責めなどがわいてきた場合にも、あなた自身のそうした感情反応を、思いやりによって「受容」という内的姿勢に変化させることができます。

するとそこに大いに注目すべきことが起こります。ものごとに対する自分の否定的な感情反応を健全なかたちで受け入れるやいなや、その反応が変わりはじめ、エネルギーも消えてしまうのです。＜自分に選択権があることを思い出した瞬間に、澄んだ意識が戻ってきます。自他に思いやりを持つことであなたの振動エネルギー場の周波数が上がり、それが運命を変える新たな鍵となるのです＞。

思いやりはそうした高次の共鳴振動に到達参入するための入り口であり、きわめて奥深く美しいやり方で運命を変える手段です。くり返しますが、すべてに通じるこの鍵は、人生のあらゆる場面で相互作用が生じる瞬間ごとに出現してくるのです。＜一瞬一瞬が、自分の外側と内側で起こってくるものごとにどう反応するかを選択する機会です＞。自分の感情反応に、あなたがたの言い方をすれば「のっかってしまう」ことは、自分の目的にかなっていない運命パターンの永続化にみずからのっかってしまうことです。偉大な霊的マスターや指導者をはじめ、多くのカウンセラーや心理学の専門家がこれを説明しています。それでもまだくり返される必要があります。＜人生で体験するすべての出来事に対し、気づきと受容と思いやりを選択すれば＞、その選択は叡智と平和というご褒美をもたらしてくれるのです。」

(上述書 250 ページ)

思いやりをもちなさい、という実に単純な話しです。単純ですが、モノと不安が突き刺さったままで生きている都会の現代人にはむずかしい話しかもしれません。

仕事に関していうなら、お金と時間、上下関係、愉快でない仕事内容にがんじがらめになり、われわれがしていることは、

他者を非難していることと自分を非難していること

このどちらかです。私はウサギ年なので(?)、自分を非難することが多いです。しかし、ハトホルは、

「他者や人々の反応を受け入れ、自分自身の反応も受け入れる」

ということが、思いやりをもてばワンセットになって生じると言っています。私は自分自身を責めることが多いので、また本当に他者への思いやりをもっていないのかもしれませんが。

ともあれ、これは誰にでも、その人なりにできることです。

一瞬一瞬にこのアドバイスを試されてみることをおすすめします。

(以下、続く)

(3月1日 2012年新掲示板)

#### ▲「神との対話」

1巻123～「それで思い出した。質問は始まったばかりだった。あなたの人生をどう軌道に乗せるかについて話していたのだ。人生をどう「上向きに」するか。わたしは、創造のプロセスについて語っていた。」

「そうです。わたしは話のじゃまばかりしていますね。」

「それはかまわないが、話を元に戻そう。非常に重要な話だから、糸口を失いたくないだろう。」

**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。

どうしてそうなるのか、どんなふうに創造しているのかをまとめてみよう。

- ① わたしは神の姿をかたどり、神に似せて、あなたがたを創造した。
- ② 神は創造者だ。
- ③ あなたがたは三つが一体になった存在だ。その三つをどう呼んでもいい。父と子と聖霊でもいいし、精神と身体と霊でもいいし、超意識と意識と無意識でもいい。
- ④ 創造とはその三つの部分から生ずるプロセスである。言い換えれば、あなた方の創造には三つの段階がある。創造の道具は思考、言葉、行為だ。
- ⑤ すべての創造は思考から始まる(「父から生じる」)。すべての創造はつぎに言葉になる

（「求めなさい、そうすれば与えられるだろう。話しなさい。そうすれば成就するだろう」）。すべての創造は行為によって成就される（「言葉はひととなって、わたしたちの間に住まわれた」）。

⑥ あなたが考えるだけで言葉に出さなくても、ひとつの段階での創造だ。考えて言葉にすれば、もうひとつの段階での創造になる。あなたが考え、語り、行動すると、具体的な現実となる。

⑦ **ほんとうは信じていないことを考えたり、語ったり、行動したりすることはできない。だから、創造のプロセスには信念、つまり知ることが含まれる。絶対的信頼だ。願うだけでなく、確実にそうなると知っていなければならない（「あなたは信仰によって癒される」）。したがって、創造的行為には、つねに知識が含まれる。何かを身体で理解し、まるごと確信する、「完全に受容する」ということだ。**

⑧ **そこまでわかっているならば、強い感謝の気持ちが生まれる。感謝せずにはいられない。それがたぶん、創造の最大の鍵だ。創造が具体化する前に、創造に感謝することだ。願いは当然かなえられると信じることだ。そう信じてもいいどころか、信じたほうがいいのだ。それこそが悟りの確実なしるしだ。すべての<マスター>はあらかじめ、ことが成就すると知っていた。**

⑨ あなたが創造するすべて、創造したすべてを祝福し、楽しみなさい。一部でも否定すれば、自分の一部を否定することになる。あなたの創造の一部としてどんなものが現れようとも、それを自分のものとし、祝福し、感謝しなさい。非難しないように努めなさい（「非難しようなんて、とんでもないことだ」）。非難するのは、自分を非難することだからだ。

⑩ **自分が創造したなかで、楽しめず、祝福できないものがあつたら、選びなおしなさい。新しい現実を呼び出しなさい。新しいことを考え、新しい言葉を口にし、新しいことをしなさい。立派にやり直せば、世界はあなたについてくるだろう。「わたしが生命であり、道だ。ついてきなさい」と言いなさい。**

これが神の意志を「天国と同じく、地上にも」実現させる方法だ。」

#### ■仕事～「ハトホルの書」<行為への愛>

前回の引用で、少々気にかかることの補足です。

この話題は最後にふれる予定でしたが、ここで書かざるをえなくなりました。

「<人生で体験するすべての出来事に対し、気づきと受容と思いやりを選択すれば>、その選択は叡智と平和というご褒美をもたらしてくれるのです。」

気にかかるのはご褒美です。わたしはご褒美はいらない。もちろん、ハトホルはそのような趣旨で言ったのではないでしょうが、この文章はひっかかります。

以下はグルジェフの弟子のキャサリン・リョルダン・スピースの話しです。これまた旧掲示板では何度もふれましたが、これはもう不要だという方はそうそうはいないと思われる。それほど難しいところの姿勢です。

「<他人の期待への同一化は考慮と呼ばれる>。これは内的考慮と外的考慮との二種類に区別することができる。内的考慮は未発展の状態にいる人が始終感じている不満感のもとになっている。この場合、人が自分に十分な注目あるいは評価を払っていないと感じる不満である。自分が与えたもの——それは今もなお自分のものというわけなのだが——に心中こだわり続け、他人が十分な評価を払わないと機嫌を損ね、無視されたように感じ、そして傷つくのである。これは自己同一化なしには起こりえない。

一方、外的考慮とは感情移入と気転の実行である。つまりこれが真の思慮深さというものなのである。これはそれを実行しようとする人の注意力と努力に特定の確実性と一貫性があるかどうか条件となる。おもしろいことに、外的考慮を実行しているはずなのに、実際は内的考慮に逆戻りしてしまうことがよくある。それは、他人に気を配ろうと努力はするのだが、相手からその努力に対して感謝も注目もされない場合である。<外的考慮はそれ自身がすでに報酬である>べきなのであり、見返りを期待すべきでない。」

(キャサリン・リョルダン・スピース「グルジェフ・ワーク」96 ページ 平河出版社)

これは<人間関係（自他）>での話しであるが、<人間対神>、<人間対世界>、でも同じことである。

<外的考慮はそれ自身がすでに報酬である>

というのは実に美しい世界への対し方である。

ハトホルの言葉でいうと、

<気づき、受容、思いやり>

これだけですべて完結しているのである。完結しないのは、それはまだわたしではないということを示している。

このテーマに初めて出会ったのはシュタイナーを通じてである。もう20年以上も前に読んだ本からである。当時どれだけ分かっていたかは疑問であるが、強く印象に残っている。

もちろん、今もどれだけ分かっているは疑問である。

神秘修行者の条件としてあげている五番目の条件である。

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

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

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

(ルドルフ・シュタイナー著・高橋巖訳「いかにして超感覚的世界の認識を獲得するか」  
116 ページ イザラ書房)

「神との対話」でも同様の話しが出てくるが、シュタイナーは少し前まで生きていた人間である。人間が神の子として存在しているとしても、少し前まで生きていた人間がこのような文章を書くというのはわたしにとっては信じがたい感動である。

そして、この文章からはシュタイナーがどれほどの苦難の道を通ってきたかがうかがえる。

＜世界がこの供犠をどのように受け容れるかは別の問題である＞

というのは、＜自分の真実＞を歩むことがどれほど困難であるかを物語っている。人間であれば、人の評価をほしがらるものである。人の評価がなくともただその道を歩むことができるのはただ内なる確信、

<これがわたしである>

という確信だけからである。

(以下、続く)

(3月4日 2012年新掲示板)

■仕事～「ハトホルの書」<行為への愛>

わき道にそれてしまうが、自分の場合<行為への愛>というような行為はあるのであろうか、ただそれだけで完結している行為というものはあるのであろうか。

夜勤の仕事は、賃金をもらえるという対価があつて初めてできる仕事である。もちろん、行為そのものを愛して行っているわけではない。

気功治療はどうか。これは初期と今とでは相当違う。初期は行為への愛に近かったかもしれない。ただ手をかざすだけであつたし、それだけで満たされていた。今はどうかというと、治る、治らないという結果にけっこうとらわれているし、お礼なしに継続的に行うことはできない(まあ、実際にはやっているが)。

気功教室はどうか。これはかなり行為への愛に近いかもしれない。対価をもらおうというような気持ちはほとんどないし、参加者の方がどのように思うかについてひきずられることもほとんどない。

そして、おそらくはわたしの今現在の行為への愛といえるのは、毎日のように記しているノートへの書き込みである。これはホームページを始める前からちょっとした気づきを記していて、パソコンを使うようになってからはワードを使い、その一部をホームページの掲示板に載せている。この行為は、読者がひとりもいなくなっても続けることができる。

では、その他の、食事、睡眠、囲碁将棋、飲酒、宴会、片づけ、日拝、月見、映画鑑賞、ウォーキング、などなどはどうであろうか。

これらについては特に記さないが、皆様も自分自身の日々の行為の中で<ただ行為そのものを愛して行っている>という、行為への愛はあるかどうか。またその行為のどこが行為への愛でなくしてしまっているのか、考えてみていただきたいと思います。

点検事項は二点。

その行為は条件がつかないと行うことができないか、無条件で行うことができるか。

その行為の結果を求めるか、結果に引きずられずにずっと行うことができるか。

この二点です。

(以下、続く)

(3月5日 2012年新掲示板)

郷田の将棋

仕事で自分らしさを出す。

相手の立場に立つ。

#### ■仕事～個人的なこと

さらにわき道にそれてしまいますが、最近夜勤の仕事に関して個人的に感じていることをひとつ書かせていただきます。

それは、自分自身の欠落している部分が夜勤の仕事によって明らかになってくるということです。これは以前から漠然と頭では理解していたのですが、最近はしみじみと感ずることがあります。

具体的には、他人を値踏みするようなどころがあるということです。上にも下にもです。下へ値踏みすることは若いときからありましたが、知らず知らずのうちに直ってきたと思っていました、実はそうとう根深く入り込んでいるということです。

この事実はヒーリングや気功教室だけをやっている生活の中では決して気づかれないことです(ただし、ヒーリングを通じては別の形での自分の至らぬことが見えてきますが)。

「神との対話」の神と呼ばれる存在は、

「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)

と言っていますが、わたしの人生のテーマである<すべてを知ること>のために、最善のものを与えてくれているのである。

今の夜勤の仕事は、昼間の自由時間があるので、わたしは深酒将棋人生、鍼灸学校への通学、気功治療などと、通常のサラリーマン生活では決してできなかったことをすることができた。しかし、それだけのために夜勤の仕事をするというのはつまらぬことである。自分自身その意味を探って、何とか夜勤で働いていることを自分自身に納得させようとしていたが、ここ数日は<最善のもの>の意味の一端がはからずとも知れることとなっている。

(以下、続く)

(3月7日2012年新掲示板)

#### ■仕事～「ハトホルの書」<自他><選択><自由>

以下、また「ハトホルの書」からの引用です。副次的な話題ですが、多くの人にとって有意義な話しです。

「<すべての存在は進化の途上にあり、常にその時点で自己にとってできるかぎり最善の選択をしていることを知ってください>。あなた自身の選択がほかのだれかに苦痛をもたらすことがありうるように、他者の選択があなたや別の人に苦痛を及ぼすこともあるでしょう。しかし、思いやりと受容という一見理不尽な生き方を貫き通すことで、激しい感情反応も霧散させて鎮め、いち早く静穏な状態にもどって澄んだ意識を回復することができるのです。固定的で不変なものは存在しません。変化こそ常なるものです。したがって新しい見識をもつことにより、あなたは自分の波動をさらに高次の振動エネルギー場へと変化させ、自分の求める高次の運命の展開に参入することになります。」

(トム・ケニオン&ヴァージニア・エッセン著「ハトホルの書」251ページ ナチュラルスピリット刊)

大部分の人は他人の行為を非難しますが、実は、

<他人の行為は他人のものであること>

<いかなる生き方もその時点ではそのようにしてしか生きざるをえないこと>

このことを知るべきです。わたし（私）の選択がわたしのものであるように、他人の選択も他人のものであるのです。これが心底分かるまでは、人間関係は不毛に終わるでしょう。

また、後者のような視点を持つことができるならば、すべきことは他人の行為を非難することではなく、シュタイナーのいう

<どのようにしたら、その人が一歩前に進むことができるだろうか>

という思いやりの視点でしかありません。

ところで、高塚がこのような価値観、このようなまなざしで日常を過ごしているかという  
と、そのようなことはありません。かっとなることは日常茶飯事です。すぐにそれではい  
けないとさすがに気づきはしますが、「かっとなったこと」は私のまいた種として責任をと  
らざるをえません。その意味で、他人の行為にかっとならずに生きる人生を模索していま  
す。方法ははっきりしています。

<あらかじめ、かっとならない自分であること>

このことだけです。まれにそのような状態になれる、高い位置に自分を置いておく、この  
ことによってだけです。

(以下、続く)

(3月9日 2012年新掲示板)

▲<無意識の人生と意識のある人生><自由>

行為そのものが完璧であるのは、無意識的的人生までです。

意識的的人生からは、自由意志がともない、人生は様相を一変させます。

多くの人は自由意志をもっていると考えていますが、ここでいう自由意志とは異なります。

■仕事～「ハトホルの書」<波動>

以下、また「ハトホルの書」からの引用です。

「運命を発展させ、それを変えていくための鍵は次の三項目です。

- ・気づき
- ・選択
- ・波動（振動）

キリスト教の聖典には、「おおよそ持っている人は与えられていよいよ豊かになるが、持っていない人は持っているものまでも取り上げられるであろう」というイエスの言葉があります。ここでイエスは波動に関する宇宙の法則にさりげなく言及しているのです。もしあなたが運命にまつわるものごとを何か発展させたり体験したいと望む場合、自分の意識の波動のなかにそのことが保持されている必要があります。そのことが表出するためには、その感覚や感情が保持されていなければならないのです。もしもあなた自身にそうした感情や波動がなければ、表出することは不可能です。

もしあなたが愛に満ちた人間関係を望むなら、あなたの意識のなかに、愛に満ちた人間関係の波動を保っていなければなりません。そうすれば磁氣的法則により、あなたは愛情豊かな人を身のまわりに引き寄せることになるでしょう。もしもあなたが現時点で愛に満ちた人間関係に恵まれておらず、それどころか挫折感や怒りや別離や孤独を体験しているのであれば、今の自分が否定的な波動を帯びており、磁氣的法則によってそうした体験を自分に引き寄せているという事実を認めて受け入れなければなりません。すなわち＜自分の波動を変えるには、まず自分の考えや感情レベルでの誤認を改める必要がある＞ということです。波動は運命を変え、より優れた知覚と素晴らしい人生や恩恵への扉を開く、究極の鍵なのです。」

（上述書 251 ページ）

思いや思考が個人個人の現実の体験をつくりだすと知っている人は多いですし、またある程度認めもします。しかし、その知識を現実の体験に生かす人はごくわずかです。この個所では、ハトホルは＜波動＞という言葉で語っていますが、同じことです。肝心なことは、

＜自分の波動を変えるには、まず自分の考えや感情レベルでの誤認を改める必要がある＞

ということです。他人の考えの誤認を改めさせるのではなく、自分の誤認を改める必要があるということです。しかし、一日 24 時間、他人を非難する割合と自分自身を省みる割合を見れば、私をふくめたほとんどの人は他人の非難に終始しているのではないのでしょうか。

では、どのようにしてこの誤認を改めればよいかというと、もちろん、誤認のたびに気づけばよいのですが、なかなかそうもいきません。また誤認が先立つ限り「いたちごっこ」の兼ね合いはあります。

(以下、続く)

(3月11日2012年新掲示板)

#### ■仕事〜<逆> (後先)

この話題、ずいぶん日にちがあいてしまいましたが。。。

この世界での出来事はすべて「自分自身がどのような人間であるに気づき、そして新たなわたしをつくりだす」ための契機となる。

この意味で、たとえ「いたちごっこ」にせよ、出来事に対する自分自身の反応の仕方から

<自分の考えや感情レベルでの誤認を改める>

ということは有意義なことである。ただし、これでは闇雲に人生を歩んでいるだけである。だから、肝要なことは、「出来事のあとにわたしがくる」のではなく、「出来事の前にわたしがくる」ようにすることである。以下は、「神との対話」からの引用である。

長文です。

「そう。行動によって、ある状態を達成することはできる。それは、あなたの言うとおりでだよ。あなたはそこに気づいている。真実だ。だが、行動によってある状態に達するというのは、とても遠回りなのだ。しかも、もっと重要なのは、たいていは一時的な状態にすぎないということだ。

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

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

これが真の力だ。生命／人生を変え、世界を変える力だ。

このレベルの内なる平和と全人類へのまっつき愛には、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かと決めておくことは、めったにない。その瞬間に何があり何が提供されるかを見てから、それに反応して自分の状態が決まる。

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

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

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

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

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

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

れるんですか？ ——これは一例ですが。」

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

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

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

聞いたことがあるだろう？」

「はい。」

「よろしい。わたしは生命／人生の比喩として使った。

<世界が平和でもなんでもないと、どうすれば平和でいられるか？>

<世界が愛でもなんでもないと、どうすれば愛でいられるか？>

<世界が赦しでもなんでもないと、どうすれば赦しでいられるか？>

<残る世界がどうであろうと、自分は自分でいると主張することだ。>

そうすれば、あなたがふれる世界はゆっくりと変わるだろう。

みんながそうしたらどんなことが起こるか、想像してみるといい。

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

<だから、その決断は前もってしなければならない。>

<このことをいつも忘れないように。>

<あなたとは、あなたの存在なのだ。>

<あなたとは、あなたの行動 (doing) ではない。>

<あなたとは、人間という存在 (being) なのだ。>」

(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18日2012年新掲示板)

いたちごっこをやめるには——いたちごっこも立派な気づきですが——、やはり何度もふ

れているように、常に自分自身の考え、言葉、行動を見張っているしかないということです。すなわち、意識のある人生を送るということです。

ハトホルの名言「エネルギーは意識にしたがう」

からも、どのような意識を持っているのか、ということがどのようなエネルギーをつくるのか、どのような波動をつくるのか、ということにつながっていきます。常に行き当たりばったりの思考をくり返し、その都度反省しても、進歩派遅々たるものです。

<常に><あらかじめ><高い意識を持っている>しかないということです。

#### ■仕事～「ピース・ピルグリム」

寄り道ですが、ピース・ピルグリム氏の仕事に関するコメントを引用させていただきます。誰もが言っていることであり、誰もがすすめていることです。

そして、今日この瞬間からできることです。

以下、引用です。

そして、最後の浄化は「**動機**の浄化」です。あなたがいろいろなことをやる時、その動機は何ですか？

もし動機が単なる欲や利己心や功名心だったら、それはやめておいたほうがいいでしょう。その種の動機でやることはすべて、やめておいた方が無難です。ところが、わたしたちのやることはおうおうにして動機がいろいろ混じっているために、これはそう簡単にいきません。良い動機も悪い動機もいっしょくたなのです。

ここに実業家がひとりいたとします。彼の動機はかならずしも見上げたものではないかもしれませんが、そこには家族を大切にしたいという動機や、ことによれば地域社会に貢献したいという動機まで混じっていることでしょう。動機がいろいろ混じっているという意味がおわかりですか？

内なる平和を見出したいと思うなら、外むきの動機をもたなければなりません。**動機は奉仕——つまり取るのではなく、与えることにおかれるべき**です。

わたしの知り合いにすぐれた建築家がありました。その職業は彼にぴったりだったのです

が、仕事をするときの動機をまちがっていました。たくさんお金もうけ、他人を出し抜くことに動機があったのです。その結果、彼は病気になってしまいました。わたしが彼に会ったのは、ちょうどそのころです。

わたしは彼に、**小さなことでもかまわないから、何か奉仕をする**ようにすすめました。わたしは奉仕のよろこびについて話しましたが、いちどそのよろこびを実感してからというもの、以前と同じまったく自分本位の生き方に戻ることができなくなったようです。わたしたちはその後しばらく文通をつづけました。

巡礼をはじめて3年目、ふたたび彼の住む町を通りかかったのですが、立ち寄ってみた彼の変わりようにはわが目を疑いました。まったく別人になっていたのです。でも、建築家の仕事は続けていました。彼は図面を引きながらこう語ります。「これはね、この人たちの予算に合わせた設計なんですよ。でも、実際に敷地に建てるとすてきな家になるんです。」

彼の動機は、設計をしてあげる人たちへの奉仕でした。彼は輝くような人間に生まれ変わっていました。奥さんの話によると、いまでは遠方からも住宅設計を頼みにくるので、商売が上向きになったそうです。

これまで会ったなかで、生き方を変えるのに仕事を変えなければならない人も何人かいましたが、ほとんどの人は動機を変えるだけで人生が変わったのです。

(3月24日2012年新掲示板)

■仕事～「ハトホルの書」～三つの鍵 (<気づき><選択><波動>)

ずいぶん間があいてしまいましたが、掲示板に書かれていることはすべて関連しています。

<人生を意識的に変えていくこと>

<世界を変えていくことに自分自身が参加すること>

がひとつのメインテーマで、この仕事に関することもそのひとつです。以下、引用です。長文ですが、この項目に関する「ハトホルの書」からの引用の最後となります。なお、同書の章名は「運命を変える」です。

---

「パワーはあなた的手中にあります。そしてここまで述べてきた、あなたが学ぶべき高次の意識の三つの面があります。ともあれ、いかなる状況にあっても選択は可能なのだという自覚を保つことが大切です。実際には自分が選択できることに気づかず、ただもうどうしようもないと絶望的になってしまうような意識状態もあるでしょう。読者のみなさんも、突きとめようも逃れようもなく何の希望ももてないと感じるような体験をするかもしれません。しかしそうした時こそ、**<自分の未来の外的現実（リアリティ）を変える鍵は、自分が内側で下す選択から生まれる>**ことを確信してください。どれだけ絶望的な状況にあっても、自分の内側の姿勢を改めて、新たな運命のパターンの種を播くことで、あたかもまた日が昇るように、運命が新しい方向に展開しはじめるでしょう。したがって、一番目の鍵は選択が可能であると気づくこと。そして二番目の鍵が、実際に選択することです。

人によっては選択することが困難という場合があります。苦しみから脱する選択をしないで、ふさぎ込んだり否定的な感情にひたったり、自他や過去を非難したりという人々をわたしたちはたくさん見えています。これは単に「エントロピー」と呼ばれる物理的法則の表出で、**個人のエネルギーが無気力や動くことへの抵抗などとして表に出たものです**。生命はつねに流動的で変化しつづるものですから、動くことに抵抗があるのは、生命の流れとともにいないということです。選択が可能であることを認識したら、こんどは自分の出来事や体験をどう評価するかという内的選択を**<実際になさねばなりません>**。

わたしたちの経験からしますと、**そのときにできるもっとも有益な選択とは、先に述べた、思いやりと言う内的姿勢からくる「最高次の表出の選択」**にほかなりません。あなたの思考や感情がどのような状態であっても、**<自他をともに受け入れる内的姿勢を保つことができれば、そのことが意識のなかに共鳴を起こします>**。そうした振動エネルギー場が相手に影響すれば相手も変わる可能性がありますし、あなた自身にいたっては間違いなく変わります。思いやりと受容の心があれば、感情エネルギーは安定に向かい、ポジティブな選択する力に気づきや明晰さが加わります。そして新たな共鳴振動を有するようになり、これこそ「アセンションしたありかた」と言うことができます。これが第三番目の鍵になります。**自分のほかのすべての存在を赦し、受け入れるというこのアセンションしたありかたは、まことの高次の波動をもたらし、低い波動を帯びていたときには達成できなかった新たな選択と結果が得られるようになるのです**。

宇宙の法則は非個人的かつ正確なものであるため、日々毎瞬あなたがする選択は今後の運命の鋳型（テンプレート）になります。思いやりと受容という気づきと感情をたずさえた、アセンションした意識状態にあるあなたが播く種は、あなたの人生と意識の進化を助けます。事実、そうしたアセンションの種子は無数の結果と、多彩な情況、そしてまるで別の運命に満ちているのです。

地球のみなさん、自由と意識上昇のためのいわば三つの鍵は、＜あなた自身の手の中にある＞ということをもう一度思い出してください。それは次の三項目です。

- ・自分には常に選択の機会があるという気づき
- ・選択肢にエネルギーを流す力
- ・常により高次の新たな波動を獲得しうる潜在的可能性

選択を行なうのはあなたです。あなたを取り巻く状況がいかに困難なものであっても、＜あなたの選択はあなた以外、だれもすることはできません＞。愛に心を開くことで、あなたは自分自身のなかで常により高次の平和につながる選択をすることができます。すべての時点で人生の外的な出来事に影響を及ぼすことはできないかもしれませんが、自分の内的な方向づけを変化させることはできます。それはあなたにわくわくするような選択肢や、優れた熟達者としての運命を生み出すような新たな視野を提供してくれるでしょう。

あなたが自分のなかに保っている波動がわたしたちには見えます。低い波動でも最低のものから一番高いもの、そしてもっとも高まったときの波動まで、ありとあらゆるものがあります。人は凶暴で非人間的であったり、あるいは神々しく高潔であったり、そしてその中間であったりというように、あらゆる表出の可能性を秘めています。それが人であるということです。＜靈的統御とは、みずからの選択が今後の自分に起きることを決定するということを認識し理解しているということです＞。」

(トム・ケニオン&ヴァージニア・エッセン著「ハトホルの書」253 ページ ナチュラルスピリット刊)

---

現代の日本で暮らす多くの方にとって、運命は仕事と関係していることが多いので、「仕事」のテーマでハトホルの言葉の引用を続けてきましたが、運命を変えるための要点は三つです。

- 1 気づき
- 2 選択
- 3 波動

気づきというのは不思議です。人類の運命を変えるようなインスピレーションから日々の生き方を変えるインスピレーションまで様々なインスピレーションがありますが、それがインスピレーションであるかぎり、その不思議さは同じです。

どのようなインスピレーションも一瞬前まで考えもしなかった視野を開かせてくれるからです。このような視野は通常の教育によってなされるものではなく（もちろん補助的に教育は大いに役立ちますが）、まさに視野が開かれる、あるいは、価値観が転換する、思ってもいなかった発想が生じる、などなどで、これは、もともとあったものでもいべきことです。

ちょうど、旅行に行って新たな風景、新たな人々に出会うがごとくです。

この意味で、ハトホルの言う

<自分には常に選択の機会があるという気づき>

に至ることができるかどうかは実は簡単ではないのです。新たな風景、新たな人々というのは話しに聞いて知ることもできますが、実際の出会いとは質的に異なるものです。気づき、インスピレーションというものもまた教えられて気づくことは実はできないことで、そこに至るしかないのです。気づき、インスピレーションというのは求めて至るものではないのです（ただ、わたしの感覚ではただそこにもともとあったところに行くだけなので、至れば簡単であったということになります）。

だからまた、精神世界に関心のある方はハトホルのいう

<自分の未来の外的現実（リアリティ）を変える鍵は、自分が内側で下す選択から生まれる>

という話しはミミタコでしょうが、タコは耳にできているだけであって、心にも行動にもできているわけではないということです。

<わたしはそこにはいない>

ということです。

あと、もう一点は、2の<選択>、3の<波動>とも関連することですが、この<自分には常に選択の機会があるという気づき>は常に<意識のある人生>を送っていないと、続けることができないということです。今の段階では、わたしをふくむほとんどの人は無意識に人生を送っているからです。無意識に受容、ゆるしという高次の波動を保っているならまだしもですが、ほとんどの人はそうはなっていません。

この<意識のある人生>を送るとするのは実に困難なことで、この課題に10年以上取り組んでいますが、いまだ果たせていません（なお、<意識のある人生>とは自分が何を考えているか、何を話しているか、何を行っているかを知っているということです）。

続いて、ハトホルは実に興味深いことを言っています。

「人によっては選択することが困難という場合があります。苦しみから脱する選択をしないで、ふさぎ込んだり否定的な感情にひたったり、自他や過去を非難したりという人々をわたしたちはたくさん見えています。これは単に「エントロピー」と呼ばれる物理的法則の表出で、個人のエネルギーが無気力や動くことへの抵抗などとして表に出たものです。生命はつねに流動的で変化しつづけるものですから、動くことに抵抗があるのは、生命の流れとともにいないということです。」

苦しみから脱する選択をしないで、ただ、

「ふさぎ込む」

「否定的な感情にひたる」

「他人を非難する」

「自分を非難する」

「過去を非難する」

こういう選択を延々とし続ける人たちがいるということです。そして、わたしもそうです。さすがに延々とはしませんが、一日の中でこのような選択と無縁な一日など皆無です。そして、ハトホルはこれらの選択は

<これは単に「エントロピー」と呼ばれる物理的法則の表出である>

と言っています。理系の話しには興味はあるが、うといので「エントロピー」というと乱雑さという概念しか浮かばないが、その範囲でコメントすると、

「苦しみから脱する選択をしないで、ふさぎ込んだり否定的な感情にひたったり、自他や過去を非難したりする」

というのは、乱雑さ増大の行為なのである。わたしの世界観は人間も世界（宇宙）も乱雑さの増大と減少をくり返しながら、最終的には乱雑さ減少——すなわち、秩序化（＝新しい神へと収束する方向）へと向かうのが人間であり、またこの世界であると思っている。

その価値観からすると

「苦しみから脱する選択をしないで、ふさぎ込んだり否定的な感情にひたったり、自他や過去を非難したりする」

という選択は実に破壊的な選択なのである。それも振幅の範囲にふくまれるうちはもとに戻れるが、戻れないほど破壊し続けると（エントロピー増大すると）、その行為の結果として破局へと向かうのである（ただし、エントロピー減少へと向かうための破局であり、破局そのものにはエントロピー減少へとむかう力が含まれている）。

ただし、このようなエントロピーの話しは脅しにより人を導こうとするものではない。選択が可能であるという気づきのもとでの話しである。

ハトホルは、

<あなたの選択はあなた以外、だれもすることはできません>

と言っているが、このことは逆に、

<あなたにはできる>

ということをもまた言っているのである。

そしてまた、傍点付きで語っている

「選択が可能であることを認識したら、こんどは自分の出来事や体験をどう評価するかという内的選択を<実際になさねばなりません>。」

実際にすることである。「神との対話」の神とニールとの対話でも、ニールが進化した宇宙人に関してたずねているくだりがある。

「原始的」か「進んでいる」か、ほかにはどんなことで決まるんですか？」

「最高の理解をどう実行するかで決まる。

あなたがたは、社会が原始的か進んでいるかは、理解がどこまで進んでいるかで決まると思っている。だが、いくら理解が進んでいても、実行しなければ何になる？

何にもならない、それが答えだ。それどころか、かえって危険だ。退歩を進化と呼ぶのが原始的な社会の特徴だ。あなたがたの社会は前にではなく、後ろ向きに進んでいる。あなたがたの世界の大半は、いまよりも 70 年前のほうが心やさしかった。」

(ニール・ドナルド・ウォルシュ著「神との対話」3巻 329 ページ (文庫本版 417 ページ))

人類全体の話しをしているわけであるが、個人でも同じである。私個人は今は 20 年前、30 年前よりも多くのことを知っているが、その知っていることをどれだけ実行しているだろうか。もしかして、人間性として、20 年前、30 年前より後ろ向きに歩いてきたということはないだろうか。

どのようなことも、

実行したことが<わたし>である。

そして、どのような<わたし>であっただろうか。

ここ数十年大きな揺り戻しがあるとはいえ、人間性というのは、技術・知識の進歩からするとないがしろにされてきたきらいがあります。人間性というのは今の地球人にとっては目に見えないものであり、目に見えないものは信じがたい現代人にとってないがしろにするというのは無理からぬことですが、ハトホルにとっては人間性という波動は見る事ができるものであり、その波動の及ぼす影響力もまた目にする事ができるものです。

だから、もっとも有益な選択とは（あらゆる瞬間に実は選択しているのですが）、

<思いやりと言う内的姿勢からくる「最高次の表出の選択」>

ということになるのです。

なぜそれがというと、この世界全体が関連しているからです。だからまた、思いやりや受容という存在のあり方は、

<そのことが意識のなかに共鳴を起こします>

ということになるのです。

そしてまた、非常に健康的な視点ですが、

「これこそ「アセンションしたありがた」と言うことができます。」

ということになるのです。次元上昇はテレポテーションのようにして行われるのではないのです。あくまでも自分自身の内的存在のあり方とそのあり方を現実に応用することによってなされるのです。そして、その結果として必然性があればテレポテーション的な次元上昇もあるかもしれないということです。

最後に補足としてふれられていることも大切な視点です。

<人は凶暴で非人間的であったり、あるいは神々しく高潔であったり、そしてその中間であったりというように、あらゆる表出の可能性を秘めています。それが人であるということです>。

この認識はとても大切です。他人はもちろんのこと、自分自身をも非難することをしないためです。すなわち、この認識があって初めて受容、思いやりが可能となるのです。

黒住宗忠は

「人は万物の霊と申候えども、何になりとも相成るものと存じ奉り候。心を神に仕え、神

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

（原敬吾著「黒住宗忠」54 ページ 吉川弘文館）

と言っていますが、彼の言った修行こそが、ハトホルのいう

<靈的統御とは、みずからの選択が今後の自分に起きることを決定するということを認識し理解しているということです>。

ということなのです。今後の自分が鬼になるか、仏になるか、神になるか、ということです。

仕事でいうなら、内的にも外的にも満たされた仕事ということです。

この項に関する「ハトホルの書」からの話しは終わりですが、仕事に関することはまだ続きますし、また「ハトホルの書」からの話しはまた別立てで続きます。

（4月6日2012年新掲示板）

#### ■ 「神との対話」 ～<自己規定><行為への愛>

忘れてはならないのは、結果を目的として行為をするというのは意味をなさないということである。

3巻309（文庫391）～あなたがたは自分を定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けば、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ようだからだよ。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。

#### ●不死

グルジェフの父の魂観——魂は永遠ではないという魂観のもとで、外的災厄にかかわらず超然としていられるということは、驚異である。

#### ●善と悪

「三本コーヒーショップ」でテーブルクロス of 図柄に、悪が善を育てているようにみえたこと。

悪と呼ばれていることをないがしろにしないこと。

私が悪だと呼んでいることをないがしろにしないこと。

2月6日、19日 2012年、7月12日 2016年、4月16日 2017年

#### ●意識のある人生

しゃべるよりしゃべらないことの方が大切である。

しゃべるのはロボットであるが、しゃべらないのは、わたしだからである。

(新掲示板記入可)

ただし、このようなしゃべり方というか、話し方もある。

シュタイナー「何を話せば相手が一步前に進んでいけるか」と考えながら話すこと・・・  
これはもちろん、わたしがいる話しである。

●「鏡」～<善と悪><自他>

あなたが良い人であるから、相手が良い人にみえる。

あなたが悪い人であるから、相手が悪い人にみえる。

あなたは良かったり、悪かったりするの、いろいろな人がいることになる。

だからまた、同じ他人の中にも別人が存在したりするのである。「本当はこういう人だったのだ」と。

だが、別人が存在するのはあなたの中にである。

(補足) <神と人間>

だから、神はあなたを創ったのである。

神だけでは、いろいろな人になれないからである。

(補足)「宝くじ」

宝くじに当たった日は、悪人に会わない。

(2月28日2012年新掲示板)(加筆して7月12日2016年新掲示板)(加筆して4月16日2017年新掲示板)

●不全感解消法

小さな懸案事項をひとつひとつ片づけていくこと。

懸案事項は時とともに大きくなるし、記憶の表面にのぼってこなくとも、心の奥底で腐敗して手がつけられなくなってしまうものである。

2月7日2012年

●不全感解消法(元気)

不全感の解消は、外に頼っていても解消されることはない。

くり返し繰り返し、

<本当のわたしに気づく>

ことが求められている。というのは、あまりに小さな私の刷り込みがこれまで行われてきてしまったからである。

自分自身はその刷り込みにがんじがらめなのである。

#### ■ グルジェフの父の教え～内的な自由・四つの戒律

父は人生の目的に関して、きわめて単純かつ明快な見解を持っていた。私が若い頃、父はくりかえし、人間の根本目標は生きるにあたっての**内的な自由**を確立することと、幸福な老後にそなえることだと教えた。父にとってこのような人生の目的は、明らかに不可避にして不可欠なものであり、利口であろうとなかろうと、誰もが銜（てら）いもなく理解すべきものであった。ただし、この目的を達成するには、人は幼年期から十八歳までの間に、次の四つの戒律を厳守する**資質**を養わなければならない。

- 一 両親を愛すること。
- 二 純潔を守ること。
- 三 他人に対しては、貧富、敵味方、力、宗教の差にかかわらず礼節を守りながら、内的には自由を保ち、けっして何びとをも何ものをも過信しないこと。
- 四 利益のためではなく、労働のための労働を愛すること。

(G. I. グルジェフ著「注目すべき人々との出会い」55 ページ めるくまー社)

#### ■ 不全感

もしかしたら、不全感は私が小さなものしかわたしという大きな乗り物に乗せていないことからくるのではないだろうか。

だとしたら、不全感解消法は、もっと大きなものをわたしという乗り物に乗せることである。

#### ● <錬金術師> 356～「瞑想」

瞑想の入り口でやめてしまっていないだろうか。

日常性との違いが感じられたら、そこがゴールではなく、そこが出発点なのである。

高塚よ、到達したと思ったあらゆることについて、そこを出発点として見てみることであ

る。

(7月13日2016年新掲示板)

2月8日、9日、18日、25日2012年

●原稿～最も大きなもの

パスカル

バックミンスター・フラー

「明日の神」～これまでの神観と逆の神観をもつように、これまでの人間観と逆の人間観をもつこと  
～逆さまの本

プロセスとしての神、プロセスとしての人間

動詞としての神、動詞としての人間

イエスの「この世は橋である」

●原稿～所有

もともとは誰のものであったのか。

●視点・所有・金銭

何度読んだか分からない。様々な書物で語られていることである、読むたびに「そうだ」と思うが、もともと両親と社会から植えつけられた「必要性という不安の価値観」にどっぷり浸かっているのだから、なかなかこの視点をわがものとするとはかなわないでいる。

今回はディーパック・チョプラの本でなるほどと思った、できれば、今回こそわがものになりたいと思っているのであるが。。。

以下、引用です。

「ほとんどの人は、成功したり、富を蓄えたり、健康だったり、素晴らしい人間関係に恵まれたりすることで、幸福が訪れるものだと思っています。社会はこのような目標を達成すれば幸せになれると、思い込ませようともしています。しかし、それは誤りです。成功、富、健康、素晴らしい人間関係を手に入れたから、幸福になれるわけではありません。実はこれらのものは幸福の副産物にすぎないのです。

幸せだからこそ、成功や富を手に入れる選択が下せるようになるのです。」

(ディーパック・チョプラ著「本当の幸せをつかむ7つの鍵」2ページ サンマーク出版)  
(2月10日2012年新掲示板)

■シンクロ～「あるヨギの自叙伝」286ページ

ラヒリ・マハサヤがお金がないと嘆く妻に語ったこと。

『女よ』大師は言われました『つまらぬ世の富を求めず、聖なるまことの富を求めなさい。自分の内なる宝を手に入れさえすれば、生活に必要なものはいつも手もとに備わるようになる』。

●ヒーリング

「神が完璧であって、完全なる愛であるなら、どうして神は伝染病や飢餓、戦争、病気、地震や竜巻、ハリケーンといった天災、深い失望、世界的な災厄などを創ったのか。この質問に対する答えは、宇宙のさらに奥深い神秘と人生のさらに高い意味のなかにある。わたしは神のすばらしさを示すために、あなたがたのまわりを完全づくめにしたりはしない。＜神の愛を実証するために、人間が愛を実証する余地をなくしたりはしない＞。すでに説明したように、愛を示すには、まず愛さないということが可能でなければならぬ。完全無欠の絶対世界はべつとして、それ以外では対極の存在なしには何も存在しえない。絶対の領域だけでは、あなたがたも、わたしも満足できなかった。わたしはつねにそこに存在していたし、あなたがたもその世界からやってきたのだ。絶対のなかでは知識があるだけで、体験はない。知っているというのは神聖な状態だが、最大の喜びは、何者かで「在る」ということのなかにある。「在る」ことは、体験してのちにはじめて達成される。「知る」こと、「体験する」こと、何者かで「在る」ことの順に発達し、進化する。これが聖なる三位一体、神の三位一体である。父なる神とは、「知る」ことだ。すべての理解の親であり、すべての体験はそこから生まれる。知らないことは体験できない。

(「神との対話」1巻48ページ)

「神も仏もあるものか」という話しがあるが、わたしは神にも仏にもなれる。もちろん、鬼にもなれるし、口汚くののしる者にもなれる。

■「神仏」

もしかしたら神も仏もないのかもしれないが、確かなことは、神のように生きる、仏のように生きる  
このことはできるということである。

これほど確かなことはない。

その確かなことを前にして、さらに神や仏の存在を問う必要はあるだろうか。

(11月16日 2015年新掲示板)

●機会・禍福

ひとつひとつの出来事の意味、一日いちにちの出来事の意味、

これらを杓子定規の解釈でなく、自分の感性にしたがって、気づきを得るための道としてとらえてみることに。

多くは、迷妄からの脱却、その脱却の力を得るための出来事であるととらえることができるであろう。

●<表現・印象>・仕事

あらゆる言葉に<わたしのすべて>をこめること。

たとえば、仕事の電話でのあいさつに、思いをこめること。

受け身でなく、まず、表現すること。

そこからすべてが始まるように。

■夜勤の仕事では、決して受け身にならないこと。

2月9日、18日 2012年、8月1日 2016年

●<錬金術師>～<意識のある人生><愛と不安>

気づきがないとなかなかできないし、意識のある生活をおくらないとなかなかできないことであるが、

どのような形であれ、言葉にするのはもちろんのこと、心の中でも、自分も他人も決して脅さないこと。

(記入可)

■<錬金術師>～愛と不安><わたし>

気づきがないとなかなかできないし、意識のある生活をおくらないとなかなかできないこ

とであるが、

どのような形であれ、決して「自分を脅さない」こと。

自分を脅していることに気づいた時の方策は、

<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>

である。そして、この知っていることの実感を作り、知っていることを身体化することである。

（8月2日 2016年新掲示板）（10年6/10NOTE）

●<意識のある人生>

完全に生きたという一日を送ること。

●<愛と不安>

年金減額について学ぶべきこと～災厄におけるグルジェフの父の話し。

「内定な自由と自己を守り続けること」

（「注目すべき人々との出会い」66ページ）

2月10日、18日、3月3日、7日 2012年、4月16日 2017年

●<自他>

物質主義者が精神主義者をバカにするようにして、精神主義者が物質主義者をバカにしてはいけない。

どちらの主義も誰もが通った道であり、誰もが通る道だからである。

（11月16日 2015年新掲示板）

■<錬金術師> 3 1 2～「慢心」<動詞>

精神は物質主義者をバカにすることはできない。

もしバカにするのであれば、それは精神ではなく精神主義者である。

あなたは今日、精神であつただろうか。

それとも主義者だつただろうか。

毎日毎日が新たな道である。昨日と同じところにとどまって主義者になってはならない。  
(4月16日2017年新掲示板)

■<意識のある人生>～<選択と自由>

忙しく働いていても物質とお金にわたしを使われないこと。

忙しく働いていても精神と主義にわたしを使われないこと。  
(11月16日2015年新掲示板)

●<錬金術師>357～「感謝・自立・愛」

若いときに与えられていたものを若いときには知らない。

同じようにして、いま与えられているものをいまは知らない。

いまは知らないが、知ろうとしている。

知ることができれば、別の生き方ができると思っているからだ。  
(7月17日2016年新掲示板)

●<錬金術師>362～<所有><身体化><わたし>

少なく持ち、完全に使い切ること。

今日は今日使えるものだけを持ち、灰になるまで使い切ること。

持ち物もこころの中も使えないものでぎゅうぎゅう詰めにしないこと。

(覚え書き)

2016年8月4日のこころの中の持ち物は、わたしの魂、遠隔治療、錬金(気の錬成)。  
(8月4日2016年新掲示板)

■<錬金術師>358～<身体>

最小限の呼吸を持ち、最小限の呼吸をすること。

(7月18日2016年新掲示板)

読書～「神との対話」「ハトホルの書」「ユーザーイリュージョン」

瞑想～最小値に至る道

バックバックひとつの人生・・・さらに何も持たない人生

●アドリブ人生

常に今を生かすこと。

この今を生かすことに関しては、はぐれ雲のアドリブでなく、自動販売機のアドリブでなく、一步前に踏み出すアドリブであること。

アドリブを生きるようにという縁、機会を生かすこと。

アドリブを楽しむこと。

2月13日、15日、18日、19日2012年

●意識のある人生～ベクトル

人間はベクトルのようなものである。ベクトルが矢印の向きと長さで定まるように、人間もまた何になりたいかという方向性とそのことを思い続ける長さ、行動する長さによって人生が決まってくるからである。

小さい頃の矢印は実に短い。瞬間瞬間によって気分は変わり、やることは変わる。「今泣いたカラスがもう笑う」という、万華鏡の世界である。

しかし、思春期を迎える頃になるとおぼろげながら将来について考えるようになる。その時期に将来の展望を定めることができるかどうかは別としても、少なくとも成年になり、その後の人生のあゆみについて考えるようになる。

この時に初めて、矢印の矢の方向性を意識するようになるのである。

しかし、この方向性を定め、その方向性を維持し続ける者はわずかである。私もそうであった。

私の矢印の向きは、

「すべてを知る」

であったが、いつの間にか、その方向性を離れた人生を送っていた。しかし、発心の力と

いうものは大きい。いつしかまた、

「すべてを知る」

このことのために道を歩まされている。そして、その道を用意してくださった存在は、私が捨てた紙くずのような人生も利用するのである。

そんな生き方をしてきた自分であるので、人様のどんな人生も否定しない。

■意識のある人生～ベクトル、＜動詞＞

一日のベクトル

一年のベクトル

十年先へとつづくベクトル

予定表は所詮ポツポツの短い外的なベクトルでしかない。

常に内なるベクトルをもち、意識すること。

●＜意識のある人生＞～「四隅の香車」

将棋で、「困った時には四隅の香車を見よ」という格言がある。香車は通常は四角い盤面の四隅にある。人生全てそうであるが、のめりこめばのめりこむほど全体がみえなくなる。ゲーム類は特にそうである。こののめりこんだときに、ふと距離をおいて盤面全体を見渡せば窮地の逆転策もみえてくるというのが、この格言の意味するところである。

人生もまたそうである。日々の生活、一瞬一瞬の出来事、2012年の価値観、日本の価値観、男性の、女性の、60歳の、20歳の、・・・様々な価値観、それらにがんじがらめになって生きている。駒得をして鼻歌まじりの局面、王手飛車取りをかけられて真っ青な局面、人生にも将棋に類した局面がいろいろある。

しかし、そこで一喜一憂することなく、盤面の四隅にある香車を見て生きていくことこそが、人生を別の目で見ることのできる処世訓である。

では、人生で四隅の香車を見るときはどのようなことがそれにあたるのであろうか。

それは、香車を見るように、普段していないことをすることによってであると思っているが、どうなのであろうか。具体的には、

深い呼吸を試みる。

朝の10分間、瞑想を試みる。

一日20分間を体の運動にあててみる。

十年間見なかった思い出の品を手放してみる。

などなどである。これまでしたことのないことをすることはまだまだ他にもあるであろう。

これまでしたことのないことをして、見たことのない世界を見ることができれば、これまでの人生とは違った人生を生きることができるようになるであろう。

(2月15日 2012年新掲示板)

■今現在の段階の全体でしかないにせよ、常に全体を見ることができるようになること。

そして、常に新たな全体像が見えるようになること。

●<意識のある人生>

過去に生きないこと。

自己満足に生きないこと。

●囲碁将棋

勝つ囲碁将棋でなく、自分の役に立つ手を指すこと。

矛盾するようであるが、佐々木先生の一見でも多く勝つのがえらいという話し。

いつもいつも、取ることを考えるのではなく、自分自身の役に立つことを考えること。

そして、矛盾するようであるが、その意味で、どこまでも取り続けること。

2月15日、3月7日 2012、8月5日 2016年

●<意識のある人生>～ていねいさ

最近の羽生さんの将棋を見ていて特にその感があるのだが、囲碁将棋の強さはどれだけていねいに指すかというのが大きな比重をしめているように思う。

このていねいさは、実力としてのていねいさもあるし、性格としてのていねいさもある。

トップでいるためには、当然ながら両方兼ね備えていないとだめである。

人生も同様である。

一瞬一瞬にていねいに食い込んで生きること。

すべてについて、「弓と禅」の蜘蛛のように舞うこと。一本一本の蜘蛛の糸が完璧な形であるように舞うこと。

(3月7日 2012年新掲示板)

●<錬金術師> 363~<意識のある人生><選択と創造><わたし>

耳が遠くなるなどということは考えもしなかったことである。

だが、人生ではそういうことが生じる。

還暦過ぎて旧友と再会するなどということは考えもしなかったことである。

だが、人生ではそういうことが生じる。

いつか死んでしまうということもまた考えもしなかったことである。

だが、人生ではそういうことが生じる。

そして、人は死なないでいられるというのはほとんどの人が考えもしなかったことである。

だが、そのことが人生では生じる。

・・・正しくは生じさせることができる。

否、人生で生じたことはすべて生じさせることができるし、生じさせてきたことなのである。

問題は、生じさせてきたことを知らなかったことであり、今も知らないことである。

問題は、生じさせてきたのは自分であることを知らなかったことであり、今もまた知らないで生きていることである。

だから、せめてこの一瞬だけでも、わたしの思いと言葉と行為とをしっかりと見ていようと思う。

それが明日の人生をつくるからである。

(8月5日 2016年新掲示板)

●シンクロ・気づき

自分が置いておく新聞の位置がこの家のゴミの量を決めること。

●シンクロ・気づき

臨機応変～バスの運転手

固定観念にとらわれないこと。

何を基準にするか。小さな自分か大きな自分か。愛か不安か。

●<意識のある人生>

人生をよく見て過ごすこと。

世界の出来事すべてがわたしとシンクロしていて、出来事から「いまだ明かされていないわたし」が気づきとして生じ、そこから新たなわたしが身体化されてくるからである。

(新掲示板記入可)

2月18日、19日、20日、26日、3月28日 2012年、8月6日 2016年

●夢～所有

退職して、これからどうするのだろうと青くなった夢を見たが、夢の中で自分の本分である瞑想人生を送ればそれでよいと納得したこと。

●仕事～夜勤

他人がなぜ今の仕事に就いているか。他人の職業との関係性はよく見ることができる。

いわゆる天職のこともあるし、ねじれてしまった結果ということもある。

反面教師と本当の教師と両方の面から探ること。

●慢心

一歩前に進むたびに、慢心もまた影のように自分についてくる。

いっそ、後ろに進んでみたらどうなるのだろうかと思ったりもする。

こう書いている今でもそうである。

(2月18日 2012年新掲示板)

■返信

>yoitomake さま

書き込みいただき、ありがとうございます。

私は精神世界の情報にはうとく、もちろん「ホ・オポノポノ」も知りません。ネットで一応検索して

<http://hooponopono-asia.org/>

ざっと読んでみました。思うところはいくつかありますが、「ベーシック 1 クラス」に関してだけコメントさせていただきます。

新規受講者でお渡しいただけるものとして、

- ・マニュアル
- ・クリーニングツールマニュアル
- ・消しゴム付き鉛筆
- ・ペンドラム（振り子）
- ・CD（“わたしはわたし”、“わたしの平和”録音 CD）
- ・DVD（“HA の呼吸”、“フィジカルリバランス”、“瞑想”エクササイズ DVD）

と 6 点ありますが、「消しゴム付き鉛筆」というのがいいですね。もちろん、受講の内容は分かりませんが、

<人間とは、書いて消す>

このような存在であるというわたしの人間観に「消しゴム付き鉛筆」はぴったりだからです。

もう一点「消しゴム付き鉛筆」の良さは、どこにでもあるものだからです。

<日常の体験こそ一番の成長の糧>

という、グルジェフに学んだ人生観にこれまたぴったりだからです。

一昨日は画廊で留守番中に原稿整理を行う予定でしたが、思わぬお客様がおみえになり、3 時間近く四方山話をしてしまいました。若い時の自分であれば、原稿整理をしている方が

どれだけ自分のためになるかと邪魔されたような気分になるのですが、もちろん今はそうは思いません。四方山話が 9 割ですが、残りの 1 割の話しのなかでお互いが感化する対話があるわけです。わたしは何よりもこのような時間が大切であり、ありがたいことだと思っています。

ですから、この日常という特別な時間以外にとりたててどこか特別な時間を求めて出かけていくということはしません。

わたしにとっては日常性がすべての泉なのですが、前に進んでしまうと、日常にあるありがたさ、普通であることのありがたさ、わたしの前にある膨大なる未来、これらについてついつい忘れて、普通であればもっと相手のためになることができるのに、一歩前に進んで小賢しい知識を得てしまっただけに、慢心にまみれているというのは、忸怩たるものがあります。

この意味で、一歩退きたいということです。

今、手元に事務所の水道料金の請求書があります。これは払わなければいけないものです。事務所にいて水を使う限り、払わなければいけないものです。当たり前のことです。

実は、この当たり前のことを私はしてこなかったのです。過去 10 年分、20 年分の督促状がきています。どういう督促状かというと、

私の気づきをまとめて、人様に見せられる形にすること。

気功治療に誠心誠意尽くすこと。

日常生活をひとつひとついねいにやること。

もっとあるとは思いますが、とりあえず目についた督促状です。これで正直、一日が終わってしまいます。囲碁将棋をやっている時間があれば、ワークショップに出る方がいいのかもしれませんが、私の場合の囲碁将棋は普通のゲームとは違うところがあってこれはこれで大切な時間なのです。

ですから、ネット散策もほとんど行っていません。新聞も 1 週間に 1 日か 2 日ぐらいしか読みません。

督促状を払い終えたら、少し変わった時間ももちたいと思っています。払い終えるのは今年中と決めています。

・・・ということで、感動を共有できなかったのは残念ですが、おかげ様で、このような返信を書くことにより、新たな気づき、気持ちの固まりがありました。こころより感謝しています。

(2月19日 2012年新掲示板)

こんにちは、

前にも後ろにも何も無いのでは？

すべては、今この瞬間に――。(言うは易く――ですけどね)

話は変わりますが、「ホ・オポノポノ」ご存知ですか？

ご存知でしたら、感想をお聞かせ下さい。

「ひょっとして、とんでもないモノに出会ったかな？」

という感覚があるのですが？

#### ■返信

>yoitomake さま

おはようございます。

返信いただき、ありがとうございます。

>「私たちが人生で経験するすべての問題や困難は、私たちの潜在意識の記憶が再生されることによって起きている」

>「すべての原因が全部自分の中にある（何に関しても100パーセント自分の責任と認識する）」

このことについては全くその通りだと思います。

ちょうど昨日昼食中に読んだ「ハトホルの書」(第11章「運命をかえる」)の内容とも符合する話しであり、またハトホルはその災厄・困難の対処の仕方についても語っているので、引用させていただきたいと思います。

この引用は長文になるので、別立てで書き込ませていただきます。

なお、引用予定箇所とは異なりますが、ハトホルは冒頭でまずこのように語っています。

「本書で、わたしたちの気づきのレベルにおける知識や方法をあなたがたに分ち合いたいと思います、それらが人類にとって役立ってくれることを望み、願ってやみません。ただここで明言しておきたいのは、わたしたちは人類の救済者でも救世主（メシヤ）でもないということです。わたしたちは近くに棲まう兄弟姉妹（きょうだい）ですが、あなたがたの取捨選択や進化に干渉することはありません。そうしたことのすべては、あなたがた自身の自由意志によってなされるべきだからです。」

「けれども、わたしたちはいつでもあなたがたに手を差し伸べる用意があります。単に本書で明らかにしていく知識面や技術面での援助にとどまらず、より好ましい健康や意識状態を得るために、わたしたちはあなたがた一人ひとりと親しく手を取り合っていくつもりです。あなたが本書を選ばれたということは、わたしたちに耳を傾けようとする意思の表明にほかなりません。わたしたちはあなたに通じることができるように、さまざまな意識レベルで待機しています。ですからわたしたちは援助を惜しみません。しかしその一方で、わたしたち以外の霊的援助や宇宙的なつながり、あるいはあなたの助けとなる宗教や信仰、同盟ないし組織などには、いかようにも介入するつもりはありません。それでもなお、わたしたちが分ち合おうとしている事柄には計り知れないものがあるでしょう。」

（トム・ケニオン&ヴァージニア・エッセン著「ハトホルの書」19 ページ ナチュラルスピリット刊）

このような抑制のきいた援助、深い慈愛こそがわたしのあこがれるものです。

「ハトホルの書」全編にハトホルの地球人への深い愛情を感じ取ることができます。「神との対話」も内容はすばらしいのですが（というか、すばらしいを超えている内容なのですが）、ハトホルの言葉のひびきはまさしく彼らが自らを<音のマスター>であるというだけあって、こころに深くしみわたってきます。

<わたしたちはあなたに通じることができるように、さまざまな意識レベルで待機しています。>

そんなことができるのかということこそがわたしが多くの援助を知らないことの現われです。犬は飼い主の恩を知ることは不可能です（まったく別の話しとして人もまた犬の恩を

知ることは不可能ですが)。同じように、われわれ人間もわれわれを成り立たせてくれている存在、そして、われわれの意識の進歩を支えてくれている存在、これらの存在とその働きを知ることは今はとてもかなわぬことです。

ともあれ、ハトホルのような存在が求めれば援助を惜しまないといったださっているのは何ともこころづよい限りです。ただし、その援助はわれわれ人間の自由意志をそこなうものではないということは大いに考えさせられます。地球人の求める援助はどうしても知らず知らずに従属的なものになってしまいがちだからです。

もしかしたらこのような姿勢の原因の一端は、他人を常に非難し、自らは責任をとろうとしない性癖にあるのかもしれませんが。

<それはわたしである（わたしが原因である）>

という時にだけ、本当の自由（自らが理由・原因である自由）が得られるのでしょうか、今の自分には簡単なことではありません。

（2月20日2012年新掲示板）

ていねいな返信ありがとうございます。

「感動の共有」を期待している訳ではないので、気になさらないで下さい。

<ホ・オポノポノについて>

何かがあるなーと感じたのは以下の考え方です。

「私たちが人生で経験するすべての問題や困難は、私たちの潜在意識の記憶が再生されることによって起きている」

「すべての原因が全部自分の中にある（何に関しても100パーセント自分の責任と認識する）」

前回は返信を強要するような内容で申し訳ありませんでした。

いつも、ありがとうございます。

失礼します。

## ●所有

名詞と動詞との優先順位

名詞の優先は動詞を知らないからである。

## ■＜名詞（肉体）と動詞（行為）＞

肉体があって、行為があると思っているが、まるで逆である。

行為があって、肉体が生じるのである。

わたしのしたいことがあって、肉体が生じたのである。

だから、したいことがなくなれば、肉体は滅する。

（8月6日 2016年新掲示板）

## ●＜意識のある人生＞～＜気づき＞＜機会＞

神様はゴミ箱に捨てたちり紙さえ、わたしのために生かしてくださる。

その生かしてくれたちり紙をまた捨てるようなことをしたら恩知らずである。

今日一日の何ごとも＜最初からゴミと思わない＞ことである。

そのゴミをよく見ることである。

そして、自分自身のために生かすことである。

（3月29日 2012年新掲示板）

## ■＜錬金術師＞364～＜生命付与＞

あらゆるものに生命を賦与すること。

それができるのが人であり、人が神の分身たるゆえんである。

だから、いかなるものも邪険いせず、あらゆるものに生命を吹き込むことである。

あらゆるものとは、人であり、動物であり、植物であり、物質であり、関係性であり、わたし自身である。

（8月6日 2016年新掲示板）（原稿「人間とは何か」に加筆して転記）（草稿要転記）

## ●夢

夢の中で、夜勤の仕事をやめ、途方にくれているときに、  
「そうだ、瞑想すれば、それだけでわたしの人生は十分である」  
と気づいたこと。

2月19日、26日 2012年

●仕事～夜勤

不安と同居していること。  
公務のサービス業は何と同居しているのか。

●師

疲れているときには、市野さんにいただいた似顔絵を思い浮かべること。  
描くのに費やした時間、労力を思い浮かべること。

グルジェフの超努力。

2月20日、26日、3月29日 2012年

●時空

時空はイメージによって変わる。  
意識の力を強化すること。

K岡氏が自動車事故を起こしそうになったときの時間感覚を通常の意識の世界で達成すること～瞑想を用いること。。あるいは、意識の力の強化というよりも空白としての時空か。

●将棋

囲碁将棋はていねいに指すこと。  
ていねいさはエントロピー減少に通じる。

あらゆることに関して、エントロピー減少へと試みること。

2月23日、26日 2012年

●<意識のある人生>～「自己憐憫」

あらゆるところに悪しき考え方、悪しき見方の癖がころがっている。この癖をひとつひとつ拾い上げていくこと。

ひとつは困難なことに遭遇した時に自己憐憫に陥ってしまうこと。  
かなり無くなってはきたが、まだまだある。

●<意識のある人生>～<機会>

あらゆる機会において——特に不運に遭遇したときに——、そこで自分自身のために生かせることは何かと問うてみる。

2月24日、3月29日、30日 2012年、4月17日 2017年

●<意識のある人生>

日常を、プラネット・ウォーカーのようにひたすら歩く。

日常を、教信のようにひたすら称名する。

日常を、グルジェフの父のようにひたすら超然として過ごす。

●誕生日～身体

実は昨日誕生日であった。61歳である。

抱負は特に書かない。書くと消えてしまいそうだからである。消えてなくならなくなったときにまた書かせていただく。ただ、身体のことを考えている。

今日読んだ「神との対話」の中にこれだと思う記述があったので、シンクロとして紹介させていただきます。

「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。」

(ニール・ドナルド・ウォルシュ著「神との対話」3巻 263 ページ サンマーク文庫)

(2月24日 2012年新掲示板)

●絵画～孫家珮画集をみて思ったこと

風景を画家が絵筆をとって描いてみると異なった風景になる。

そこに実際に暮らしている人には見えない風景がそこにある。

これは絵画だけでなく、人生も同じである。

わたしが見ていないが、全く異なって見える人生がある。

もしかして、わたしも絵筆をとれば、この人生は違って見えるかもしれない。

わたしの絵筆とは・・・呼吸とアニメと・・・うそをつかないことである。

(3月30日2012年新掲示板)(加筆して4月17日2017年新掲示板)

■過去を俯瞰できるようにして、現在も俯瞰してみること。

2月25日、26日、3月29日2012年

●<意識のある人生>～意識

習慣に生きるのではなく、意識を用いること。

2月27日、3月29日2012年、8月7日2016年

●<錬金術師>365～「リアリエィ」<印象と表現>

この世をリアルに生きるためには、

印象を深く吸い、表現を深く吐くこと。

・・・これは4年以上前に書いた、自分自身を律するための言葉である。もちろん、今でも有効だ。有効だが、印象を深く吸い込み過ぎてしまい、今は吐く力さえない・・・こういうことは4年前にはまるで想定していなかった・・・

(8月7日2016年新掲示板)

2月28日、3月1日2012年

●意識のある人生～日常の瞑想・白紙

一日に一回、一時間に一回、立ち止まること。

●ていねい

「三本コーヒーショップ」ではカップをあたためてから、コーヒーを注いでいる。

わたしもカップをあたためるような気配りのヒーリングをすること。

●自他

前日のお祝い会での母の話を聞いて。。

いつも自分の立場だけから相手のことを言っている。

時に相手の立場に立って相手のことを言ってみるのもよいであろう。

●ウサギとカメ

自分の中にウサギとカメがいる。

自分の中のカメをウサギに変えてみたいと思うかもしれないが、それは逆である。

カメで見える世界、カメだからできる世界がある。

自分自身のカメを大切にすることである。

そして、時に私のウサギにカメのことを教えてあげることである。

(3月3日2012年新掲示板)(加筆して11月18日2015年新掲示板)

2月29日、3月1日、3日、29日2012年、4月17日2017年

●「黒住宗忠」～<善と悪><選択>

黒住教の教祖黒住宗忠の話である。

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

(原敬吾著「黒住宗忠」54ページ 吉川弘文館)

誰にでも神も仏も鬼も畜生もある。

だが、<選択する力>は誰にでもあるわけではない。

<今、神仏を選択する力>、それは誰にでもあるわけではない。

だから、仮に善悪の問題で他人に対してできることがあるとしたら、それは「善を選ばなかった他人を非難することではなく、<他人が選択する力を手にする>手助けをしてあげる」、このことである。

(補足)

善悪に関しては、実はもうひとつの問題がある。

わたしはちゃちな悪しか知らないということである。

甘っちょろい悪しか知らないということがある。悪を知らずに善を為すなどちゃんちゃらおかしいということがある。

だから、他者の深い悪があるのかもしれない。そう思ったりもする。

(3月1日 2012年新掲示板) (加筆済み 4月17日 2017年新掲示板)

■シュタイナーの他者が一步前に・・・

●<意識のある人生>～貯金

前世と同じことだけはしてはならない。

50年前と同じ感情反応をしてはならない。

これは人生での最優先課題である。

(3月3日 2012年新掲示板)

●リアル

以下は、「あるヨギの自叙伝」からの引用である。何度読んでも違和感のある個所であり、いまでもその感はぬぐえないが、

<リアリティ>とはこういうことなのか、

スコット・カニングムのいう魔術の要素の<感情>とはこういうことなのか

という意味で理解できなくもない。

一時期ババジとともに暮らしたことのあるヨガナンダのサンスクリット語の教師であるスワミ・ケバラナンダの話である。

(なお、ババジはヨガナンダの師の師で、数千年間この地球上にいられているとされている。)

---

「またあるとき、ババジを囲むこの聖者たちの一団に、一人の闖入者が現われた。彼は、

大師のキャンプに近い崖の上の岩棚に、みごとな巧みさでよじ登って来た。

『大師よ。あなたは偉大なババジに相違ありません』その男の顔は言いようもない崇敬の念で輝いていた『私は、ここ幾月もあなたを捜し求めて、このけわしい岩山をあちこちさまよい歩きました。お願いでございます。私をお弟子に加えてくださいませ』

ババジは何の返事もなさらなかった。するとその男は、はるか下の岩の裂け目を指さして言った。『もし受け入れていただければ、私はここから飛び降りて死んでしまいます。大師の、霊のご指導を受けることができないなら、私はもう生きていても無意味でございます』

『では、飛び降りるがよい』ババジは冷然とお答えになった『わたしはお前を、今のままでは弟子にすることはできない』

男は崖下めがけて身を投げた。ババジは、ぼう然とこのありさまを見ていた弟子たちに、男の死体を取って来るようにとお命じになった、見るも無残な男の死体が運ばれて来ると、大師はその上に手をお置きになった。すると、どうだろう！ 男はパッと目を開いて、全能の大師の足もとにひれ伏したのだ。

『これでお前は、わたしの弟子になる資格が出来た』ババジは、死からよみがえった弟子をにこやかに見ながらおっしゃった『お前は勇敢にも、このきびしい試練に打ち勝った。死は、もう二度とお前を見舞うことはないだろう。今こそお前は、われわれの不滅の仲間になったのだ』こう言われるとババジは、例によって『デーラ、ダンダ、ウタオ』という出発の合図を口にされた。そして、一行の姿はその山から消えてしまった』

(パラマンハサ・ヨガナンダ著「あるヨギの自叙伝」302 ページ 森北出版)

---

何も岩の崖を飛び降りて死ななければリアリティは得られないなどと言うつもりはない。しかし、そのような発心とでもいうべきところの働きがあつて初めてリアリティは生じるのであろう。

(3月29日2012年新掲示板)

■<意識のある人生>

2015年11月17日の日記とのシンクロニシティ

まずはすべきことは、不死を目指すことと断固たる決意と実行力である。

## ★3月 2012年

3月1日 2012年

●超少食をこころがける。

特に夜勤で寝ていないとき。

●＜意識のある人生＞～エネルギーの適正使用

エネルギーを何に使っているか。

そのエネルギーを他にまわせることはできないだろうか。

3月2日、3日 2012年

●初心

映画「カット」を見て思ったこと。

わたしは18歳の初心を今も抱えて生きている。

しかも、それ以下ということはないはずである。

ただし、回心ともいえるべき30歳の体験までは右往左往の酒まみれの人生であった。

その30歳以降も初心一筋ということはなく、囲碁将棋、深酒まみれの人生であった。

この10年、ようやく初心だけで生きていけるような日々を送らせていただいている。

ただただ、そのような道を用意して下さった存在に感謝するだけである。

●原稿

UFO問題は自己規定であること。

(草稿要転記)

3月3日 2012年、12月7日 2015年

●＜意識のある人生＞～＜選択・創造＞＜責任＞

自分のいかなる結果も決して他人のせいにしないこと。

そのためには、自分を生きること。あらゆる瞬間に自分自身の選択を行うこと。

(12月7日2015年新掲示板)

●H氏の忘れ物～「逆さまの本」

H氏の忘れ物はいつもほうっておかれる。

H氏はいつも忘れるとみな笑うが、H氏は他人の忘れ物があればかならず元に戻してておく人である。

笑われるべきは笑っている人である。

(12月8日2015年新掲示板)

●気づき

人を試したりしないこと。

3月5日、6日2012年、11月18日2015年

●慢心

前にいればいるほど慢心に注意すること。

慢心により、後ろに行ってしまうこと。

●<自他>

他者の最善の選択を見ることができるようになること。

この変容は意識がないとほとんど不可能である。

可能としてもその歩みは遅々たるものとなる。

■<錬金術師>～<自他>

いかなる時にも他者は最善の選択をしていると見ることができるようになること。

もし仮に最善の選択をしていると見ることができないなら、最善の選択ができるような手助けができるようになること。

(新掲示板記入可)

3月6日、9日、12日2012年、4月17日2017年

●「二次的悪心」～<自他><わたし>

悪人を嗤うこと。

こちらの方が悪人の悪より罪が重い。

自分を生きていないからである。

(3月10日2012年新掲示板) (加筆して新掲示板記入可)

■<わたし><自他>

失敗や悪行を笑うこと。

失敗や悪行を行うより笑うことの方が罪が重い。

失敗や悪行には自分があるかもしれないが、嘲笑する時、人は自分を生きていないからである。

(12月10日2015年新掲示板)

■シュタイナー

「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。」

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

悪人を嗤うことは、シュタイナーの言の無である。そこからは何も生じてこない。

●<意識のある人生>～「好悪」

今日一日の刺身だけを食べようとするのではなく、刺身のつまも食べること。

3月7日、9日2012年

●<Be Here Now>

次の時間を計算するのではなく、

他人の思惑を計算するのではなく、

過去の自分を計算するのではなく、

ただただ、いまの直観のわたし、いまの動詞のわたし、いまに生きているわたし、そのいまだけを生きることに、そのいまをすることだけに意識を向け、一意専心すること。

(新掲示板記入可)

●<意識のある人生>

この世でいうところの時間が足りなくとも、ひとつひとつをていねいにやり遂げていくこ

と。

すべてはその積み重ねであるからだ。

ていねいに積み上げたことの蓄積であるからだ。

(12月11日 2015年新掲示板)

#### ●食事

何を食べるか。

朝きれいな歯の状態が目覚められるような食事をとること。最低限の話しとして。

#### ●「ハトホルの書」

自分自身だけがあればよいというハトホルの話しの引用。→原稿 23 ページへ

原稿 24 ページと「イリュージョン」の本の話し。

(草稿要転記)

#### ●<自他>

自分だけの立場に立つことは始まりとしては自然である。

他人だけの立場に立つことは立派であるが、これは大きな勘違いである。

両方の立場に立つことこそ二本足で歩く人間としての生き方である。

両方あつてのわたしだからである。

(新掲示板記入可)

#### ■動詞としての生き方

#### ■カウンセリングの第三の眼

#### ■<所有><わたし><存在の神秘>～「神との対話」

「わたしが送った教師たちはすべて、同じメッセージを携えていた。「わたしはあなたよりも神聖である」ではなく、「あなたはわたしと同じく神聖である」というメッセージだ。

このメッセージをあなたがたは聞くことができなかった。この真実をあなたがたは受け入れられなかった。だから、あなたがたは決して心から、純粹に誰かを恋することができない。心から、純粹に自分を恋していないからだ。

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。」

3月8日、9日2012年、11月18日2015年

●<錬金術師>~<意識のある人生><呼吸>

日常的に体全体の呼吸を行うこと。

■<ヒーリング>

遠隔治療の際は、体全体を広げて（相手が包まれる大きさまで広げて）、気を送ること。

3月9日、10日2012年

●<意識のある人生>

学生時代に授業を意識的に受けることができたら、どれほど有益であっただろうか。

●<神と人間>

奇蹟というものは、実は私がつくっているという側面がある。

日常というものは、実は神がつくっているという側面がある。

（3月13日2012年新掲示板）

3月10日2012年、11月18日2015年

●<ヒーリング><自他><利己主義>

わたしが相手のために気を送っているという自他の立場に立つのでなく、ただわたしだけの立場に立つのであれば、ヒーリングは自分のためにも相手のためにもなっている。

そして、おそらくあらゆる人間関係がそうなのである。

（補足）

問題は、この<わたしだけの立場に立つ>という、わたしの立場が何か、ということである。この利己主義は狭小な利己主義ではないし、狭小な利他主義でもない。

（11月18日2015年新掲示板）

3月11日、14日、15日2012年、11月20日2015年、8月7日2016年、4月18日2017年

●<ヒーリング>~「真理と善」

創造的な気をつくりだせるようになったのなら、思いもそれに付随させて確固たるものにする事。

「神秘学の真理に向って汝の認識を**一歩**進めようとするなら、同時に善に向けて汝の性格を**三歩**進めねばならない」

(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)

(12月11日2015年新掲示板)

●<錬金術師>～<言葉>の力<エネルギー>

ムダ口をたたかないこと。

こころにもないことを言わないこと。

背伸びして、分不相応なことを言わないこと。

すなわち、自分の真実を語り、自分の真実を行動すること。

(新掲示板記入可)

●<意識のある人生>～<自他><善と悪>

イエスは言った。

「あなたがたも私と同じである。私が言ったこと以上のことができる」

イエスはそのようにしてひとりひとりの人間を見た。

そのイエスが見たように、ひとりひとりの人間に完全性、創造性、美点を見ること。

人間には不完全なところがある。だが、それをふくらませるのでなく、ほとんどの人が見ることがかなわぬままにしている人間の完全なところを見られるよう、日々こころを開くこと。

(補足)

個人として人を見ようとするとは難しいかもしれない。プロセスとして、動詞として見るべきか。。。

あとは、長いタイムスパンを意識して生きること。

(3月27日2012年新掲示板)(加筆済み9月20日2015年新掲示板)

■<錬金術師> 315～<プロセス>

犬の死体を見て、弟子が目をそむけた時に、イエスはその死体の歯並びを見て感嘆した。

不完全を見るのではなく、完全を見ること。

さらに言うなら、成長が完全であるなら、腐敗のプロセスもまた完全である。

長いタイムスパンで生きること。

(4月18日2017年新掲示板)

●<意識のある人生>

朝のウォーキングのように、俯瞰すること。

●自己ヒーリング

体を大切にすること。

●<神と人間>

人間とは何か。

人間とは質問のようだ。(「神との対話」、「パワーとフォース」)

(草稿要転記)

●気づき

昼寝は短時間にとどめること。寝たあとは外に出て人間の気、自然の気を受けること。今はまだ意識的に自分自身を変える範囲は非常に狭いこと、クリア(リフレッシュ)は睡眠に頼らざるをえないこと。

3月12日、14日、4月14日、5月13日、14日、15日2012年、4月20日2017年

●<ヒーリング>～<自他>

名詞のヒーリングをしてはならない。

動詞のヒーリングをすること。

動詞のヒーリングとは何か。

相手の肉体という名詞のヒーリングだけでなく、その名詞にまつわるもろもろの関係性、選択にまつわる誤解、などなどをヒーリングするということである。

そのことはさらに、ヒーリングをする治療家にまつわる関係性、選択の誤解、などなどをときほぐすことにもなる。

鍼灸学校のときに、上手なマッサージ師は患者さんをマッサージしながら治療家自身の不具合をも治してしまう、と聞いたことがあるが、ヒーリングの場合もまた、治療家自身の

不具合を治す機会が与えられている。

あとは、本人が気づく気持ちがあるかどうかである。

この世界で一方通行はない。

(5月13日2012年新掲示板)(12月11日2015年新掲示板)

■<錬金術師>316~<自他><所有><わたし>

わたしから取ろうとしても取りきることはできない。

同じように、

わたしが与えようとしても与えきることはできない。

実は、

取られるときには与えられていることがあり、与えるときにもまた与えられていることがあるからである。

だから、

失うことを恐れないことである。与えることで慢心しないことである。

そして、そのような人間関係の中で錬られるのが錬金術師の金なのであり、恐れや慢心があっては金を錬ることはできない。

(5月14日2012年新掲示板)(加筆済み4月20日2017年新掲示板)

●<わたし><うそ>

私は結構いい人間で通っているが、いい人間のふりをしているのかもしれない。

悪い人間と言われている人も知っているが、もしかしたらその人は悪いふりをしているのかもしれない。

ところで、わたしの場合、ふりをしていない部分というのには何があるだろうか。

ご飯を食べることぐらいか。

(5月15日2012年新掲示板)

■<神と人間>

壮大なうそが終了した時に、ひとつの仮想空間は終了する。

3月13日、14日、4月14日、5月13日、9月8日2012年、11月20日、12月11日2015年、8月7日2016年

●<変容><身体>

雲は形を変えて動いていくが、人は同じ形のままでいようとして、しかも同じところにとどまらたがる。

私もまた何も変わらずにいたいと思っているところがある。しかし、あるところではわたしは変容を望む。

では、その変容の要点は一体何であろうか。

(3月14日2012年新掲示板)

0 つねに意識があること。

1 全体性へと向かっていること。このことを意識していること。

病気の人ともにあること。このことを意識していること。

2 身体化～身体全体(=身心)の変容。このことを意識していること。

3 身体化～ハトホルのいうところのカー(気)の強化

呼吸法～ゆったりとした呼吸法～呼吸そのものが老化を促進している？

4 身体化～病体を生体へ～一部の病気(難聴・眼病・股関節)は全身へ影響を与えている。また、全身のひずみが(こころ・前世もふくめてのひずみが)一部の病へと結実している。

(新掲示板記入可)

■<錬金術師> 3 2 1～コントロール可能な<所有>

私が私のものでコントロールできるのは、私が私のもので自由にできるのは、

私に与えられている身体、

私に与えられているモノ、

私に与えられている機会、

そして、私の選択

である。

ところで、これらをどれだけ自由に使っているだろうか。

(12月13日2015年新掲示板)(草稿要転記)

●<錬金術師>33~<知識>パスカルの「考える葦」

何度読んでも色あせない言葉がある。以下のパスカルの言葉もそうである。

---

「人間は、自然のうちで最も弱い一本の葦にすぎない。しかしそれは考える葦である。これをおしつぶすのに宇宙全体が武装する必要はない。一つの蒸気、一つの水滴もこれを殺すのに十分である。しかし宇宙がこれをおしつぶすとしても、そのとき人間は、人間を殺すこのものよりも、崇高であろう。なぜなら人間は、自分の死ぬことを、それから宇宙の自分よりずっとたちまきっていることを知っているからである。宇宙は何も知らない。だから我々のあらゆる尊厳は考えるということにある。我々が立ち上がらなければならぬのはそこからであって、我々の満たすことのできない空間や時間からではない。だからよく考えることを努めよう。ここに道德の原理がある。」

(「パンセ」上巻219ページ 新潮文庫)

---

パスカルは、知識をたくわえよと言っているのではなく、考えよと言っている。

空間や時間を満たすことではなく、考えて知るということがわれわれのできることであり、しかもそのことは空間や時間の大きさ、広がりよりも崇高である。なぜなら、空間や時間はわたしのことを知らないが、わたしは知っているからである。

この<知る>はグルジェフの言う<自己伝授>としての<知る>である。活字や映像から得る知識ではない。

だからまた、その<知る>は道德の原理でもあるのである。道德の原理とは、人間性の原理だからである。

(9月8日2012年新掲示板)

●映画「鬼に訊け」

木は神様である。だから、宮大工西岡常一は神様のように木に対していた。

木にしたがって建物をつくり、土にしたがって建物をつくった。

質素である（必要以上にとらない）

魂がからだをつつんでいる。だから、魂が大工道具にまでのびれば大工道具はわたしの手足となることができる。

心眼で薬師寺東塔を知ること。

（参考）西岡常一の「口伝の重み」

■ネット引用

■<ヒーリング>

手をかざすときには、  
魂が手の先までのびていること。

●気づき

身心を前に進めることに生きること。

このことを新しいところ、新しい意識で見ることができたこと。

これまでのすべてを知りたいは、すべてをつくるに変えること。

■<錬金術師> 318～<知識><ヒーリング>

知りたいことを創造へと置き換えること。

残りの人生を、「ただただつくる」で尽き果てること。

わたしの場合のつくるとは、気という見えざる働きの力に手を触れることである。

（11月21日2015年新掲示板）

3月14日、16日、28日、5月13日2012年

●<錬金術師> 320～<創造><沈黙>

少しだけ体を動かし、その動きで気を感じること。

ポイントは、大きく動かすと感じられないので、あくまでも小さくということである。

この小ささをさらに小さくするとどこまで小さくなるのであろうか。

この小ささに自己構築の秘密があるかもしれない。

沈黙に秘密があるようにである。

(12月11日 2015年新掲示板)

(注意) 気功治療の気も微細をもってよしとする。

#### ● 自他

他人を非難せずに、相手と出来事から学ぶようにすること。

気づき (非難しなければ、相手からかならず学べることもある。非難しても、相手からかならずご恩をいただく。)

非難は度し難いほど身についてしまった悪癖である。

3月15日、16日、17日、18日、5月13日 2012年、11月20日、12月14日 2015年

#### ● 気づき

何も期待せずにたんと自分の生き方をすること。

ただし、そこには喜びがなくてはならぬ。喜びがあつてこそ、自分の生き方である。

#### ● <自他><プロセス><善と悪>

相手を非難するのではなく、相手が<本当のわたし>を表現できない苦しきを見ること。

あるいは、相手が今はそれで満足している、そのプロセスにおける今の完璧さを見ること。その完璧さを見垣間見ることができれば、その先の人生においてもまた——それはもしかしたら来世かもしれないが——完璧さが存在するのではないかと推し量れること。その完璧さは少なくとも私がこの人生で「よし」とする遥か先にあるよいことであろう。

(12月14日 2015年新掲示板)

#### ● <わたし><自他>

他人に認められる人生は不自由であるが、

自分に認められる人生は自由である。

(12月13日 2015年新掲示板)

## ●道

61歳からの道です。10年前からと同じ道ですし、30年前からとも同じ道ですが、どこを歩いているかかなりはっきりしてきた道です。はっきりしたのは、映画「鬼に訊け」を見てからですが、次の「神との対話」の文章にも符合する話しです。

「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。」

(「神との対話」3巻196ページ(文庫本番255ページ))

(3月17日 2012年新掲示板)

## ■道～＜一体＞(yoitomakeさんへの返信)

yoitomakeさま、書き込みいただき、ありがとうございます。

今生のわたしの人生で、最後のエベレストは＜一体＞の概念です。＜一体＞とは、

「あなたがたもわたし(=生命=プロセス=動詞=神)と同じである」

「すべての存在は一体である」

この二つの意味でです(ひとつの意味ともいえるかもしれませんが)。

これは相当実感しにくい話しです。日々の生活のなかで感じることは、一体であることよりも

「あなたと私は違う」

と言いたくなるようなことばかりだからです。グルジェフは「僧院のなかだけでしか人は善人になれない」と言っていますが、まさしく、聖なる言葉にふれ感動した10分間後に日

常の出来事にこころがかき乱されるのが、私の現実です。

ともあれ、yoitomake さまがその一体を垣間見られた（失礼な言い方ですが）というのはすばらしいことです。

真実というのは、少しふれるだけで人生が一変してしまう力があります。

わたしも 30 歳のときに人生観が一変するような内的体験があり、今はその内的体験を現実世界のなかでひとつひとつをさらっているような日々です。

>これが内的に完全に認識できれば、死の恐怖や、すべての恐怖、不安がなくなるとともに、人間、物すべてが一体であることも感じることはできるのでは――。

おっしゃるとおりですね。わたしは日々不安の除去に相当力を注いでいるつもりですが、まだまだ甘いのでしょう。無数の不安を背負って日々生きています。

こう書いている今でも仕事のことでコールタールのような不安がまとわりついています。

>意識が生命を感じているのではなく、生命が意識を感じさせている???

にわかにはコメントしがたい意味深な言葉ですね。

わたしのこの人生のテーマを列記すると、

<愛と不安><意識のある人生><一体><内と外><エネルギー><仮想空間><神と人間><機会・必要性><行為への愛><時間と空間><自他・人間関係><所有・モノ><シンクロシティ><身体><成長・変容><選択・自由・創造力><善と悪><存在><知識><元気><ヒーリング><わたし>

です。このうち、最難関は、

<一体><行為への愛>

です（<時間と空間>も難関ですが、これには今は深入りするつもりはありません）。<行為への愛>はほんの少しですが、糸口がつかめたのですが、<一体>については何の実感、手がかりもありません。。。

ただし、「神との対話」に〈一体〉に関する記述があるので、あらためて読み直してみよう  
と思っています。

それも yoitomake さまの書き込みのおかげです。ありがとうございました。

(3月18日2012年新掲示板)

お久しぶりです。

毎日、読ませていただいています。

〈最近影響を受けた言葉〉

「生命は誰かに与えられたモノでも、自分が持っているモノでもなく、あなたが生命その  
ものである」

つまり、私は「原初の一なるモノ」で「大いなる存在」であり「神」であり「愛」である  
ということですね。

これって、スゴイですよねー。

これが内的に完全に認識できれば、死の恐怖や、すべての恐怖、不安がなくなるとともに、  
人間、物すべてが一体であることも感じることはできるのではー。

意識が生命を感じているのではなく、生命が意識を感じさせている???

またまた、勝手に書き込みました。

ありがとうございます。

失礼します。

■61歳からの出発点を汚い言葉の説明としないこと。

そのような言葉は他の人に誤解を与えるし、自分自身をないがしろにするからである。

■道2〜〈わたし〉

以下は、〈所有〉に関する話しであるが、同時に〈わたし〉に関する話しでもある。最重要  
課題の自己研究に関する話しでもある。

以下は、「神との対話」からの引用

「自分から出ていったものはすべて、自分に戻ってくるんですね。」

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

あなたがたは、忘れている (forgetting) が、人生は得るためにある (for getting) のではない。生命とは、与えるために (for giving) あるし、そのためには、ひとを赦す (forgiving) 必要がある。とくに、期待したものをくれなかった相手を赦さなければならない。そうすると、あなたがたの文化の物語は一変するだろう。現在の文化でいう「成功」は、どのくらい自分が「得た」かで測られている。どのくらいの名誉や金や力や所有物を蓄積したかで測られているのだ。新しい文化では、「成功」はどのくらいひとに「蓄積」させたかで測られる。

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

＝＜人間関係＞＜法則＞＜所有＞

(「神との対話」3巻270ページ (文庫本版344ページ))

最後の

＜「それが来たところにはもっとたくさん」あることを知っているし、その源というのはあなたがたがもっている何かではなく、あなた自身だからだ＞

このような＜わたし自身＞を明かすこと。この世界ではそのようなわたしをつくり出すこと。このことがわたしが自覚しつつある道である。

(3月28日2012年新掲示板)

## ■身体という神殿

「ヒマラヤ聖者の生活探求」

3月17日、18日2012年、11月20日、25日2015年

### ●気づき

仕事に喜びをもつこと。

「ビクトリカフェ」の新人さんを見て気づいたこと。

### ●気づき

自分自身が未来永劫与え続けることができる親切というものがあるとしたら、それらの総和の無限大を創造主は超えていること。

・・・もしかしたら、これが無限大の秘密だろうか・・・無限大というのは、わたしを超えているということだけなのかもしれない・・・

### ●<わたし>～自己紹介

自己紹介は難しい。なぜか。自己が何であるか考えたことがないからだ。

「高塚恒夫 昭和26年2月23日生まれ。夜勤の仕事しながら気功治療、気功教室をしている。」

こんな自己紹介であれば簡単だ。だが、これが自己を紹介したことになるのだろうか。

このような疑問がわいたときから自己を紹介することは至難のこととなる。

余談であるが、自己紹介もできないのに自己を隠したがる風潮があるというのも奇妙なことである。それはさておき、自己をいかにおざなりにしてきたか、グルジェフは辛らつな言い方で人々を眠りからたたきおこそうとしている。

「だが、<自分自身についていかに誠実であるべきかを知っているならば、そしてこの言葉が普通に理解されるような誠実ではなく、容赦ない誠実さであるならば、「あなたは何であるか?」という質問に対して、心休まる回答は期待できない>。そこで、私が話していることをあなた方自身が経験するようになるのを待たずに、私の意味することをもっとよく理解するために、あなた方一人一人が、「私は何であるか?」と、今自分自身に質問することを提案する。あなた方の95パーセントがこの質問に当惑し、「どういう意味ですか?」というもう一つの質問をもって応えるに違いない。

これは、人が自分自身にこの問いを発しないで一生を過ごしてきたこと、自分が「何か」であり、非常に大切な何かでさえあり、一度も問いたすことさえしなかった何かであることは、全く当然のことであるとしてきたことを証明する。それでいながら、他人に、この何かが何であるかを説明できないし、それについてどんな考えも伝えることができないのは、彼自身それが何であるかを知らないからである。彼が知らないという理由は、実はこの「何か」は存在せず、単に存在すると仮定しているからであろうか？ <人びとが、自己を知るという意味において、自分自身についてほんの少ししか注意を払わないのは、奇妙なことではなからうか？> 愚かな自己満足につかり、真の自己に目をつぶり、自分が何か大切なものを表わしていると快く確信して一生を過ごすということは、奇妙なことではなからうか？ 人々は、自己欺瞞によって分厚く塗られた表面の背後に、いまいまい空虚が隠されていることを見落とし、表面の価値がまったく月並みであることを認識しない。」

(グルジェフ著「グルジェフ・弟子達に語る」71 ページ めるくまー社)  
(3月19日2012年新掲示板)

3月18日、19日、20日、21日、4月7日、8日2012年

● 「神との対話」～<一体>1～自他の一体

以下は、「神との対話」の記述を中心にして<一体>とはどういうことなのかを考えてみます。

「雪の結晶が完璧ならば、あなたがたの人生のすばらしさにも同じことが言えるとは思わないか？」

「でも、イエスだって病む人を癒しました。そのひとたちの条件がそれほどに『完璧』なら、どうしてイエスは癒したのですか？」

「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。彼はプロセスの完璧さを見抜いていた。魂の意図を見抜き、理解していた。精神的、肉体的な病人のすべてが完璧さに欠けると考えていたなら、イエスは地上のすべての病人を一度に癒したはずではないか？ イエスにそれができたかどうか、疑うのか？」

「いいえ、疑いはしません。できたと思います。」

「よろしい。それでは、なぜイエスはそうしなかったのか？ どうしてキリストは、ある者を苦しませておいて、ある者を癒すことを選んだのか？ そもそも、神はなぜ苦しみを放置しておくのか？ その疑問は昔からあるし、答えはいつも同じだ。完璧だというのはプロセスのことであり、すべての人生は選択されたものだ。その選択に介入したり、疑問をもったりすべきではない。まして、非難するべきではない。

では、どうするべきか。魂がより高い選択を求め、実行するように見守り、助けてやることだ。

ほかのひとたちの選択に注目しなさい。だが、決めつけたり、批判したりしてはいけない。彼らの選択はいまの時点では完璧だということを知っておきなさい。そして、彼らが新しい選択、異なる選択、より高い選択をしたいと思ったときには、助けてやれるようにそばにいてやりなさい。

<ほかのひとの魂によりそい、一体になりなさい。そうすれば彼らの目的や意図がはっきり分かってくる。> イエスも彼に癒されたひとたち、そして人生に影響を与えられたひとたちの魂と一体になった。イエスは彼のもとへきたひとたちのすべて、あるいは差し向けられたひとたちのすべてを癒した。勝手な判断で癒したのではない。そんなことをしたら、宇宙の聖なる法則を踏みにじることになっただろう。

それぞれの魂に、それぞれの道を自由に歩ませなさい。」

(ニール・ドナルド・ウォルシュ著「神との対話」1巻68ページ)

ここでのメインテーマは<自由><選択>の問題ですが、その件はお読みいただくとして、ここではあくまでも<一体>についてしぼります。イエスは

「あなたがもわたしと同じである。わたしがなした奇蹟、いやそれ以上のことができる」

と言っています。今、この地球上でどれだけの人が「あなたもわたしと同じである」といえるでしょう。地位が上がれば上がるほど、知識が増えれば増えるほど、気づきが増えれば増えるほど、

「あなたとわたしは違う」

という思いもまた増えていくのではないのでしょうか。いわゆる慢心です。私だけがふくら

んでいく世界で、相手を見ることができなくなります。どうすればそのような負のスパイラルから抜け出られるかという、こう語っています。

<ほかのひとの魂によりそい、一体になりなさい。そうすれば彼らの目的や意図がはっきり分かってくる>

実にシンプルです。誰でもできることです。しかし、やり続けないと相手の目的や意図も見失われてしまうでしょう。そして、一体であるが故、わたし自身をも見失ってしまうでしょう。

(以下、続く)

(3月20日2012年新掲示板)

●<一体>2～人と神との一体

このような話しを初めて読めば、異様に感じられるかもしれない。また、異様に感じなくともただちに神との一体を感じるというのは難しいかもしれない。ということで、様々な箇所から何度も引用するつもりではある。

とりあえずは、たまたま開いたページに出ていた文章からの引用である。

「さて、<わたしは、あなたの選択に決して介入しない。だが、あなたが何を選択しているか、つねに知っている。したがって、あなたの身に何かが起こったら、それが完璧なのだと考えればいい>。神の世界では完璧でないものは何もないのだから。

あなたの人生、出会う人びとや場所、出来事はすべて、完璧なる創造者によって完璧に創出されたものだ。つまり、あなただ。わたしがあなたとして、あなたを通して創り出している。

<ところで、この共同の創造行為は、意識的なプロセスにも無意識的なプロセスにもなりうる。あなたは目を見開いて人生を歩むこともできるし、何も気づかずに生きていくこともできる。眠ったままで歩くことも、目を覚まして歩くこともできる>。選ぶのは、あなただ。」

(ニール・ドナルド・ウォルシュ著「神との対話」3巻41ページ)

■<一体>3～神との一体 (ジュディス・カーペンター)

少々苦手な話しであるが、よくできているので引用させていただく。

「足跡

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かったのだ。

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を決めたときから、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、私があなたを背中に背負って歩いていたからだよ。』

(ジュディス・カーペンター「太陽との出会い」95 ページ)

わたしの人生は間違えなく、一組の足跡しかない。二組あったこともあるかもしれないが、これまでの人生ではほんの数歩である。

だからわたしにとってのまず第一歩は、二組の足跡を残すことである。

すなわち、

「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。」

(パラマンハサ・ヨガナンダ著「人間の永遠の探求」5 ページ 森北出版)

神が苦手な人は、仏とおきかえても、魂とおきかえてもいいと思います。

(4月7日 2012年新掲示板)

#### ▲神とのコミュニケーション～「喜び・真実・愛」＜感情＞

どのようにして一緒に歩くかについて、「神との対話」ではコミュニケーションということで以下のように語られている。

##### 1 卷 0 1 4 ～感情、思考、経験、言葉

「そこで、まずわたしが長いあいだいだきつづけてきた問いから対話を始めることにしよう。神はどんなふう、誰に語りかけるのか。そう聞いたときの、神の答えはこうだった。」

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

「興味をそそられたわたしは、もっと詳しく説明してくれと頼んだ。すると、神はこう言った。」

「第一に、「語る」ではなく、「コミュニケーションする」ということにしよう。神とのコミュニケーションは、言葉よりもすぐれた、言葉よりずっと豊かで正確なものだからだ。言葉で語りあおうとすると、とたんに言葉のもつ制約にしばられることになる。だからこそ、わたしは言葉以外にもコミュニケーションする。それどころか、言葉はめったに使わない。いちばん多いのは、感情を通じたコミュニケーションだ。

##### 感情は魂の言語だ。

何かについて。自分にとっての真実を知りたいと思ったときには、自分がどう感じるかを探ってみればいい。

感情というものは、なかなか見つからない。自覚するのはさらにむずかしい。だが、最も深い感情のなかに、最も高い真実が隠されている。要はこの感情をつかむことだ。どうすればいいか教えたあげよう。もちろん、あなたが知りたければね。」

「わたしは、知りたいと答えた。だが、その前に最初の質問にもっとていねいに答えてほしいと言った。すると、神はこう答えた。」

「わたしはコミュニケーションの手段に思考も使う。思考と感情は同じではないが、同時に生まれることがある。思考を通じたコミュニケーションには、イメージや画像が使われる。だから、単なる言葉よりも思考のほうが、コミュニケーションの道具としては効果的だ。

感情と思考のほかにもうひとつ、経験という、偉大なコミュニケーション手段がある。感情と思考と経験のすべてが失敗したとき、最後に言葉が使われる。言葉はじつは、最も非効率的なコミュニケーション手段だ。最も曲解されやすいし、誤解されやすい。

どうしてか？ それは言葉の性質のためだ。言葉はただの音にすぎない。感情や思考や経験の代用だ。シンボル、サイン、しるしでしかない。真実ではない。ほんものではない。言葉は理解の助けにはなる。あなたがたはものごとを、経験によって知ることができる。しかし、経験できないこともある。だからわたしは、知るためにほかの手段を与えた。それが感情と呼ばれるものであり、思考と呼ばれるものである。

さて、皮肉なことに、あなたがたは神の言葉ばかりを重視し、経験をないがしろにしている。

経験をないがしろにしているから、神を経験しても、それが神について教えられていたことと違うと、たちまち経験を捨てて言葉のほうをとる。ところが、ほんとうは逆であるべきなのだ。

経験や感情によって、ひとは直感的に知る。いつぼう、言葉は知っていることをシンボル化しようとする試みにすぎず、混乱の原因になることも多い。

ところで、わたしは経験や感情、言葉をコミュニケーションの道具として使うが、経験や感情、言葉のすべてがわたしからのコミュニケーションだというわけではない。すべての感情や思考、経験、それに言葉が、わたしから発せられたものだとは限らない。

わたしの名で、べつの者がたくさんの言葉を口にしてきた。わたしとは無関係なものによって、たくさんの思考や感情が支えられ、その結果、たくさんの経験が生まれてきた。

神からのメッセージと、そうでないものを見分けることは、なかなかむずかしい。この二つの違いはわかりにくい。区別するには、基本的なルールをすなおにあてはめなければならない。

**わたしのメッセージはつねに、あなたの最高の考え、最もくもりのない言葉、最も偉大な感情である。それ以外はべつの源から生じている。**

そう考えれば、簡単に区別できるだろう。どんなに未熟でも、いちばん気高く、くもりがなく、偉大なものはすぐにわかるからだ。

だが、念のために、もうひとつ指針を与えよう。

最高の考えには、必ず喜びがある。くもりのない言葉には真実が含まれている。最も偉大な感情、それは愛である。

喜び、真実、愛。

この三つは入れ替えることもできるし、互いにつながりあっている。順序は問題ではない。

どのメッセージがわたしのもので、どれがほかからのものかを見分ける指針がはっきりすれば、あとはわたしのメッセージに耳を傾けるかどうか、それだけだ。

あなたがたは、あまりわたしのメッセージに耳を傾けていない。すばらしすぎて真実とは思えなかったり、むずかしすぎて従えなかったこともあるだろう。単純な誤解も多い。だが、ほとんどは、**要するにメッセージを受けとっていないのだ。**

わたしからのいちばん力強いメッセージは経験だ。ところが、それさえ、あなたたちは無視する。とくに経験を無視する。

あなたがたが経験に耳を傾けさえすれば、世界はいまようではなかったはずだ。経験に耳を傾けないから、あなたがたは何度も同じ経験をくり返さなければならない。だが、いつまでも神の目的が妨げられ、神の意志が無視されつづけることはない。遅かれ早かれ、あなたがたは神のメッセージを受けとることになる。

だが、わたしは強制はしない。おどすこともない、わたしは自由な意志と選択する力をあなたがたに与えた。それを奪うことは決してない。

だからこそ、わたしは何千年ものあいだ、世界のすみずみにまで、くり返して同じメッセージを送りつづけてきた。あなたがたがメッセージを受けとって、しっかり握りしめ、これは自分のものだと言うまで、いつまでも送りつづける。

わたしのメッセージは何百ものかたちで、何千もの機会に、何百万年にもわたって送られる。本気で耳を傾ければ、必ず聞こえるはずだ。本気で聞けば、無視することはできない。そこで、実のあるコミュニケーションが始まる。過去、あなたがわたしに語りかけ、祈り、取り次ぎ、懇願するだけだった。だが、いまこそわたしから語りかけよう。

いま、ここでしているように。」

(ニール・ドナルド・ウォルシュ著「神との対話」1巻14ページ サンマーク出版)

## ■<神と人間>

3巻305(387)～「いいかね。そろそろ、新しい見方をするときだ。個人としても、社会としても生まれなおすときだ。自分たちの狂気で世界を破壊してしまう前に、世界を再創造しなければいけない。

**よく聞きなさい。わたしたちがすることはすべて、お互いが共同して行っている。**わたしたちは、協力して現実を創造している。あなたが妊娠中絶するなら、わたしたちが中絶しているのだ。あなたの意思はわたしの意志だ。

**神聖なるものの個々の側面は、他の側面に力を及ぼすことはできない。**ある魂がべつの魂の意思に反して影響を及ぼすことは不可能だ。被害者はいないし、したがって加害者もない。あなたがたの限られた視点からは理解できないだろう。だが、わたしはそうだと思う。**存在し、行為し、何かを所有する理由はただひとつしかない。自分が何者であるかを言明することだ。**個人として、社会としてのあなたが、自分を選び、希望するとおりの存在であるなら、何も変更しなくていい。ところが、この先にはもっと大きな経験があると

考えるなら——もっと神聖なものを表現できると思うなら——その真実に向かって進みなさい。

わたしたちすべてが共同して創造しているのだから、誰かが好ましいと思う行動方法を示してやれば、みんなの役に立つだろう。あなたは道先案内人になり、自分が創造したいと思う人生を示し、手本として従うようにとほかの者に勧めることができる。それどころか、「わたしは生命であり、道である。わたしに従いなさい」とだてて言えるだろう。だが、気をつけなさい。そう言ったために、責め苦を受けた者もいる。」

=<一体><神と世界・神と人間><自他><選択と創造><所有><存在><魂>

### ■一体と大きさの問題

■遠隔で名前も写真もいないこと。

●<意識のある人生>~<わたし>「うそ」

いいわけをしないこと、すなわち、自分自身にうそをつかないこと。

3月19日、20日2012年、4月20日、21日2017年

●<錬金術師>317~<身体>

若返りを図るのでなく、常に新たな自分をつくり続けること。

(4月20日2017年新掲示板)

●<錬金術師>318~<意識のある人生><選択と創造><愛と不安><わたし>「自己規定」

「恐れぬ者は神を知る」というが、他人の目を気にして自分を生きないことが習性になってしまっている。この掲示板の書き込み、日記もそんな不安が皆無とはいえない。

小学校1年生の時の7ヶ月間の入院生活が他人の目を気にする下地になっているのか。

あるいは、中学校進学のときに親にこわい不良がいると何度もおどかされたことがいまだに根っこにあるか。

どちらにせよ、なんにせよ、そのような恐れを打破するためには、意識的な人生を送るしかない。すなわち、

<一瞬前も、今も、一瞬後も、「自分自身をいかに表現するか」にだけここをくだいていくことだ>。

何も否定しないことだ、うそをつかないことだ。  
これがわたしであると世界に向かって言うことだ。

(4月21日2017年新掲示板)

3月20日2012年、12月14日2015年、8月7日2016年、4月21日2017年

●わたしくわたし>～「時事」<うそ><自他>

「私は無罪だ」

という人にとって、判決が有罪となるか無罪となるかが大問題であろう。

だが、その人自身にとっては、

「本当のことを言っているかどうか」

だけが問題以上の大問題なのである。

これは刑事被告人のみならず、日々われわれが自身に問わなければいけないことである。

(3月30日2012年新掲示板)

■<うそ>

### 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 プラーナヤーマ（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揚げること）
- 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。  
（パラマンハサ・ヨガナンダ著「あるヨギの自叙伝」233 ページ 森北出版）

#### ■ 「うそ」

他人を偽ること、この偽りは分かりやすいが、自分をも偽ること、これを見破るのは実に難しい。

後者には証人がいないからだ。

（新掲示板記入可）

#### ■ 「神との対話・ハトホル・グルジェフ」～「天網」「体験というコミュニケーション」

「天網恢恢疎にして漏らさず」というが、

「天網恢恢租にして」とは人の自由という意味であり、「漏らさず」とは原因結果のことである。

だが「漏らさず」ばかりに心を取られて縮こまってしまってはならない。

何もしなければ、偏見の「天網」しか見ることはできないであろう。

体験こそが、神仏、見えざる力との最良のコミュニケーションなのである。

（新掲示板記入可）

#### ● 「神との対話・ハトホル・グルジェフ」～〈時空〉〈自他〉

「神との対話」の本はわたしにとって、仏典であり、バイブルである。しかし、著者ニール氏の講演料は高くて行く気になれない。この法外な講演料からわたしが学ぶべきこと。

ホームレスをされていてお金に困っていたときのニールさんご自身はその講演会に行くことができるだろうか。

困っていたときの自分にその講演会を行かせてあげることである。

今生の困っている自分自身を思い出すこと。

前世の困っている自分自身を思い出すこと。

来世の困っている自分自身を思い出すこと。

そして、その自分自身を助けてあげることである。

(8月7日 2016年新掲示板) (新掲示板要再掲)

●自他～顔のシミ

以前、顔のシミを取ってほしいという女性がみえられて、お断りしたが、いま自分はシミ取りとおなじようなことを考えている。もしかしたら過去に他人に対して拒否したことを自業自得として、いま自分自身が体験しているのかもしれない。

わたしはいま、完全な身体としての結果としてのシミなしの体を求めている。

自業自得かどうかは別として、あのとき、不老不死の方法を話してあげればよかった。とことん気を送ってあげればよかった。

だから、他人の望みはなんでもかなえてあげようと、いまは思っている。

(加筆して新掲示板記入可)

●<錬金術師> 3 2 2 ~ <意識のある人生>

瞑想する時・・・そして、日常においてもまた・・・

小さなことではあるが、姿勢に注意。

小さなことではあるが、呼吸に注意。

私にとっては、小さなことではないかもしれない。

(12月14日 2015年新掲示板)

パタンジャリの要諦。

3月21日 2012年

●<わたし>

手に入れることで快適になるものがある。

手に入れても快適にならないこともある。

仏壇、高校生の時のオーディオ。今の月見台。

3月22日、23日 2012年、12月15日 2015年

●リアル

部屋を見ること。

部屋を見て、それもわたしであると気づくこと。

●表現

「印象と表現」の表現においては、

自分 → 世界（わたし自身）

自分 → 相手

これだけであり、「相手からどのように見られるか」については一切関わらないこと。

（参考）「神との対話」3巻310（394）ページ

この問題では、あなたに選択肢はない。あなたが自由に選択できない唯一のことがらだ。それが道だからである。世界は、自分自身に対するあなたの考えに従うだろう。まず、あなた自身についてのあなたの考えがあり、その後、外の世界の物質的な表現が続く。

考えることは創造することである。あなたは創造し、創造したものになる。何になったかを表現する。表現——それがあなたの経験である。経験——それがあなたである。あなたは何者か——それをあなたは考える。

こうして円環は完成する。

3月23日、31日2012年

●気づき

形にだけ、外にだけ、他人にだけ気を取られる人生を送っていたこと。

何やかやと取る人生を選択していたこと。

（参照）「ピース・ピルグリム」

●<わたし>

ある人は怒り、ある人は悲しみ、ある人は笑う。

これは事実に感情があるのでなく、私が事実に感情の色付けをしているだけであり、事実そのものには意味がないと知ること。

わたしがどのようなかだけが問題であると知ること。

（加筆して新掲示板記入）

●<わたし>

善と悪、ふたつのわたしがいる。  
わたしはどちらかということではなく、  
わたしはどちらを選択するかという問題だけがある。

●<わたし>～「神殿としての身体」  
富としての自分自身を使うこと。  
そのようにして、自分自身が使われていないこと。

●意識のある人生  
残り 300 年の人生であっても残り 1 年の人生であっても、どちらでも今日一日が同じ一日であること。

どちらにしろ、生命は永遠である。その永遠なる生命に今日一日を費やすことである。  
(3 月 31 日 2012 年新掲示板)

●yoitomake さんへの返信  
yoitomake さま、書き込みいただき、ありがとうございます。

「プラネット ウォーカー」の著者ジョン・フランシスの人間くささが好きですが、ピース・ピルグリムは完全に片足が向こうの世界に入っているところが正直驚きです。

行としての遊行でなく、教えとしての遊行、対話としての遊行というのがわたしが夢見る  
(半分旅行のような) 遊行と質が違います (違いすぎます)。

<何も取らないで、与えられる限り与える>

「言うは易く行うは難し」の言です。わたしも 20 年前はそんな人生でしたが、当時はたくさん持っていましたから。。。なくなってみると、このようなことはとても難しいことに気づきました。その意味では、本当に与えるということはしていなかったのだということです。与えるのはものではないのです。

結構な報酬を求める精神世界のサイトが数多くありますが、この方は求めるわけでもなく、与えられる「宿と食事」だけが報酬です。

ただそれだけで何も困らないことを知っているというのは、最大の財産とでもいえるかもしれませぬ。

外的には多くの人とは違いますが、ある意味、普通です。歩いて行って話すだけですから。ただ、内的にはまるで違うのですね。ただこれまた、違うけれども誰でもができることを薦めています。

わたしの理想とする生き方です。

普通がいいのです。

ただ、われわれは普通がちょっと袋小路に入ってしまった普通になってしまっているだけです。

サイトのご案内、ありがとうございます。時間を見てもみさせていただきます。

(3月23日2012年新掲示板)

こんにちは、

<ピース・ピルグリム>

読みました。

真理を見つけた人、悟った人の感覚がリアルに伝わってきます。

「生存への欲求によって、不安定ながらある種の世界平和がもたらされ、それを維持するために大きな内的めざめが必要になる」とありますが、ここ10年ほどの精神世界のにぎわい、内容の大衆化、同一性（意識の進化）等を見ると、凡人ながら「かつてない人類の意識変革が始まっているのでは―――とってしまいます??

<エックハルト・トール>（「ニュー・アース」等）も暇なときに読んでみて下さい。

基本はピース・ピルグリムと同一です。（シンプルで論理的）

ありがとうございます。

失礼します。

3月24日、25日、5月13日2012年

●<貯金と借金><時空>

取り返しのつかないことというのはそうそうないことである。

ほとんどのことは、たったいま改めることはできるができるし、それですむことである。

このたったいま改めること、これが貯金である。

十年前、二十年前と同じ反応をすること。これが借金であり、これは取り返しがつかないことである。

(加筆して新掲示板記入可)

#### ■カルマ

取り返しのつかないことは、カルマで返す。

あるいは、同じことをされたときに相手をゆるすということで返す。  
この返し方であれば、カルマは反転して愛として広がる。

#### ●<愛と不安>

どのような人も笑っている顔がいちばんいい表情である。

わたしも相手もうれしそうにしている。

それにこころを配ること。

#### ■<一体> 2~人と神との一体 (「プラネット ウォーカー」)

大なり小なり、長く生きていればこのようなことを経験する。

さらに、歩く人などいない道をひたすら歩きつづけ、言葉で話すことを拒否し、沈黙を保っていればそれなりの軋轢は生じる。ただし、以下の話しは黒人であったがゆえの体験である。

いや、やはり、「プラネット ウォーカー」としての十字架であったのかもしれない。

以下、引用。

---

三日後、私はハイウェイ1号線に平行して、その1500メートルほど上の大地を走るシービュー・ロードを歩いていた。静寂に包まれ、人気のない道路の両側にはベイマツの木立が

並んでいた。車はほとんど通らず、私は気分が高揚し、満ち足りていた。ひと足ごと、ひと息ごとの手ごたえを感じた。歩きながら、バンジョーで自作の『ライフズ・セレブレーション』をゆっくり弾いた。

青い車体の小型トラックが、北に向かって私のかたわらを通り過ぎ、やがて引き返してきて、徐々に速度を落とし、私の目の前の道路脇に止まった。私がそばを歩いていくと、トラックに乗った二人の男が、私に顔を見せたくないという風にそっぽを向いた。緊張した空気が漂い、私は体をこわばらせた。静寂が破られ、私は音楽を奏でるのをやめた。

「よう、ちょっと待ちなよ」運転手の方がしわがれた、いらだちの混じった声で話しかけてきた。

私は肩越しに振り返り、トラックと二人の男を見つめた。じっとこちらを見つめる二人の暗い表情には見覚えがあった。以前、会ったことがあるのではないだろうか。私は振り向くと、運転手の席側の開け放したウィンドウに近づいた。トラックは外国製の小型車で、私はごく自然に左腕を屋根の上に載せ、用心深そうな相手の目をのぞき込んだ。男たちは二人ともブロンドの髪をしていた。運転手は髪を短く切って、軍隊風のクルー・カットにしている、助手席の男は遊び人のように髪を首に届くほど伸ばしていたので。毛の長い犬のように見えた。助手席の男は落ち着きがなく、私からは見えない脚の向こう側に何かを隠してるように見えた。

「あんた、道に迷ったのかい？」男は親切そうな口調でそう聞いた。

私は首を振ると、右手を丘に見立てて、指でその上を歩くしぐさをし、最後に今向かっている道路の南の方角を指した。

「南に向かっているって？」

私はうなずくと、指をもう一度、丘の上で歩かせた。今度は口元でにやっと笑ってみせた。なぜかはわからないが、ふとこの男たちは道に迷っているのではないだろうかと思い、おかしくなったのだ。彼らは道に迷ってなどいないことは、私にはわかっていた。私たちは皆、自分のめざす方角に向かっていた。運転手が座席の下から右手を出したとき、心の底からそう確信した。男は暗灰色の44口径の拳銃を握っていて、その銃口を私の頭に向けたのだ。その刹那、私は彼の顔にはっきりと死神の面影を認めた。死神は、とっくに忘れていた古い友人のような顔をしていたが、つねに私につきまとい、森や山、丘を越えて谷間に抜け、旅を終えた私の目から涙が川となって流れるときまで、どこへ行くにも一緒に歩いてきた。

「黒んぼは目障りだ」死神はそう言ったが、言葉の意味などどうでもよかった。それはかつて耳にしたことがある言葉にもかかわらず、理解不能な暗号のようだった。問題は今、私が死神と出会ったということだ。

「カチッ」男が引き金を引き、撃鉄が下りた。

銃声はしなかった。私の体が路上に倒れることもなかった。私は目を見開き、銃の向こうの、男の驚いた目をのぞき込んだ。一瞬のできごとだったため、その目がおびえていたことに私はほとんど気づかなかった。次から次へとさまざまなことが頭をよぎったが、頭から離れなかったのはただ一つだけだった。

くそっ、今日は絵を描いてないぞ、わたしはほとんど口に出してそう言いかけた。でも次の瞬間、私はにんまりと笑って体を後ろに引き、自分を指差すと、もう一度、それしかできないという風に、足に見立てた指を目に見えない丘の上で歩かせた。私はすべて「順調だ」というサインを出した。

死神とその相棒は怪訝そうな表情を浮かべた。二人が私を見た。時間はまだ止まったままだった。

「とっとと失せろ」

私は「オーケー」のサインを出すと、トラックからゆっくりと遠ざかり、道路を歩き始めた。一分後、振り返ると、青いトラックは消えていた。少し先の木立が途切れている場所で、道端に腰を下ろした。青くかすんだ遠い彼方に家のあるポイント・レイズ半島が見えた。明るく輝く雲の海が海辺を覆っていた。丘や山稜、山の頂だけが見えた。この午後の光のなかで、私は絵を描くことにした。

(ジョン・フランシス著「プラネット ウォーカー」88 ページ 日経ナショナル・ジオグラフィック社)

---

弾をこめてなかったのではない。

奇跡的に弾が発射されなかったのだ。あるいは、奇跡的に弾が入っていなかったのだ。

そう、そして、これはジョン・フランシスの人生の奇跡的なひとこまではない。

<彼の生まれてからの人生すべてが、弾が発射されなかったことと同じように、彼が望むように与えられてきた>

ということである。もちろん、すべての人にとっても同じである。

ただ、われわれにはなかなかそれが見えないだけである。

だから、ときに奇跡のようなことがあり、ときに悲惨なことがあるのである。

神がいるように感じたり、神がいないように感じたりする。

だが、同じことなのである。

(3月25日2012年新掲示板)(加筆済み新掲示板記入可)(草稿要転記)

#### ■生と死・デジャブ

見覚えがあるということは、実は一回撃たれて死んでいるということを物語っているのではないだろうか。

#### ■<一体>

神に背負われている話し。

#### ●<錬金術師>～<感情>

どのようなところにも喜びはある。

悪魔の喜びから天使の喜びまでである。

その喜びがその時のわたしであり、そのわたしは喜びとともに変わっていく。

(加筆して新掲示板記入可)

黒住宗忠

仏の修行、鬼の修行、神の修行

3月25日、26日2012年

#### ●選択の基準

- 1 小さな声（ほんとうのわたし・神・グルジェフの言う良心・宇宙人）。
- 2 取らずに与えること。

■＜錬金術師＞ 3 2 3～「沈黙」

＜本当のわたし＞の選択の基準？

それが何かは分からない。いつも無意識のうちに生きているからだ。

ただ、確かなことはある。

グルジェフの言う良心も、ハトホルの話す言葉も、そして神のしるしも、どれもみな、小さな声であるということだ。だから、きっと一人静かにしている時間が必要なのであろう。

（12月16日2015年新掲示板）

●＜意識のある人生＞

気づき（一瞬一瞬の選択に見えざる援助者の声を生かすこと。）

その声に応えるわたしの声はそれをしたいという耳に聞こえないような小さな声である。

3月26日、4月7日2012年、12月16日2015年

●原稿

掲示板での神への怒りをあらわにした女性に対して。

UFO問題の枠から出る自由意志。（神がどうあっても、人間には自由意志があると知ること。神ができないと声高に叫ぶ内容を——神が本当にしていないかは別として——人間にはできること。

（加筆して草稿要転記）

●原稿

神にしたがうことのとまどいに関して。

神の小さな声にしたがうことは（ヨガナンダのように）、神の方が人間よりも自由があるからである。

神＝自由＝愛

この関係を知ること。

（加筆して草稿要転記）

●「テレビでお祭りに殺される豚を見て・・・」

人は祭りが好きだが、豚は祭りが嫌いである。

人は豚を食べることができるが、豚は殺されて食べられるからである。

もしかして、私もまた、祭りの時に大切なものを殺して食べてしまったのかもしれない。  
(新掲示板記入可)

●<所有>

お金をあげても人は幸せになれるわけではない。

●シンクロ

4月末の「日本文学館」文庫大賞の締切日が自分が設定した締切日と一致していること。  
将棋の掲示板で「岡目八手」さんの投稿。なるほどである。

そんなマイナーで発行部数が少ない本は、少ない発行部数で採算の取れる高額にすれば良いだけです。

(同じ数学書で同じページ数でも、大学教養向けか、数学の学部生向けか、大学院生向けか、研究者向けかで値段は格段に違います。期待される販売部数が少なければ値段が跳ね上がるのは不当でも何でもありません)

それでは買い手が居なくなると云うならば、その本は商業出版に向かないと云う事に過ぎません。

それでも著者が出したければ、自費出版するなり・・・で発表する(これは殆ど費用はかからない)なりすれば良いのです。

事実、数学や計算機科学等の理工系では、内容的には出版に値するものであっても部数と値段から商業出版が不可能な講義録等が・・・で無料公開されているケースは掃いて捨てる程ある。

・・・・・・・・・・IIさんの言う「(売れる本の利益を注ぎ込んで初めて刊行可能となる)売れない本」は、赤の他人である他の書籍の値段にコストを上乗せして他の書籍の購入者の懐から無理矢理に巻き上げずに、著者が自分の手で電子的に製本し(専用の様々なソフトウェアがあり有償ソフトでも個人ライセンスなら大した値段ではない)、無償でも有償でも構いませんが、・・・で公開すれば良いだけの話です。

理工系では常識化している方法ですよ。

何故、文芸や文系ではやらない・・・出来ないのですか？

怠慢としか思えませんね。

或いは実体としての書籍の形で出版する事の方がどんな形態であれ内容を発表して世に問うよりも重要だと考える権威主義・形式主義に陥っているのかな？

#### ■シンクロ

東京都現代美術館の前衛芸術

#### ●気づき

それがわたしだと思っている枠の外からその価値観を見てみることに。それはできないというその枠の外からその価値観を見てみることに。

3月28日、30日 2012年

#### ●<意識のある人生>～<行為への愛><選択>

わたしは本当は何をしたいのだろうか。

何を愛することができるかは、他の生き方をしてみなければ分からない。

だからまた、試行錯誤しながらいろいろな生き方をしているということもある。

3月29日 2012年、11月23日、12月17日 2015年、4月21日 2017年

#### ●原稿～意識のある人生

究極の選択はスティーヴン・キングの映画???

ホワイトストーム???

#### ●<時空><シンクロニシティ>

ノートは18年前の夜勤明けのある日、ふと思い立ち書き始めた。

その結果、内容は別としてワードで5千ページの量にまでなっている。

この世的には、「夜勤明けのある日のこころの動きが膨大な量のノートとなった」ということになるのだが、わたしの感覚としては、「この膨大な量のノートがあるから18年前の発心があった」のだと思っている。

別に奇をてらって言っているのではない。

時空の感覚とはそのような側面があり、その感覚はあながち的外れでもないと思っている。  
(11月23日2015年新掲示板)

そのような時空を生きること。  
未来から過去への時空を生きること。

■<錬金術師>~<意識のある人生><時空>

もしそうであるとしたら、この「この膨大な量のノート」を別の事柄に関しても作り出すべきである。そのことに腐心すべきである。

・・・具体的には、気功治療である・・・2015年11月にその膨大な量の一片たる量が垣間見え始めている・・・これは患者さんの量だけでなく、気功治療の質の問題でもある・・・量でも質でも「この膨大な量のノート」に一片があらわになっている。そのノートはいつ書いたのだろうか・・・

誰が書いたのだろうか・・・その書かれたものこそ神仏のプロセスである。  
(加筆して新掲示板記入可)

3月30日、4月7日、6月15日2012年

●元気

やりたいことをやる → 元気

このやりたいことをやることは、世間の価値観とも異なるし、これまでの自分の価値観と異なることが多い。

●意識のある人生~不全感の解消法

不全感の解消法は、

とにかく目の前のひとつひとつをていねいに片づけていくこと、  
ただそれだけである。

いわゆる片づけである。モノと雑事の片づけである。

モノの状態とところは同調している。雑事の状態とところは同調している。

だから、こころを変えるよりモノや雑事を片づけて、その<きれいさ>をこころに同調させる方が簡単である。

(9月4日2012年新掲示板)

3月31日2012年、12月17日2015年

●＜意識のある人生＞～エネルギー

いかなる理不尽なことも、  
愚痴はいわずに、ただ前に進むことへと転ずる。

実際にそれは、前に進むためにあるのだから・・・

(新掲示板記入可)

●原稿

フリースタイルで書くこと。

## ★4月2012年

4月1日、2日、3日、7日2012年、12月17日2015年、4月21日2017年

●エネルギー

不安が基盤にある心理状態にエネルギーを浪費するのではなく、創造にかかわる仕事にエネルギーを費やすこと。

これに費やされたエネルギーはまた創造エネルギーとして新たなエネルギーを産出するのかもしれない。

■＜道＞4～＜意識のある人生＞＜機会＞＜仕事＞

夜勤の仕事のパソコン入力を＜わたしの身体化＞となるような仕方で行うこと。

同じように、夜勤の仕事のあらゆることを＜わたしの身体化＞へと変ずること。

(4月11日2012年新掲示板)

そのことは多分私がこれまでしたことがないようなやり方ですることだろう。

これまでしたことのない気持ちですることであろう。

(10月7日2012年新掲示板)

■＜錬金術師＞319～＜エネルギー＞＜愛と不安＞

エネルギーは何にでも使える。

何にでも使えるので、何に使っているかを知ることが肝要である。

亡き兄が高校生のときに、兄の机の上はコンパスで突き刺した穴だらけであった。兄は教育ママの母のプレッシャーに心がズタズタであったのだろう。

いま、わたしは還暦を過ぎて高校生ではないが、高校生ときの兄と同じようにして机に穴をあけることだけに人生を送ってはいないだろうか。

自分自身の体に穴をあけて人生を送ってはいないだろうか。

エネルギーを何に使っているかを知ることである。

エネルギーは何にでも使える。

楽しいことにも苦しいことにも、したいことにもしたくないことにも、何にでも使える。

そして、これまで想像もしてみなかったこと、そんなことにも使えるのである。

たとえば・・・生きてみるとか・・・

(4月7日 2012年新掲示板) (4月21日 2017年新掲示板)

●<ヒーリング>～「病気」「カルマ」「四大元素」

現代のキリストとでもたとえられるババジが弟子にやけどをさせる話しは理解しがたいところがある。彼は弟子に火のついた棒を押しつけるのであるが、それは弟子のカルマを取るためだという。

ただし、以下のグルジェフの行為も行為そのものだけを見れば、とんでもないことである。ただ、そのとんでもないことをされた当事者がその結果について語っているので、そういうこともあるのかと驚いてしまう。

以下、引用。

「彼がおきまりの旅行から帰ってくることになっていたある日、私はキッチンで働いており、彼が帰宅する日には必ず出される、いつも手の込んだ夕食の準備を手伝っていた。火をかき起こすために、湯が煮え立っている大鍋を動かしながら、どういものか、湯を私

自身の、主に右腕全体にこぼしてしまった。私は悲鳴をあげ、鍋を落とした。その日のシェフだったマダム・シャンボールが助けを求めて叫び、医者を呼びにやった。医者ではなく、まったく予期しなかったグルジェフが、キッチンに現われた。予定よりずっと早く帰ってきていたのだった。彼はひと言も言わず、ヒステリーのようになって何が起こったかを説明するマダム・シャンボールの説明を聞こうとさえしない様子で、大股に歩いて私のところに来ると、私をストーブの所に引き寄せ、ストーブの鉄の輪をはずし、真っ赤に燃える火を露出させた。グルジェフは、私のやけどをした腕をつかみ、全身の力でその腕を押さえ、むき出しの火の上にかざした——おそらく数秒もたっていなかったであろうが、私には永遠の長さに思えた。私を放すと、とても厳粛に、火には火でたたかうのが適切な方法であると静かに言った。「こうすれば、腕に傷あとは残らない。やけどはもう治った。」私は驚嘆し、非常に感銘した——ひどい苦痛を伴う処置についてだけではなく、まさにあの瞬間に、まったく思いもよらない彼が現れたということについてであった。単純に偶然と割り切ることはできない、決定的な出来事であったに違いない。彼が行ってしまうと、マダム・シャンボールは、数年前にも彼について似たような経験をしたことがあり。彼が私にしたことは、やけどの手当てとして適切であるのは知っていたが、そうする力も勇気もなかったと語った。私たち二人は、その日ずっと圧倒されたような状態を続け、マダム・シャンボールは、あの時彼が現れたことは、なんらかの点で超自然的であったという感じに誘惑されがちな私の気持ちをおおった。彼が言ったように、やけどのあとが残らなかったばかりか、痛みもなければ、やけどした痕跡すら残らなかったのが主な原因で、私たちは数日間もこの事故について話し続けた。

このことがあってから、グルジェフの私に対する扱いが異なった形態をとるようになり、その頃私は、彼とは個人的な接触を持っていなかったにもかかわらず、彼は、しばしば私を明白な理由もなく選び出すように思えた。」

(フリッツ・ピーターズ著「魁偉の残像」196 ページ)

これは肉体に対する特殊な<火>の使用法であるが、もしかしたら、ババジの行った行為も同じなのかもしれない。ただそうだとしたら、悲しむべきことは、わたしには弟子のカルマの解消を見ることができないということである。このように見ることができないゆえに禍福を取り違えていることがヤマほどあるかもしれない。

(補足) とても言いづらいことであるが、病気の治癒の有無に関しても同じようなことがあるかもしれない。

(加筆して新掲示板記入可) (20120401)

●仕事～クリスマス

以下、引用。

「……彼は、他の人たちが楽しむには、不幸なことではあるが、休日でも働かなければならない人たちが常に必要であると言った。」

(フリッツ・ピーターズ著「魁偉の残像」156 ページ)

●<錬金術師>～ていねい

時間がなくあわててやり、時間に間に合った。ここで「助かった」と思うのは愚かである。

あわてるとかならず失うものがある。

その喪失はすぐに現われないので気づかないだけだ。

(4月2日 2012年新掲示板)

●道3～<身心>

囲碁将棋で勝ち負けだけにこだわるなら、その世界の半分しか見ることができない。

同様に、

ヒーリングで治る治らない、何人を治したなどにこだわるなら、その世界の半分しか見ることができない。

そのようなこだわりは、かならず行き止まりになる。

シュタイナーの言を借りればこういうことである。

「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」

(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)

スコット・カニンガムが言った魔術に必要な三要素「必要性・感情・法則」でいうと、いかなる法則も必要性なしには実現しないということである。そして、その必要性は個々人の人格が形成するものなのである。

(4月4日 2012年新掲示板)

4月2日 2012年、12月17日 2015年

●気づき

シンクロシティがないというのは、わたしの感性がそれに気づかないだけである。大局を見る目を持つようになること。

神の力を見る目を持つようになること。

●日記・掲示板

日記はわたしの名詞、掲示板はわたしの動詞である。

4月3日 2012年、12月17日 2015年

●<選択>～「道しるべ」

気づき（選択の岐路では、シンクロシティを手がかりとすること。）

・・・あるいは、日常全てか。日常においてシンクロシティを見ることができるようになること。

●<選択と創造>

感謝（太陽、空、雲、月、光。気候も変わる、人生も変わる、世界も変わる、その変化を楽しめること、その変化を楽しめるように変えることができること。）

4月4日 2012年

●<意識のある人生>～自己規定

<意識のある人生>とは、一瞬も怠らず、内側からの意識を持ち続けることである。

そのことはすなわち、

あらかじめ、自分が何者であるかの自己規定をするということである。

その自己規定はそれ以降の<わたし>であり、ときには<結果>となる。

他方、内側からの意識を持ち続けていれば、

いまの<結果>を通じていままでの自分の自己規定を知ることができる。

知って、気に入らなければ、その自己規定を変えることができる。

（4月4日 2012年新掲示板）

●草稿

原稿と読者

執筆者がいちばんその原稿の世界に関与している。

4月5日、6日 2012年、12月18日 2015年、4月22日 2017年

●現代美術館

いい抽象画は洗練されている。

どこまで行ってもていねいさは失わないようにすること。

#### ■＜選択と自由＞

自由をめざす芸術というが、自由とは束縛から逃れることではなく、自らが原因であるということである。

この意味で、

自らがあるかどうか、

あるとしたら、それはどんな自らであるか、

そして、その自らが本当に原因、本当の理由となっているか、

そのような芸術であるのか。

このことが問われることとなる。

(新掲示板記入可)

#### ■現代美術

OFF ミュージアムという発想。

(参考) 赤瀬川源平

#### ■シンクロ

前日の購入した本 4 点もこの日の現代美術館も＜モノ＞＜肉体＞に関するシンクロ、世界からの問いかけである。

#### ●原稿

リンクする文章、同時に読者が発展する文章

#### ■「原稿」(日記 2012 年 4 月 5 日より)

東京と現代美術館が歩いて 5 分ぐらいのところにあっただので、急遽寄り道することに。

企画展が二展あったが、入場料が 1000 円。常設展示は 500 円ということで、へぼ塚夫婦は迷わず常設展へ。

ここは現代美術館というだけあって、具象的な作品の展示はない。。現代美術というのはひとりよがりの感じがして、正直苦手である。しかし、この日はとても多くの作品から影響を受けた。わたしにとっては入場料1万円ぐらいの価値がある感動であった。

また、原稿に関するアイデアも——どのような文体にするか——展示物を見ているうちに決まる。

原稿は懸賞の応募作品である。99パーセント以上通らない。。たぶん100パーセント通らない。ではなぜ出すかと言うと、期限を決めて書き終えたいからである。とにかく形にしたい。あとに何かを残したいということではなく、何人かの人には役立つであろうし、自分自身のためにもなるからである（落選したら、ウェブ上に載せる予定）。

ただ、通常の文章として書きしるすのには当初から相当の抵抗感があった。美術でいえば「具象画という表現では表せない」というようなものだ。しかし、この日の作品を見て思った。自分も自分が一番フィットする形式で文字化すればよいのだ。

そして、もうひとつ気づいたことは、「永遠に成長する本」にすることである。本そのものが有機体に、、、動詞に、、、なるような本である。

#### ●<意識のある人生>

犬、猫は無意識の天才である。

人は無意識から意識へと向かう。

その意味で、無意識の鈍才であり、無意識でいる限り苦しむしかない。

(新掲示板記入可)

4月6日2012年、9月12日2015年

#### ●<錬金術師>281~<意識のある人生><機会>

一日を奇跡とすること。

正しくは奇跡を見ることができるようになること、奇跡を感じるができるようになること。

与えられた奇跡を通じて、それに値する金を錬ること。

(9月12日2015年新掲示板)

#### ●リアル~「60年代のリアル」

肉体のリアル

場のリアル

個から全体へのリアル、一体のリアル

4月7日、8日、9日、6月15日、10月7日 2012年

●<錬金術師> 46～<神と人間>

人は神ならぬ身であるからこそ、神にできぬことができるのである。

それは、<身体化>ということである。

自分自身と他者の<身体化>ということである。

<身体化>とは何か。

昨日までできなかったことを今日意識的に行うことである。

善と悪から生じる炎に身を焦がし、わが身を鋼（はがね）とすることである。

これは万能である神には出来ぬことである。無知からの全知へ、無力からの万能へ、この人間であって初めて可能なプロセスに力を尽くすことである。

（10月7日 2012年新掲示板）（加筆済み新掲示板記入可）

他者～生命を賦与すること。

●<錬金術師> 366～<知識>（フリッツとグルジェフ）<わたし>

著者フリッツ・ピーターズは複雑な事情で、11歳の身でアメリカからフランスにきて、私設の学校のような施設である「人間の調和的発展のためのグルジェフ研究所」に単身入所する。以下の引用は、その入所のために主宰者グルジェフから面接を受けたときの会話である。

なお、このグルジェフ研究所はほとんどが大人のための施設であり、当時 150 人ぐらいの大人と 10 人ぐらいの子供が衣食住を共にする共同生活を送っていたという。100 年近く前の話しである。

---

それから、グルジェフはさらに二つの質問を出した。

1 人生はいかなるものと考えるか？

2 何を知りたいか？

第一の問いには、次のように答えた。「人生とは銀の皿に盛られて手渡された何かであり、それをどのように扱うかは本人次第です。」

この答えがきっかけで、「銀の皿に」という語句についての長い問答が交わされ、グルジェフは、洗礼者ヨハネの首についても言及した。問答の結果、私は退却し——退却という感じであった——、「銀の皿」という語句は、人生とは「授けられたもの」ということを意味する、と訂正すると、グルジェフは満足したようだった。

第二の質問（何を知りたいか？）に答えるのは易しかった。「あらゆることを知りたい」と回答した。

グルジェフは即座に、「あらゆることを知ることはできない。何についてのあらゆることなのか？」と聞き直した。私は、「人生についてのあらゆることです」と言い、そのあとで言い足した。「英語では心理学と呼ばれています。あるいは哲学かもしれません。」

グルジェフは溜め息をつき、おもむろに言った。「滞在してよろしい。だが、そういう回答は、私にとっては骨の折れる仕事となる。そういうことを教えるのは、私の他にはだれもいない。仕事がまた増えた。」

（フリッツ・ピーターズ著「魁偉の残像」11 ページ めるくまーる社）

---

興味深い対話である。わたしは10歳の頃にそんなことなど考えもしていなかったが、思春期になり、知りたいことはフリッツと同じく、

「すべてを知りたい」

であった。しかも世界に関するすべてである。しかし、すべてを知ることはできない。なぜか。。。以下は、哲学的な答えである。

すべてを知っているのですべてについて知ることはできない。

ただし、すべてをつくったわけではないので、すべてをつくりだすことはできる。

わたしの思春期の発心——「すべてを知りたい」——はそれから50年近く経ち、宮大工西岡常一のドキュメンタリー映画「鬼に訊け」を見てから明確に変わった。それまでももやもやとしながらも変わってきていたのだが、この映画を期にして動かしがたく明確なものになった。それは、この世ですべきことは、そして、することができることは、

つくりだす、

このことだけである、ということだ。

しかし、さすがにこの人生ですべてをつくろうなどとは思っていない。  
そして、わたしがつくろうとしているのは、わたしの身体である。そして、気功治療、気の錬成、気功教室、ホームページ、読書、若木、それらもすべてわたしの身体である。

(4月9日2012年新掲示板)(加筆済み8月8日2016年新掲示板)(草稿要転記)

人生のさきがけとして生じたことを実現できるようにすることである。  
空中浮揚、疲れぬ走り、直観のナビ、スプーン曲げ

4月8日、9日、10月7日2012年、11月3日2013年

●<錬金術師>148～「聖フランチェスコ」<為すこと><わたし>  
孫引きではあるが、聖フランチェスコの言葉を引用させていただく。

「聖フランチェスコの祈りから  
『神よ、変えることのできないものを受け入れ、  
変えることのできるものを変える勇気をお与えください。  
そして、これらを見分ける知恵をお与えください。』

(ジュディス・カーペンター著「太陽との出会い」より)

変えることのできないものもある。ただ、そこででもできることがある。

それは、<受け入れる>というこころのあり方である。こころのあり方は常に変えることができる。

他方、変えることができるものもある。というか、実はほとんどが変えることができるものである。自分以外のせいにして変えないでいるが、自分を原因として変えることができるものばかりである。

問題は、わたしがそのことに気づき、わたしが実際に変えることができるかどうかである。

(補足)

これは、ひとりひとりにとって大きな一歩であるだけでなく、人間全体にとっての大きな一歩につながる一歩である。

なぜなら、他者はわたしを見るからである。

(蛇足)

これは日記の「貯金」にあたるものである。

(11月3日 2013年新掲示板)

#### ■ ウィキペディアよりの紹介

フランチェスコの普遍的精神をよく表しているのは、有名な「太陽の歌」 *Cantico delle creature* であろう。そこでは太陽・月・風・水・火・空気・大地を「兄弟姉妹」として主への賛美に参加させ、はては死までも「姉妹なる死」として迎えたのである。こうしたことから、彼は西洋人には珍しいほど自然と一体化した聖人として国や教派を超えて世界中の人から愛されている。小鳥へ向かって説教したという伝説も有名であり、教皇ヨハネ・パウロ2世は彼を「自然環境の保護の聖人」とした。

(参考) ブッダの最初の説教

#### ● 「若木を育てること」～<意識のある人生><利己主義><身体>

もし出勤途中の10秒間、足を止め太陽を見上げ、その光を、その気を自分自身に取り込もうと試みるなら、その10秒間は今日一日、わたしに対してしてあげた唯一かつ最高の時間になるかもしれない。

そして、できればその10秒間だけでなく、今日一日、

<わたしのために何かを>

してあげることである。

そうすればわたしは広がり、きっと他者にも、生命にも、モノにも、そのものたちのための何かをしてあげることができるようになるであろう。

そして、きっと若木にも水を注ぐことができるようになり、新たな関係性が生まれてくるであろう。

(4月9日 2012年新掲示板) (加筆済み新掲示板記入可) (草稿要転記)

● <一体>～世界との一体

「神との対話」のホームレス、路傍の石・・・

4月9日 2012年

● ホームページ

ヒーリングに関する雑感

● 気功

当初は、気を入れるのではなく、気を出すことに注意を向けるべきか。

集中時に無意識にやっているように。

気を出すと気が入り、そのような循環は身体にこちよいものである。

また、そのような気の循環は身体をつくりだす。

しかし、意識的にするならば、出し入れにころを向けるべきか。

そして、無呼吸による気の出し入れ。。

4月10日、14日、10月7日 2012年、10月4日、12月20日 2015年

● <錬金術師> 325～<自己観察><自己規定>

飛行機の上から地上を見下ろしたときに、土地に線を引いてその土地を自分の土地だということがどれほどつまらぬことかを知ったように、自分の人生を飛行機の上から見てみる

こと。  
狭い土地に線を引いて、そこが私のものだと言っていないか。そこを私のものだと言うために人生を費やしていないか。

そんな線引きをしなければ、もっと別の生き方ができるはずである。

この世に生きている限り、線を引かざるはえないにしろ、もっと別のところに線引きができるはずである。あるいは、今のような太線でなく、細い点線、透明な線さえ引けるはず

である。

そのためには、どうすればいいのか・・・

(12月20日2015年新掲示板)

深い満足・喜びの感情

シンクロシティ・・・世界からの語りかけを生かすこと。語りかけとともに生きていくこと

それが私の新しい線である。

もちろん、喜びも語りかけも変わっていくものである。

同様にして、未来から現在の人生を見ること。

4月12日、13日、14日、17日2012年、12月21日2015年、8月8日2016年、4月22日、23日2017年

●<錬金術師>320～<善と悪><うそ>

30歳の時にいろいろな転機となる出来事があった。以下の夢もそうである。いまもまざまざと記憶に残っている。

・・・

筋肉隆々の黒人の彫像がわたしの目の前でゆっくりまわっていく。ひと回りする頃にそれは忽然と金色の仏像に変わったのであった。

あまりの生々しさに飛び起きてしまった。

・・・

ユング心理学を学ぶ前であり、仏教にもまるで関心がなかったある夜の夢である。浅薄な高塚は悪から善への変身、無明から悟りへの途上の夢であると思っていた。もちろん、それがまるで的外れともいえない。この夢もひとつの機縁となり、こころの在り様はまるで変わってしまったのだから。

ただ、いまはこう思ったりする。

善悪というのは善と悪に分けられるようなものではなく、それは実はひとつの粘土のよう

なもので、その善と悪を見分けがつかなくなるぐらいに練り上げた時に自分自身を形作ることができるのである。善だけで、黄金の仏像だけで自分自身を形作ることなどできないことであり、そんな人間がいたら、それは何と味気ない人であろうか。

すべてがわたしの中にある。

忸怩たるもの、おぞましいもの、恥ずべきこと、

どれも押し入れの中にしまいこんで腐らせてしまわないことだ。あるいは、他人に押しつけて善人面をしないことだ。

そのものこそが善を善たらしめ、金を金たらしめるものだからである。

(4月22日2017年新掲示板)

●<錬金術師> 3 2 1 ~ <意識のある人生> (スコット・カニンガムの) <感情>

食事の前には手をあわせているが、機械的になってしまっている・・・手を合わせる時間を1秒長くしてみよう・・・この1秒の違いが大きな違いとなるかもしれない。

こころなく手を合わせないこと。

ブリキのロボットにならないこと。

何ごとにおいてもこの1秒間が人生を変えるのかもしれない。

(4月14日2012年新掲示板) (加筆済み4月23日2017年新掲示板)

●<意識のある人生> ~ 桜の木

自然は労を厭わない。満開になった花をあっという間に散らし、また一年の歳月をかけて花を咲かす。この膨大な繰り返しの中で桜は樹木として成長していく。そしておそらくは、そのようにして宇宙全体のプロセス、生命全体のプロセスへ貢献しているのであろう。

自然を見習い、私もまた、今日一日、労も厭わずわたしの変容にこころを尽くそうと思う。

(4月13日2012年新掲示板) (加筆済み新掲示板記入可)

■葉桜

自然は桜の花だけを好むわけではない。

自分自身の中にある桜の葉を見つけて、楽しむことである。

(4月17日2012年新掲示板)

4月13日、6月15日、10月7日2012年、4月23日2017年

●身体化～＜感情＞

つらいときには、深く悲しむことである。

深く沈んで浮き上がってくることで、自分自身がつくられるからである。

誰も感じたことのない、その人自身の深い悲しみこそが＜自分自身のこの世での達成＞へと向かうことだからである。

(6月15日2012年新掲示板)(加筆済み新掲示板記入可)

●＜所有＞＜わたし＞

死ぬことを選ぶこともできる。

これは自由である。

自由であるということはわたしの思いのままになるということである。

お金も他人も健康も自由にならないが、何を選ぶかという行為そのものは自由にできる。その結果、お金も他人も健康も自由にならないかもしれない。選んだ結果は当初の目論見と異なるかもしれない。しかし、選ぶという自由だけはつねに＜できる＞という形で存在している。

(加筆して原稿要転記)

●必然と必要性

「弓と禪」の師とヘリゲル氏との関係を見れば明らかなように、出版の価値があるものはかならず出版される。

あくせくすることは出版でなく、満足のいくものを表現するということである。

●道5～＜錬金術師＞322～＜身体化＞「ウォーキング」

歩き続けるということには、瞑想と同じように、あるいは呼吸と同じように、方法論としての意味があるのではないだろうか。

(注意)ただし、意識のある歩行、意識のある瞑想、意識のある呼吸である。

(4月18日2012年新掲示板)(加筆して4月23日2017年新掲示板)

4月15日、16日、18日2012年、8月28日2015年

●＜錬金術師＞269～「怒り」＜自他＞

他人への怒りは「その人は何々を知らない」ということで置き換えることができる。

「その人は何々を知らない」の「何々」に気づくことができるかどうかは私の問題である。  
「その人が何々を知らない」の「知らない」ことでゆるせない感情が生じることも自分の問題である。

どちらも怒ることは自分が愚かであるということを物語っている。怒るべきはこの自分自身の愚かさである。

(8月28日2015年新掲示板)

後者に対しては道を用意するという手立てがあるが、往々にしてこのような問題の解決は人の手に余ることが多い。

#### ●知識～パスカルの考える葦

考える ⇒ 「宇宙は知らないが人間は知っている」という時の<知っている>  
～ 気づく・感情・エネルギー

#### ネットの知識～エリック・ホッファーの事典

誰々の生年月日、名刺の略歴を知るにはネットは便利である。しかし、人として前に進む「考える」ことにはネット上の知識は何も役に立たない、ということに気づくべきであり、今日一日、このネット上の知識でない「考える」ことにどれだけ時間、エネルギーを費やしたかを現代人は考えるべきである。

#### (参考) エリック・ホッファーの事典

それまで独りで勉強を続けてきたが。どういうわけか動物学と植物学には手をつけたことがなかった。化学、物理、鉱物学、数学、地理については大学の教科書をマスターしていたが、身のまわりにいる動物や植物はあまりに複雑かつ神秘的であり、厳密な科学研究の対象にはなりえないと思っていた。しかし、ちょっとしたきっかけで、私は植物学にもめり込んでいったのである。

私は毎年、ナイルスの苗木畑で数週間過ごしていた。成長の香りがあふれる温室の湿った空気が好きだった。その年、ずっとトマトの苗木をボール紙の鉢に移し替えていたが、あまりに退屈な仕事で続けられそうもなかった。ある日の午後、苗木の細根から土をほぐしていると、ある疑問が浮かんできた。なぜ苗の根は下に向かって伸び、茎は上に向かって伸びるのか！ それはなぜ私が息をしたり、寝たりするのかというのと同じくらい、面白いほど素朴な疑問だった。誰かが同じ疑問を感じ答えを出しているに違いなかったし、植物学の教科書を調べさえすれば答えはわかるはずだ。しかし、私はいますぐその答えが知

りたかった。すぐさま事務所に行って給料をもらい、貨物列車に飛び乗り、サンノゼの近くまで行った。

その図書館には植物学の教科書が何冊もあり、そのなかで一番厚いのを手にとったが、それはドイツ語から翻訳されたシュトラスブルガーの本だった。私は部屋と皿洗いの仕事を確保して、その本を読み始めた。

ところが、ほとんど読み進められない。ラテン語やギリシャ語が頻繁に出てきて、辞書も役に立たない。私があきらめかけていたそのとき、信じられないような偶然が窮地を救ってくれた。

ある日、図書館の近くにある古本屋の廉価箱を見ていて、たまたま安っぽい紙に包まれた薄い本を手にした。それはドイツ語の植物用語辞典だった。編者はベルリンの農業大学で植物学を講じているミュエ教授。申し分のない、期待通りの代物で、用語の意味と語源の解説に加え、主要な植物学の小伝と有名な植物研究所の紹介まである。しだいに私はこの小事典に愛着をいだくようになり、どんな質問にも答えてくれる不思議な賢人のように感じて愛用した。むさぼるようにくり返し読んだ後も、ずっとナップザックの中に入れて持ち歩いたのである。何年も後になって手放したが、その別れもまた劇的なものであった。貨物列車の屋根の上でのことだ。植物学とはまったく関係のない思想の難問を考えつづけていたが、暗礁に乗り上げていた。その問題を解くにはより深く考え抜かなければならない。と、そのとき私の手が無意識にナップザックに伸び、ミュエの“賢人”を呼び出そうとしているのではないか。どんな問題であれ、つねに答えを知っている人間がそばにいたら、自分自身で深く考えることをやめてしまうだろう。そうすれば、私はもはや本来の思索者ではない。不愉快な発見だった。私はそうなることを拒み、ミュエの“賢人”を風の中に放り投げたのだ。

(エリック・ホッファー著 中本義彦訳「エリック・ホッファー自伝」83 ページ 作品社)  
(加筆して草稿要転記)

#### ■原稿の無所有に転記

4月17日、18日 2012年、12月23日 2015年

#### ●身体化＝自己構築

わたしのいう<身体化>というのは、普通に暮らしているが、普通でない仕方に変容するということである。

常に意識を持ち、

常にエネルギーを使い尽くし、

尽くしたあとにはクリアにすること。

(補足) シンクロ

(SOMETHING から与えられた機会を生き抜くこと)

(意識表裏面要転記済み) (要加筆)

●道6～<グルジェフの利己主義>

宮大工西岡常一のドキュメンタリー映画「鬼に訊け」を見てから自分自身の歩む道がはっきり決まった。その道を具体的に書くのは簡単であるが、味気ないとの誤解を受けるであろう。だから、延々とその味気ない話しのまわりをめぐっているのである。

わたしの道はグルジェフの言う<利己主義>である。以下、引用です。

---

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

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

(「グルジェフ。弟子たちに語る」179 ページ めるくまー社)

ということでこの

<自分自身を助ける>

ということを目指します。わたしは自分自身をないがしろにしているのです。

(4月18日2012年新掲示板)

4月18日、19日2012年

●原稿

見開き 2 ページとする。

●原稿～U F O

選択の基準～幼児が老人よりも早く死ぬことは数多くある。

●<意識のある人生>～シンクロという手助け

気づき（わたしにふりかかることで、解決不能な出来事というものはないこと。そのために、気づきにオープンであること。）

4月19日、20日2012年

●道～「空（そら）」<身体化><わたし>

空はわたしのころが大きく豊かであるときにだけ大きく見える。

もしかしたら、わたしのころがもっともっと大きくなれば、空ももっともっと大きく見えるのかもしれない。

あるいは、先達の宇宙人ハトホルにとって人が銀河系のようなエネルギー体として見えるように、空はもしかしたら質的にまったく違うものとして見えるようになるのかもしれない。

だから、注意の先を「空を見ること」におくのではなく、<わたしというころのありよう>におくことである。

（4月20日2012年新掲示板）<http://moto.boj.jp/sunbbs/html/index.html>

●謙虚

洗脳とシュタイナーの神秘修行者の第一条件の違い。

4月21日、22日、9月6日、8日2012年

●「かさ」～<愛と不安>

晴れていたが、空が暗くなってきた。だが、雨に降られても困りはしない。ぬれればいいだけだ。もちろん、ぬれなければそれに越したことはない。

だが、

「かさを持ってこなかったが、雨が降るのではないか」

と思うころの方は、ぬれてもぬれなくても傷ついている。

(8月29日2015年新掲示板)

●道

自分のつくったものだけで生きること。

できるだけ自分のつくったものだけで生きること。

「逝きし世の面影」に出てくるの個人商店のようにである。

わたしの場合のつくるものは、気功治療。気功教室である。

●しるし

今のしるしを見ること。

瞑想感覚

「ヤナの森の生活」

肉体感覚、自然感覚

●将棋の高橋道雄氏

自分らしい生活をしていること。

●＜意識のある人生＞

すべては待つ時間があること。ノンストップを正しいと思わないこと。

赤信号で止まったバスの損得計算をしたこと。

4月22日2012年

●＜意識のある人生＞

いかなる小さな不安も見逃さないこと。

●「ハトホルの書」～四大元素・縁の下

「ハトホルの書」で一番分からないのが、四大元素の話である。

以下、引用。

---

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

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

（「ハトホルの書」125 ページ）

この話しが分からないのは私が子どもだからである。子どもは親の恩が分からない。また、こういう話もある。グルジェフの話しである。

……彼は、他の人たちが楽しむには、不幸なことではあるが、休日でも働かなければならない人たちが常に必要であると言った。

（「魁偉の残像」156 ページ）

#### ●＜エネルギー＞

朝から朝までの夜勤の日は本当に疲れる。しかも夜中も寝られない日はなおさらである。ただ、その疲れで何もできないというのは心外であるが、今は仕方がない。いつか寝ないでも元気で生きていけるようになりたいのであるが、果たせずにいる。

どうすればよいか。

4月26日、27日2012年、4月23日2017年

#### ●＜錬金術師＞323～わたし＜選択＞＜内と外＞「自己規定」

お金がなければならぬでしばられる。

お金があったらあったでしばられる。

そんなことにしばられるのではなく、わたしに制約を課すのはただわたしだけであるように。

これはもちろん制約ではない。

「自らが理由である」自由という自己規定である。

「これがわたしである」という発現の自己規定である。

(4月27日2012年新掲示板)(加筆して4月23日2017年新掲示板)

ものにしばられず、  
あってもなくても、しばられず、  
つねにわたしが始まりであるような生き方、  
そのような選択、行為が理想の生き方である。

●<質問>

一日だけの命が与えられたなら、今日何をするだろうか。

永遠の命が与えられたなら、今日何をするだろうか。

・・・と自問してみたが、どちらにしろ今日することは同じかもしれない。

与えられた機会を生かして、尽くすということである。

(「草稿」要転記)

●「南無阿弥陀仏」

南無阿弥陀仏もひとつのマントラかもしれない。

身のあるマントラ

身のないマントラ

観相のあるマントラ

せっぱづまったマントラ

必要性のあるマントラ

4月27日、28日、29日2012年、4月23日2017年

●「南無阿弥陀仏」

慢心にまみれてしまい、

「南無阿弥陀仏」

の一声さえ出てこなくなってしまった。

(補足) 神秘修行者の第一条件  
シュタイナーは言う。

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

南無阿弥陀仏の一声によって救われるという知識、これはこの知識を敬うことによるのみ自分のものにすることができる。

南無阿弥陀仏は一種のマントラである。マントラであるのだから信、不信を問わず発すればその効果はある。しかし、敬うことがなければその一声を発することさえできない。

(12月23日2015年新掲示板)

●<意識のある人生>～<時空><Be Here Now>

一日、一時間を豊かにふくらませること。

無味乾燥な一日、何気なく過ぎて行く一時間でなく、有機的で実りある一日、一時間とすること。

そしていつか、その時間は流れ行く時計の時間ではなくなるように。

(4月27日2012年新掲示板)

●<錬金術師>367～「南無阿弥陀仏」<普通>

たとえば清掃は、誰もが出来るが、誰もがしようとしなないことである。

誰もが出来るが、誰もがしようとしなないことをすること。

普通の人でいること。

(4月30日2012年新掲示板)(加筆して8月8日2016年新掲示板)

●<意識のある人生>～「一意専心」

今は何の時であるか。

その時に精魂使い、

その時に気の実感を生まれさせること。

その時に命を誕生させること。

■ながら族の廃止。

●南無阿弥陀仏～シンクロ

シンクロが来るのではなく、シンクロを生じさせるようにすること。

それはわたしの選択の問題であり、

また、もしかしたら、それは畏敬の念の問題かもしれない。

●「箱人間」～<わたし>

十代の束縛がある。六十代の束縛がある。

男でいる束縛がある。女でいる束縛がある。

日本で生れた束縛がある。中国で生れた束縛がある・

もちろん、それ以外にもある。

なぜか、その箱に入ってしまった束縛である。

しかしなぜ、その箱に入っているのでしょうか。

(10月6日2015年新掲示板)

4月28日、29日、5月2日、9月6日、7日2012年、10月5日2015年、4月23日2017年

●道～<錬金術師>～<ヒーリング><創造>

実感のある気をつくること。

彩を飛ばしたこと。

ヨガナンダの馬。

四六時中、体をつくりつづけること。

●原稿

言葉に感情を乗せること。

原稿は芸術であることをゆめゆめ忘れぬこと。

膨大に書き、膨大に削ること。

●<わたし><善悪>

いい人であることはできないが、  
いい人であることを選択しつづけることはできる。

(4月29日2012年新掲示板)

●「計算」～<わたし><自己規定>

損得計算をして、仮に得をしても失われるかもしれないものがある。それは、

<わたしは何であるか>

そのことを決めることができるかけがえのない機会を失ったかもしれないということだ。

(9月6日2012年新掲示板)(加筆済み8月8日2016年新掲示板)(草稿要転記)

損得計算で得をした人は、まさかそんなことは思いもしないだろうが・・・

●道10～<わたし>

個人としての人生の目的は、幼少時からの悪しき思考のくせをなおすことにある。

(5月1日2012年新掲示板)

■三つの世界<エネルギー>

これは世界2である——わたしの個人の精神世界の話しである。

では、この人生で、

世界1にとっての目的は何だろうか。・・・肉体という物質をエネルギーに戻すことだろうか。

(考慮)～ハトホルの四大元素

世界3にとっての目的は何だろうか。

(新掲示板記入可)

●<錬金術師>32～「スコット・カニンガムの魔術」<自他>(加筆して再掲)

何度も書くが、それに考え深いものがあるからである。スコット・カニンガムは魔術が働く三要素として、次の三つをあげた。

1 必要性

2 感情

3 法則

この三要素に鑑み魔術が働かないものがいくつもあるが、日常茶飯事にみられることとして、ひとつあげる。それは、

.....

他人を変えようとするのである。

これはできない。

この変えられないことで怒ってはいないだろうか。

この変えられないことを変えようとしてはいないだろうか。

.....

これは、カニンガムの三要素の一番目に関係する。すなわち、他人を変える<必要性>はない。それがゆえに「他人を変えようとする」魔術は、どれほど深い感情、どれほど理にかなった法則を用いたとしても魔術は働かない。

(補足)

これはグルジェフのいう「自己伝授以外に伝授は存在しない」ということと同じ話である。だが、少なからぬ人は他人から伝授を受け（他人に変えてもらい）、他人に伝授を与えよう（他人を変えよう）とする。どちらにせよ、自分自身がいない夢遊病者のように暮して人生を終える。私もまたこの自他を取り違える「人間関係の泥沼」に日々はまっている。

(補足)

なお、魔術などというおどろおどろしい言葉を使っているが、これは実は“自然”ということである。自然の力である。もちろん、神の力と言ってもよい。

(9月7日2012年新掲示板) (加筆済み8月9日2016年新掲示板)

4月29日2012年

●<意識のある人生>～仕事・連休・時空

1 その都度

## 2 永遠の意志

連休

- ・一瞬の側面
- ・人生千年の側面

連休も勤務の日も同じである。

4月30日、5月1日、6日、5月12日2012年、10月5日2015年

●<錬金術師> 299～<利己主義><自他>

利己主義とは他人をおしのけて、他人を利用して、己を利することではない。

利己主義とは、他人との人間関係を通じて、己を利することである。

利己主義とは、他人との人間関係を通じて、新たな自己をつくりだすことである。

だから、

他人のよいところはまねる。

他人の非難したいところはわが身に置き換える。

そして、今日与えられたすべての人間関係を自分自身のために生かす。

そしてその時、その人間関係は自己へと変容するのである。

他人を傷つけるにせよ、他人を助けるにせよである。

(10月5日2015年新掲示板)

●貯金

私がかせになっていることは予定表を見ることである。

ついつい手が伸びてしまう。

予定表を見るのではなく、意識のある人生の抄本を見ること。

意識的に無意識の癖を変えること。

●道

NOTE はわたしの生命である。動詞である。

●<錬金術師> 368～シンクロ

手塚治虫のミューズ（芸術の女神）の漫画「ばるぼら」のように、

芸術に生きること。

肉体に生きること。

魔術に生きること。

どのような芸術であれ、どのような肉体、どのような魔術であれ、

見えるものと見えないものに生きること。

（補足）

高塚の芸術とは、人生であり、メッセージである。魔術とは気功治療である。肉体は不死の体である。

（5月12日2012年新掲示板）（加筆して8月9日2016年新掲示板）（加筆済み）

## ★5月2012年

5月1日、2日、3日、7日、9月10日2012年、1月3日2016年、4月25日2017年

●<錬金術師>35～<普通><一体>

この世界に普（あまね）く通っている<力>に生きること。

この<力>に意識的にかかわり、生きること。

外的にはただただ普通であり、内的にはこの普通の力を意識的に使えるようにすること。

では、どうすればよいか。おそらく「神との対話」の以下の話しが最適であると思っている。そして、ここが物質と精神の交差点である。

---

**外の世界**に自分を開くとき、まわりのすべてに気づきの目を向けなさい。ものごとをはじめて見る目で見なさい。一瞬一瞬を瞑想にきなさい。道端の割れ目、木々の葉、花びら、人びとの顔を見なさい。その**すべてを自分として見る訓練**をきなさい。

そこに、自分自身を見るのだ。自分はいそこで何をしているのだろうか、どうしてあそこにいるのだろうか、どうしてあそこにすることが可能なのだろうかなどと自問せず、ただそこに自分を見る。それを自分自身と呼ぶ。

「ほら、神の恵みがなければ、あれが自分だった」と思うのではなく、「ほら、神の恵みのおかげで、あそこにわたしがいる」と考えなさい。

「ほら、あそこに一文無しの路上生活者であるわたしがいる。あそこの野原に花のわたしがいる。あそこに威張りんぼの配偶者であるわたしがいる。あそこに国民を弾圧している外国の独裁者であるわたしがいる。あそこに草の葉であるわたしがいる。」

あらゆるところにただ、自分を見なさい。そしてそこに自分を見たら、自分がそこにいる、そこにいるのは自分だと知って、微笑みなさい。

(ニール・ドナルド・ウォルシュ著「明日の神」69ページ サンマーク出版)

---

なぜこれが物質と精神の交差点かという、＜一体＞であるという存在のあり方が物質との関わりを変えて物質化現象を引き起こすからである。また＜一体＞は様々な縁のあり方も変えてしまう。わたしは20年前にこの＜一体＞のほんの一端にふれただけで、物質変化にも出来事にも信じがたいことに遭遇した。だから言うのである。

(蛇足)今は、その意味ではまるで俗である。だが、また俗から出発するのもいいと思っている。

(9月10日2012年新掲示板)

●神聖なる矛盾～＜神と人間＞

どんな絵も自然にはかなわない。

どんな自然も絵にはかなわない。

●＜選択と創造＞

何ごととも切り捨てるのではなく、変えることができるということに気づくこと。

●「神対・ハトホル・グルジェフ・吉田弘」11～「言葉の身体化」

いろいろな本を読んできたが、それらの本に書かれていることを身体化すること。

言葉の身体化については以前も引用した吉田弘氏の話しが分かりやすい。

この本は気功に関する本で初めて読んだ本である。20年も前に読んだ本であるが、何回か読み返している本で、わたしにとって気功治療のバイブルのような本である。

以下、引用。

---

「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」を読んだ。「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るうちに、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)

以下、現実の生活で生じる不可思議なことが書かれているが、それは割愛する。

ほとんどの人は精神世界の話しを、

「それは知っている」

とか、あるいは、

「そんな馬鹿な」

とか言って、表面の知識の世界をなぞっているだけである。皮相な知識である限り、「知っている」も「そんな馬鹿な」も同じ世界である。その同じ世界でどうでもいい価値づけをして生きている。

正直、そんな上っ面な知識などどうでもいい。知っていても知らなくてもいい。本当であろうがたわ言であろうとどちらでもいい。

問題はその世界に生きてみるかどうかである。知っていて大事な話しならその世界に生きてみることであり、馬鹿馬鹿しい話しでも、もしかしたら本当にある世界かもしれなく、足を踏み入れてみることである。

実は足の踏み入れ方は二通りある。吉田弘氏のように、「読書百遍意自ずから通ず」という読み方がひとつである。この読み方の別の例として、母方の祖父の話しを付け加えさせていただく。

祖父は明治生まれで、幼少時から毎朝毎晩「正信偈」を称えることを日課にしている、しかも一ヶ月に一度は半日かかるようなお経をあげていたとのことである。しかし、この60年以上続けていた読経を亡くなる一ヶ月前にやめ、

「自分はもうお経をあげる必要はなくなった」

と言い、知り合いにあいさつに行く日々を送り亡くなった。

最後の一ヶ月間、どのような心境であったのかは、今となっては知る由もないが、おそらくは「大無量寿経」を何百回も読んだあとの吉田氏と同じような世界に足を踏み入れたのであろう。

このように、方法のひとつは、「知っている」とか「そんな馬鹿な」とか言わずに、60年間の365日×2回の回数を読んでもらうことである。

紙の文字世界やネット世界を散策する現代人には考えがたい読み方、生き方である。

しかし、簡単といえば実に簡単な生き方である。

誰でもができる。だが、現代となっては誰もができなくなってしまった「南無阿弥陀仏」という一声である。

普通でいるということは実に難しいということである。

(参考)「神との対話」

(あらゆる場、あらゆる時に神がいるという神の遍在についての話しのあと)

「それはもう何年も聞いてきました。その言葉を本当に理解するには、どうすればいいんでしょうか？」

「あなたがその意味を理解するのは、**あなた自身がその意味するものになったときだ**。その意味があなたを「通じて」明らかにされるのでないかぎり、あなたに「対して」明かされることはない。あなたは自分が何ものからも離れてないと決意し、そのようにふるまわなければならない。最初は簡単ではないだろう。なにしろ、いままでずっとそれとは違うことを考えるように訓練されてきたのだからね。

だが、あなたは変わることができる。努力しなさい。努力しつづけなさい。そうしたらある日、あなたがたは「そこに」いるだろう。あなたがたを分断する線を乗り越え、もう何があっても離ればなれにはならないだろう。

その日、あなたがたは「明日の神」を受け入れる。その日、あなたがたは一体になるだろう。

う。あなたがたの世界が変わるからだ。」

(「明日の神」 48 ページ)

(5月2日2012年新掲示板)(5月3日2012年新掲示板)(8月15日2016年新掲示板)(20140109)

### ■ <言葉>

信のある言葉か否か。

信のある言葉の方がいいと思うが、もしかしたら、信がない言葉の方が「我」が入らないだけよといえるのかもしれない。これは分からない。

ただ、自分はハトホルの四大元素の名を唱える時は、信を入れて唱える。

### ■ 言葉の第二の道

1 言葉には力があるので、発した言葉は体験として実現される。

ただし、多くの人はこの体験をないがしろにしている。

2 この意味で、うそをつかないことは大切である。

### ■ 「神との対話」のコミュニケーション

体験、感情、思考、言葉

### ■ 「神との対話」を身体化すること（私の大無量寿経（吉田弘））。

「ハトホルの書」のハトホルの言葉を身体化すること。

5月2日、3日2012年、8月15日2016年、4月25日2017年

●道 12～「神との対話・ハトホル・グルジェフ」 5 1～「神との対話」<わたし><所有

><選択><自己規定>

<何も必要としないわたし>

のために、

何を持つかで悩まぬこと。

<何も必要としないわたし>

のために、

自分自身をつくる選択のことで悩むこと。

なぜなら、

<わたしとは、何も必要としない選択であるからだ>。

<わたしとは、何も必要としない自己規定であるからだ>。

(5月3日 2012年新掲示板) (加筆済み 4月25日 2017年新掲示板)

### ●意識のある人生～<努力><超努力>

どのような時にももう一步人生に踏み込むこと。

これは世界の力に働きかけることになる。また自身の力(=身体)をしなやかに強くすることにもなる。

すなわち、自己を構築すること、身体化することとなる。

(5月6日 2012年新掲示板)

### ■グルジェフの超努力

#### ●日記

なぜ日記を書くのか。

- 1 掲示板と実生活との齟齬の是正。
- 2 普通に生きていてうまくいくということの実証のためである。

以下は、2016年8月15日の考え。

日記に本当のことを書けるか否か。書くべきか否か。

### ●道～「神との対話・ハトホル・グルジェフ」～「神との対話」<神と人間><存在><質問>

以下は、何度もふれられる「なぜ不運なことがあるのか。なぜ災厄はあるのか。神も仏もあるものか」という疑問に対する神の答えである。「神との対話」を読まれた方には、以下の話しは耳タコかもしれないが単なる耳タコ(知識)に陥らないように、体験に生かすべく再読する価値は十分にある。

長文の引用です。

---

「神が完璧であって、完全なる愛であるなら、どうして神は伝染病や飢餓、戦争、病気、地震や竜巻、ハリケーンといった天災、深い失望、世界的な災厄などを創ったのか。

この質問に対する答えは、宇宙のさらに奥深い神秘と人生のさらに高い意味のなかにある。わたしは神のすばらしさを示すために、あなたがたのまわりを完全づくめにしたりはしない。＜神の愛を実証するために、人間が愛を実証する余地をなくしたりはしない＞。

すでに説明したように、愛を示すには、まず愛さないということが＜可能でなければ＞ならない。完全無欠の絶対世界はべつとして、それ以外では対極の存在なしには何も存在しえない。絶対の領域だけでは、あなたがたも、わたしも満足できなかった。わたしはつねにそこに存在していたし、あなたがたもその世界からやってきたのだ。

絶対のなかでは知識があるだけで、体験はない。知っているというのは神聖な状態だが、最大の喜びは、何者かで「在る」ということのなかにある。「在る」ことは、体験してのちにはじめて達成される。「知る」こと、「体験する」こと、何者かで「在る」ことの順に発達し、進化する。これが聖なる三位一体、神の三位一体である。

父なる神とは、「知る」ことだ。すべての理解の親であり、すべての体験はそこから生まれる。知らないことは体験できない。

息子である神は体験だ。父が自らについて知っていることを体現し、行動化する。体験しなければ、何者かで「在る」ことはできない。

聖霊としての神は「在る」ことだ。息子が体験したすべてを超越して、ただ存在する。単純に、このうえなくみごとに「在る」ということは、知ったこと、体験したことの記憶を通じてのみ可能となる。単純に「在る」ということは至福である。神の状態、自らを知り、体験したあとの状態だ。これこそ、神がはじめから求めていたものである。

もちろん、父と息子という説明が性別とは何の関係もないことは、説明しなくてもわかっているだろう。たまたま、あなたがたのいちばん新しい書物にあるわかりやすい表現を使ったまでだ。もっと以前の聖なる書物では、母と娘という比喩が使われていた。どちらも正確ではなく、言うならば親と子というのがいちばんあたっている。あるいは、「生じさせるもの」と「生じるもの」という言い方が。三位一体の第三の部分をつけ加えると、この関係ができあがる。

生じさせるもの、生じるもの、そして在るもの。この三位一体の在り方が、神のしるしであり、聖なるパターンだ。三つでひとつ、それは崇高な領域のどこにでも見られる。時と空間、神と意識、微妙な関係はすべて、このかたちから逃れられない。人生の微妙な関係

を扱う者は、誰でもそのなかに三位一体の真実を認める。」

(「神との対話」1巻48ページ)

---

このようにこの世界が出来ているか、このように神と人間の関係になっているかは、まずはどちらでもいい。神も仏もいてもいなくともどちらでもいい。ただ、確かなことがある。それは、あなたも、わたしも、

<神仏のように生きることができる>

ということだ。悟りの話しをしているのでもなく、神秘体験の話しをしているのでもない。普通に生きて、普通に親切にすれば、そして、災厄があったらそれに備えるようにすれば、そして、可能なかぎり防ぐようにすれば、それは神仏の存在の真偽とはべつに、かび臭い神仏以上の行いである。そして、それはある意味簡単にできることである。

原発避難者、被災者を排除しないこと。  
原発事故を防ぐための手立てを行うこと。  
津波の被害を防ぐこと。  
地震の被害を防ぐこと。

どれも簡単である。実に簡単なことである。・・・だが、実に難しい・・・

なぜか・・・どのように考え、どのように行動してもよい自由があるからだ。

生きているということは自己規定であるということだが、この自己規定にはあらゆる自己規定がある。そうでなければ、自己規定にならない。だから、

家賃なしで家に住めていいとか生活費をもらえていいとか、  
上司の顔色をうかがって、すべき予防措置を取らないとか、  
過去の教訓を忘れるとか、  
自分だけは安全なところに住むとか、

そういう自己規定もあるからである。

これがわたしである。わたしはわたしのことしか考えない。

そういう自己規定もあるからである。友人知人でいくらでもいるし、自分の中にも実はある。

・・・まあ、それは前置きのような話で、本論の「知識・体験・存在」の件で聞いてみたい。

<今日、存在へと至るような体験はあったらどうか>。

<貴重な体験を見逃してはいないだろうか>。

(新掲示板記入可)

5月3日、6日2012年

●<錬金術師>～<意識のある人生><自己規定>

明日は朝から夜勤の日である。

夜早く寝て、何時間眠ることが出来るかに腐心するのではなく、

<今日一日、何をしたか>

このことにころを向けること。このことだけが、明日気持ちよく夜勤の仕事に行けるための魔法の薬である。

(1月10日2016年新掲示板)

●道13～「ヨガナンダの馬」

映画「鬼に訊け」で宮大工「西岡常一」の仕事ぶりを知ってから、自分の道は決まった。ずいぶん時間がかかったが、まあそれは仕方のないことである。それでどういう道が決まったかという、誤解を受けかねないので、かなりまわりくどい言い方を延々としている。

以下は、ヨギのパラマンハサ・ヨガナンダの話である。

「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。」

この話しに自分の道はかなり近い。西岡常一は薬師寺の白鳳伽藍を復興した。わたしはもちろん「白鳳伽藍」も「ヨガナンダの馬」もつくりだす気持ちは毛頭ない。ただ、千年前の建造物に流れているある力、生命体に流れているある力を手に取り、わがものとしたいだけである。

(5月5日 2012年新掲示板)

#### ■道 14～「シュタイナーの真理と善」「ハトホルの予定表」

ヨガナンダの話し

「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。」

を、ある意味実践しようとしているわけですが、ここで忘れてはならないことをシュタイナーが語っています。以下、引用。

---

「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)

精神世界に関心のある人は

「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」

などという話しは当たり前のように思うのですが、そうではない。人間は巧妙に自分自身にうそをつきます。典型的なうそは

「あなたのために」

といううそです。テレビコマーシャルにもありましたが、あれは分かりやすい。ただ、宇宙人ハトホルの指摘するヒーラーのうそは相当見破りにくいという事です。

以下、引用。

---

「一方別のレベルで起こるエネルギーの消耗もあります。それは直接「カー」に関与するものでなく、個人の感情体のなかの精妙な「感情の流れ」に関わりがあります。その「感情の流れ」はヒーラー側のクライアントに対する考えや感情などの作用によるもので、なかにはヒーラーとしての「予定表」の結果という場合もあります。「予定表」とは、ヒーラー自身の期待を反映させるようなヒーリングを「強要」しようとする意図的な策略であるとも言えるでしょう。ヒーラーである人は、癒しがどこからもたらされ、なぜ自分が人を「癒す」立場にあるかを、思考でも感情でもきわめて明確に把握している必要があります。人を助けたい、よい人間でありたい、尊敬されたいなどという罪のない願望でさえ、潜在的な汚染要素ならびに歪みや消耗の原因となる可能性があるのです。」

(トム・ケニオン&ヴァージニア・エッセン著「ハトホルの書」68 ページ ナチュラルスピリット刊)

この手の呪縛から私自身まだ解放されてはいません。結構「罪のない願望」をいただいています。

(5月6日2012年新掲示板)

5月4日、19日2012年、1月3日2016年、4月27日2017年

●<錬金術師>～「食料」

不食不眠に至るひとつの道として、食事のかわりに水と太陽と印象を入れること。

印象はもちろん、きれいな水、太陽のような印象である。

これは地球人のいう善悪とは無関係な印象であるので、偏見にとらわれぬこと。

(注意) 善悪の問題・・・善悪の葛藤から生じるものこそが力となるかである。  
そして、悪の深さだけ葛藤も深い。

(加筆して新掲示板記入可)

●<意識のある人生>～<機会>

朝から朝までの夜勤の日であるが、この何も自分に使えないような日であっても、ブッダになれることを秘めている一日であると知ること。

(1月16日2016年新掲示板)

●<意識のある人生>

違う反応をすること。

まっすぐな姿勢。

姿勢も反応も同じように曲がっているのかも知れない。シンクロして固くなっているのかもしれない。

5月5日、6日、9日、10日2012年

●天賦の才

才能には二種類ある。

ひとつは、人間として存在することができること。このことの奇蹟、有り難さは想像を超えている。

もうひとつは、前世の行いの蓄積としてたくわえられた能力。

この人生をふりかえてみるに、前者をどれだけ生かしているのか、後者を前世から引き継ぎ、次回の生へと引き継ぐことをどれだけしているのか、疑問に思うことがある。

日々努力を怠らぬこと。

日々超努力を怠らぬこと。

(5月9日2012年新掲示板)

全ての人は芸術家である。

ゲーテの詩。

■教育企画の社長の息子さんへの話し。

●<わたし>～うそ

自分を裏切ることが最大のうそである。

では、自分を裏切らずに自分に正直に生きるとはどういうことだろうか。

自分のしたいことは本当にこのことなのだろうか。

自分の中にはいろいろな自分がある。いろいろな自分がいて、いろいろな主張をする。だから、ある自分にとってのうそが他の自分にとっての本当になったりするからややこしい。

■「道しるべ」

終わった後の感情がよければすべてよしである。

●「四つの礎石」の2番目～「神との対話」

1巻185～「あなたが基督教のファンダメンタリスト（原理主義者）たちの教義を真っ向から攻撃していると感じたのは、この本のなかで、これが二度めです。驚きました。」

「攻撃」という言葉を使ったのはあなただ。わたしはただ、その問題について話しているにすぎない。ところで、問題はあなたが言ったような「基督教のファンダメンタリスト」の教義ではない。神そのものの性格、そして神と人間との関係だ。

ここでその問題にふれるのは、義務について——人間関係や人生そのものにおける義務について話していたからだ。

あなたは義務のない関係を考えられない。ほんとうの自分を受け入れられないからだ。完璧に自由な人生を、あなたは「宗教的なアナーキズム」だと言う。だが、わたしは神の偉大な約束と呼ぶ。

この約束によってのみ、神の偉大な計画が完成するからだ。

他との関係で、あなたには何の義務もない。ただ、機会があるだけだ。

義務ではなく機会、それが宗教の要石であり、本質的ないのちの基盤である。そこを逆に考えているかぎり、いつまでたっても肝心なことがわからないだろう。

関係——あなたとすべてのものとの関係——は、魂の仕事を行うための完璧な道具として創り出された。だからこそ、人間関係はすべて聖なる地盤なのだ。だからこそ、個人的な関係はどれも神聖なのだ。

（「神との対話」1巻185ページ）

5月6日2012年

●プロセス・集合体

寅金氏の不幸が幸福になる出来事。

●草稿

いっそのこと、詩の形式にしようか。。。

少なくともそのような文章も載せること。

(考慮) 詩を書く時のように切磋琢磨した言葉とすること。

●<錬金術師>～方法論

毛筆

ウォーキング

過去のあらゆるアドバイス、機会を思い起こすこと。

●<ヒーリング>～<行為への愛>「くもの巣」

原因・結果のないヒーリング

参考「パワーか、フォースか」308ページ



「パワーか、フォースか」317ページ～シュタイナー

■326ページ～シュタイナーの謙虚さ

シンクロ～場にいること

●<錬金術師>

自己構築の条件に一般性はない。

この意味であくまでも自分の場合はということであるが、自分の場合は、集中、一意専心である。

5月7日、8日、9日、10日、11日、12日2012年、8月10日2016年

## ●仕事

明日は夜勤の仕事である。深夜の電話番でなければ気が楽であるが、深夜の電話番である。30年前にこの仕事に就いたときには仕事の日であろうがなかろうが、深夜の電話番の日であろうがなかろうが、フラットに日々過ごしていた。しかし、今はそうはいかない。振幅の幅が結構ある。あらゆる手立てを使って「深夜の電話番のブルーな気持ち」を変えるようにこころみている。以下は、自分自身に言い聞かす言葉である。

逃れず、恐れず、ただ単に進んで行くこと。

この進むときに携えるものは、ただひとつ、〈わたし〉である。

---

以下は、気功治療の前に朝食を食べながら読んでいた本である。上の書き込みはこの本が下書きになっている。

(この世界が減びるかどうかという質問に対して)

「……いちばん大事なのは恐れないことだ。いずれにしても、あなたがたは「死ぬ」ことはないから、恐れることは何もない。プロセスの展開を認識し、すべてはうまくいくと知っておだやかにしていること。

すべてのものごとの完璧さにふれようと努めなさい。どこへ進もうとも、そこはほんとうの自分を創造するという経験にふさわしい場所なのだ、ということ覚えていなさい。

これが平和への道だ。すべてのものごとに完璧性を見ること。

最後に、なにごとからも「のがれ」ようとしてはいけない。抵抗すると、相手はますます強くなる。

将来に、あるいは「予言」された将来に悲観するひとたちは、「完璧さのなか」にとどまれない。」

(「神との対話」3巻141ページ(文庫本版182ページ))

(5月7日2012年新掲示板)(抜粋し、意識のある人生記入予定)

## ■わたし

>逃れず、恐れず、ただ単に進んで行くこと。

>この進むときに携えるものは、ただひとつ、〈わたし〉である。

このわたしは、物質としては、わたしの家でもなく、わたしの肩書きでもなく、わたしの子どもでもなく、わたしの肉体ただそれだけである。

さらにまた、個人の精神史のなかでの固有のわたしとしては、他人の目を気にした自分ではなく、過去の悔恨を蒸し返す自分ではなく、未来の生活におびえる自分でもなく、本来の生れたときにたずさえてきたわたしのパーソナルな部分である。そしてもしあるなら、この人生で達成した成長である。

そして、生命全体のひとつとしてあるわたしとしては、

#### ■動詞

●<錬金術師> 328～<動詞><自己規定><所有> (加筆して再掲)

気功教室で、参加者は何も得ることはできないかもしれないが、与えることはつねにできる。

この人生でも同様に、  
望むものすべてを得ることはできないかもしれないが、  
与えたいと思うものすべてを与えることはつねにできる。  
このことはつねにできる。

(参考)

「愛の定義」の抜粋である。

愛とは無条件、無際限で、何も必要としない。

.....

何も必要としないから、

自由に与えられるもの以外は、何も取らない。

持ってほしいと思うもの以外は、何も持たない。

受け入れられるもの以外は、何も渡そうとはしない。

(5月9日2012年新掲示板)(加筆済み1月6日2016年新掲示板)(加筆済み8月10日2016

年新掲示板)

■<所有><動詞>

人生では、得ること以外の自分のしたいことは常にできる。すなわちそれは、自己を表現することである。

そして、なぜそれが常にできるかというと、

それがわたしの所有しているものだからである。

それがわたしそのものだからである。

(加筆して新掲示板記入予定)

■気功教室

普通の人が<特別>であるための教室である。

特別な人が<普通>であるための教室である。

自分を普通と思っている人は、実は<特別>であることを知らない・

自分を特別と思っている人は、実は<普通>であることを知らない。

<普通>とは存在の不可思議さであり、これは人間すべてに通じることである。

<特別>とはひとりひとりが獲得したものであり、これはひとりひとりに固有のものである。

両者はともになかなか見ることができない。

人間に共通する存在の不可思議さ、すなわち<普通>、

ひとりひとり固有の人生の達成、すなわち<特別>、

この両者の獲得が教室の目的である。

(1月6日 2016年新掲示板)

■<錬金術師>～<生命付与>

与えるという熱意のエネルギーだけ物質化する。

(20120507)

■機会の問題。

5月8日、12日2012年、1月6日2016年

●意識のある人生～＜直観＞

今は何の時であるか。

目についたことがその時にすることである。

その目についたことは決してあとまわしにしないこと。

気づきは気づいたその時にかならず実行すること。

(5月8日2012年新掲示板)

●＜錬金術師＞～＜身体＞

体をきれいにしておくことがここに影響を与える。

そしてまた、住んでいる空間、働いている空間もわたしの身体である。

できるかぎりわたしにフィットしているように彩ること。クリアにしておくこと。

その彩り、その透明感がここを自由にさせる。

(新掲示板記入可)

(参考)「朝日新聞」三輪明宏の人生相談2012年5月5日号

■＜錬金術師＞326～＜身体＞

肉体としての身体だけでなく、環境としての身体を感じられるような呼吸、瞑想を行うこと。

(5月1日2017年新掲示板)

●＜意識のある人生＞

コントロールできない感情をコントロールできるようにする。

コントロールできるようにするためには、視点の変換が必要不可欠である。

●＜錬金術師＞331～「機会と創造」

一日を使い切ることは至難のことである。

もしいつか、一日を使い切るという日がきたときには、そのときにはわたしをめぐる世界はどのように変わるのだろうか。

わたしをめぐる時空はどのように変わるのであろうか。

・・・まずは、使い切るために何が私に欠けているのか、このことにころをいただくべきであろう。

(1月11日2016年新掲示板)

●夜勤の仕事～＜機会＞

意識の増強に努めるのに最適の時間である。

自分自身の考え方のくせを知り、それを改めるための最適の時間である。

ころして過ごすこと。

5月9日、10日2012年、1月6日、17日2016年

●＜錬金術師＞369～＜意識のある人生＞＜Be Here Now＞

過去の失敗に生きるのではなく、

将来生じるかもしれない不安に生きるのではなく、

＜たった今＞生じていることを全力で生き抜くこと。

この＜たった今＞から過去の自分を知ることができるからであり、

この＜たった今＞が将来のわたしであり、将来の出来事であるからである。

(8月11日2016年新掲示板)

■＜錬金術師＞332～＜Be Here Now＞＜時空＞

今現在に過去のすべてと未来のすべてが詰まっている。

この今を使うことこそが錬金である。

(1月11日2016年新掲示板)

●気づき

気づき（自分をよくみせたいと思う気持ちがあること。。普通に当たり前に生きたい。）

●＜錬金術師＞370～「内なる日記」＜意識のある人生＞

一日を振り返って、違う生き方ができなかったかどうかを自省してみる。

一瞬の今を振り返って、違う生き方をしてみる。

これはわたしへのメッセージであると同時に、あなたへの心底からのメッセージである。

(8月11日2016年新掲示板)

5月10日、11日2012年

● UFO問題

ルールは自分でつくること。

旧掲示板での「神との対話」の神への非難に対する自分の答え。

(加筆して草稿要転記)

● 質問

以下の話しは、「神との対話」に二度か三度か出てくる。もしかしたら、神にとっても気に入っている言い回しなのかもしれない。

以下、引用です。

---

「イエスは例を示したのだよ。ムハンマドもそうだ。

<マスター>たちはいつも例を示して、ほかの人びとが自分たちに従うよう、彼らが生きたように生きて、彼らが在ったように在るよう促したのだ。

ムスリムはみな、ムハンマドの生涯を真似しようとしている。キリスト教徒はみな、キリストの生涯を真似しようとしている。仏教徒はみな、ゴータマ・シッダールタの人生を真似しようとしている。

あなたも、偉大で霊的（スピリチュアル）な師の生涯を真似られるとは思わないかな？」

「ええ、思います。」

「よろしい。「真似る」とは、「同じに、あるいはそれ以上になりたいと努力する」という意味だ。さて、この最後の文章を見てごらん。

さあ、見てごらん。

その意味がわかるかな？

いまあることをしなさいと言ったと思ったら、つぎの瞬間にはそれは不可能だと宣言するなんて、いちばん残酷な悪ふざけではないかな？」

「そんなふう考えたことはありませんでしたよ。」

「それなら、考えてごらん。いいかね。」

<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。」

(ニール・ドナルド・ウォルシュ著「新しき啓示」115 ページ サンマーク出版～「神との対話」シリーズ、「神との友情」に続く本)

では、

<真の人間>とはどのように定義されるのだろうか。

<真のわたし>とはどのように定義されるのであろうか。

その<人間>、その<わたし>として生きるにはどのようにしたらよいのであろうか。

(5月11日2012年新掲示板)

■宮沢賢治

宮沢賢治の「雨にも負けず・・・」

普通にそして特別に生きること。

個人個人での、その人生その人生での<真の人間>を生きること。

5月11日、12日、11月19日2012年、1月7日、12日2016年

●<わたし>～<所有><身体><Be Here Now>

なくて困るというものはない。

なぜなら、わたしというものがあり、これがあればすべて足りるからである。

そして、わたしというものは常にある。

(補足)

・・・だが、今は違う。

水や食べ物や空気がなくては生きていけない。

本や新聞などの様々な情報がなくては生きていけない。

映画や人間関係などの様々な印象がなくては生きていけない。

また、自分自身を表現する紙媒体、ネット媒体、人間関係がなければ生きていけない。

今はそうである。

わたしとともに生きていく肉体がなければ何もできないと同様に、それらの必需品がいる。

(注意)

私の皮膚としての部屋、環境・・・

路傍の石、それもまたわたしである・・・

たとえば、意識表でさえなくても困らない。実際に 2015 年には意識表は持たなくなった。

●＜錬金術師＞ 34～「不死」「意識のある人生」＜愛と不安＞

死なないということを知っていて、

その上で、

何をするか。

死なないということを知っているというのは、人生の基盤である。

わたしのすべてをこの＜死なないこと＞の上に立てなければ、わたしは基礎のない脆弱な建物となってしまう。

だから、いつも、いつも、この＜死なないこと＞の実感をつくり出すことである。

（付記）このことはもちろん霊魂の不死について言っていることである。だが、も・ち・ろ・ん、肉体の話しでもある。

霊魂が不死であることをリアルに感じ取ることができたとして、あなたはこの世界で何をするであろうか。

あるいは、霊魂も肉体も不死であるなら——肉体についてはその衣を脱ぎたいときに脱ぐことができるとして——、あなたはこの世界で何をするであろうか。

（9月9日 2012年新掲示板）（加筆して1月7日 2015年新掲示板）

●＜錬金術師＞ 329～＜意識のある人生＞

これまでの悪しき習慣を変えることに関して、低いハードルというのは一切ない。

どれも困難なハードルであり、どれも超えるに値するハードルである。

（1月8日 2016年新掲示板）

5月12日 2012年

●＜わたし＞（自己研究）

自分の大きさを知らるためにあらゆる手立てを講ずるべきである。

大きさを知れば大きく生きることができるからである。怖れることなく生きることができ

るからである。

そして、自分は大きいのである。どれくらい大きいかというと、ただただ驚きだけが立ち尽くす、そのような大きさである。

(新掲示板記入可)

5月13日、16日2012年

●道

身体

「パワーか、フォースか」での〈パワー〉の使い方

■代々木時代がまさにパワーの使い方であったこと。

5月14日、16日2012年、5月3日2017年

●時事独談S

こどもとこどもは喧嘩するが、おとなとこどもは喧嘩をしない。

おとなはこどもの価値観と違うところに生きているからだ。(もちろん、この「おとな」は体を大きさの話しではない。)

土俵が違う限りは喧嘩などしようがないのだ。

これは、国家間、民族間、男女間、あらゆることにいえることである。

以下は、異なる宇宙人間の争いの話しである。宇宙人というのはぶっ飛んでいるかもしれないが、話しそのものは地についた話しである。

以下引用。

---

「それでは、わたしたちの社会と、宇宙のどこかにあるもっと進歩した文明のおもなちがいは、わたしたちが離ればなれだと考えているということなのですね。」

「そう。進化した文明の第一に指針は、一体性ということだ。すべてが「ひとつ」であり、すべての生命は神聖であるという認識だ。だから、進歩した社会では、どんな場合でも、同じ種に属する他者の生命を相手の意思に反して奪うことはありえない。」

「どんな場合でも？ 自分が攻撃されても、ですか？」

「そうした社会あるいは種には、そんなことは起こらない。」

「種の内部では起こらないかもしれませんが、外部から攻撃されたとしたら？」

「高度に進化した種が外から攻撃されるとしたら、間違いなく攻撃するほうが遅れている。それどころか、攻撃するほうは、基本的に原始的な存在だろう。進化した存在は誰も攻撃したりしないよ。」

攻撃された種が相手を殺す理由はただひとつ、攻撃された側がほんとうの自分を忘れているからだ。攻撃された側が、自分を肉体だと考えていれば——物質的なかたちが自分だと思っていれば——「自分の命が危うい」と恐れて、攻撃した者を殺すかもしれない。

だが、自分は身体ではないことがわかっているならば、決して相手の肉体を滅ぼすことはない。

そんなことをする理由がないからだ。ただ自分の肉体を置き去りにして、非肉体的な自己へと移っていくだろう。」

(ニール・ドナルド・ウォルシュ著「神との対話」3巻 340 ページ サンマーク出版)  
(8月12日2016年新掲示板)

#### ■時事

印象という食べ物がある。この食べ物を食べるか、現実のゲンナマの食べ物を食べるか。

#### ■「領土」～<自他><所有>

実にあたりまえのことと思うのだが、

他人が使いたがっているものを他人に使わせても自分が損をするわけではない。

他人がほしがっているものを他人に与えても自分が損をするわけではない。

どちらにしろ、自分がなくなるわけではない。

いや、もしかしたら、自分が生まれるのかもしれない。

(8月12日2016年新掲示板) (加筆済み5月3日2017年新掲示板)

■<わたし>

自分の領土と言いたいのではなく、自分が資源を使いたいだけである。

●UFO問題への答え

yoitomakeさま、書き込みいただき、ありがとうございます。

>答えになっていないかもしれませんが、

どのような答えも答えともいえ、その「どのような答え」の種類が多ければ多いほど、わたしにとって満足のいく質問です。

すべての答えは<自分は何者であるか>という自己規定であり、人がひとりひとり固有であるかぎり、答えも違って当然だからです。

と同時に、人が人である限り、人としてのある収束点があり、ひとつひとつの異なる答えがその収束点に向かっていくというのが理想であります。

>「誰でもよい」と思います。

私もまた「誰でもよい」と思い、そのような人生を送っていますが、同時にまた、

「誰でもよくない(すべての人が尊い)」

という<わたし>もいます。この掲示板では、<わたし>に語ってもらうようにしているので、

「誰でもよくないが、どうしたらいいのか」

と悩むわけです。

>「くじ引き」とか? (笑い)

いやあ、一時期賭け事に凝ったことがあり、「くじ引き」も奥は深いです (笑)。

たとえば、信じがたいことかもしれませんが、当たりくじが入っていないとか。。

昔の駄菓子屋の話しではありませんよ。

くじにも必然性があるようです。そして、その必然性に＜奇蹟＞と呼ばれている必然性もまたあるわけです。

なお、わたしの答えは当然あるのですが、答えることにはほとんど意味を見いださないの  
で（他の人にとってです。わたしにとってはわたしの答えに至ることで人生は変わりました）、  
しばらくは書くつもりはありません。

この掲示板を読まれているおひとりおひとりに自己規定という答えを考えていただきたい  
と思っています。

自分自身の答えだけが、＜今は＞意味があることです。

もし、分からなければ、分からないという答えに、＜今は＞意味があるということです。

（5月14日2012年新掲示板）

■yoitomake 氏全文

こんにちは、

<質問 (NO 144)に対する答え>

答えになっていないかもしれませんが、「誰でもよい」と思います。

と言うか、全員がまったく同一の存在なので、選択する基準がありません。

「くじ引き」とか？（笑い）

失礼します。

5月15日、17日2012年、1月8日2016年、5月3日2017年

●道16～「芸術」＜生命付与＞

最近寝る前に読んでいる本からの引用です。テントをかついで世界中を放浪し、行き着いた先のハワイでの生活をつづった本です。ハワイといっても、生活を始めた地は到着当初溶岩と森だけの地であり、土地作りから始めたという、すさまじくも、さわやかな読後感がある本です。誰もが言っていることを、この本もまた語っていますが、実生活を基盤にしているだけに斜め読みはできない本です。

以下、引用。

---

アートの日

Live life as art shining like a star

(星のごとく輝く芸術的な日々を送ることが生きるということ)

『アムハリックバイブル』より (ラスクの聖地、エチオピアのアムハラ語で書かれた古代の聖書)

パティックや染め物をするだけでなく、家や庭などのメンテナンスも含めて、すべてがアートだと思っています。創造することで、私の中の子どもがいきいきと喜ぶのがわかります。私は幼いころから手作りが大好きでした。子どもたちはみな、何か創作的なことをしているとキラキラしています。創作することは集中力と想像力が生かされるいい機会です。私たちがいきいきと生きていることが美しい芸術そのものなのです。

(ヤナ著「ヤナの森の生活」105 ページ WAVE 出版)

---

ひとりひとりが「いきいきと生きていること」を見つけ出し、いきいきと生きているといえる人生にすべきです。そして、そうであれば、それは芸術です。他人が 100 億円の価値をつけようと 0 円の価値をつけようと、ひとりひとりの芸術は美しい芸術であることに変わりないのです。

いきいきとしていれば、皿洗いも掃除も芸術となるのです。

わたし高塚の芸術はボディビルディングです・・・<思い、言葉の身体化>、すなわち<自己構築>です。そして、自己とは自分自身だけではないので、自分自身をめぐる気功治療、気功教室、ホームページなども入ってきます。それらもふくめた創造です。

正直、皿洗いや掃除は微妙です。いきいきとしてすることもあれば、そうでないこともあります。

夜勤の仕事も入るといいのですが、これまた入ったり入らなかったりです。。今の自分に

はありがたい仕事なのですが、創り出すのも楽しむのもままならないでいます。

ともあれ、ヤナが言うように、

一日のすべてをアートに。

そのために、一日のすべてをいきいきとつくり出すことです。

そして、それがアートになるのは、その行為が一日に生命を賦与することになるからです。

(5月17日 2012年新掲示板) (20120515) (20160814)

#### ■道 17～芸術～住む場（「ヤナの森の生活」）

アートは行為そのものですが、また作品でもあり、空間でもあります。

以下、「ヤナの森の生活」からの引用です。

---

私の家にあるものは、日々のくらしのなかで、必要があって作ったものばかりです。「ハンドクラフト」が大好きなので、リサイクルセンターから拾ってきた材料を使って、創意工夫をして作りました。

キッチンカウンターのすぐ横には、アンティーク風に作った食器棚があります。ハンドメイドのよさは、見た目の美しさのみならず、細かいディテールも自由に、かつ機能的にデザインできることです。

いつかアジアの人たちと一緒に暮らすのが夢です。ていねいに落ち着いた人々とくらしたいのです。フランス人と日本人はどこか似ているところがあると思います。繊細で細やかな部分まで美意識が感じられるところです。日本の伝統と近代が共存している感じや、ていねいにくらししているところに、とても惹かれます。

時間をかけて自分たちの家を、自らの手でつくることはとてもよいものです。自分らしいよさへの理解が深まります。家が無理なら、家具やデコレーションなどでもかまいません。

**気持ちのよいくらしの空間をつくることが大切です。**

**心地よいスペースであればあるほど、そこにいたいと思うものです。**

落ち着かない空間は家の外で過ごそうとする気持ちをわかせる。眠るだけの場所になっている家がありますが、家に心地よさを感じられないときは、人が休まる場所はどこにあ

るのでしょう。気がつかないうちに、もっとお金を稼いで使うというサークルに入ってしまう。

私たちには、この美しい地球というすみかが与えられています。かわいくていい匂いの、この星のことです。

(ヤナ著「ヤナの森の生活」64 ページ WAVE 出版)

(20120515) (20160107)

●入れるもの

印象・・・ヤナのように、家の印象、調度品の印象というものもまたある。

呼吸・・・どのような気に入ってくるか、これはわたしの意識にしたがう。

水

食物

5月16日2012年、5月4日2017年

●道～自己構築～存在

空間差の存在、時間差の存在

異なる空間に存在してみる。

異なる時間に存在してみる。

わたしはあなたである、という存在の仕方。

(20040202)

■コインの移動（テレポテーション）へのヒント

■成ることはできない、在るということしかできない。

■遠隔治療ではすでにしていることである。

5月17日、18日2012年、1月8日、12日2016年

●仕事～＜否定的な思考・感情＞＜意識のある人生＞＜エネルギー＞

あらゆる手立てを講じてその効力をなくさなければならないもの、それは＜否定的な思考や感情＞である。そしてまた、否定的な思考や感情が湧き起こるような場面こそ、人は前に進むことができる機会なのである。

以下、引用です。

---

否定的な感情について質問した者に対しては、彼はこう答えた。「悪性の思考や感情はすべて、あなたがたに、他人に、私に、撥ね返ってくる。悪性の思考や感情は生を締め出す」。スタディ・ハウスの箴言の中には、こんなものがあった。「ここには、イギリス人もロシア人も、ユダヤ教徒キリスト教徒もいない。いるのはただ共通の目的を持ちそれを実行できる人間だけである」。

「意識的なワークによって産み出されたエネルギーは、直ちに新しい用途に転用される。機械的に使われたエネルギーは、永遠に失われる」。

「ここで私たちができることは、状況を造り出しそれを方向付けることだけであり、救うことではない」。

「生の状況が困難になればなるほど、生産的なワークの可能性が増す。——意識的にワークをしていければの話だが」。

(C.S. ノット著「回想のグルジェフ」126 ページ コスモス・ライブラリー)

人間として意識的に前に進んでいこうとするのに、若者も年寄りもない、男も女もない、日本人も中国人も、韓国人もない、自民黨員も共産黨員も、学会員もない。

もし、意識して前に進んでいこうとすることを決めたのであればである。

毎日同じような、ルーティンな仕事、この仕事は自分には意味がないと思われるような仕事、

あるいは、家事、あるいは、今のこの時間、

これらの行為をこれまでずっとそうやってきたように、無意識に機械的に行うならば、

その行為がどれほど社会的に価値があると認められた行為であっても、

<わたし>自身には意味がない。

意識的に成長していこうと願う<わたし>にとっては意味がない。

意味があるのは、意識的に行うかどうかである。グルジェフは、

意識的に行えば、そのエネルギーは失われずに、他に転用できる

と言っている。これは、驚くべき指摘である。言いたくはないが——それを人生の目的と  
思われるのは心外だからである——、不眠、不老不死にかかわる話しである。

そして、この掲示板でも、わたしの気功教室でも、何百年、何千年前からある聖なる書で  
も、できることは、

進路の方向を変えるための示唆だけであり、何も与えることはできないし、救うこともで  
きない。

現実に進路を変えることは——そして、その進路をずっととることは、ひとりひとりが獲  
得することである。

さらに、この進路を変えることは、往々にして「困難と感じられる生の状況」によってで  
あるということである。

ただし、日常と同様、この困難さにも無意識に立ち向かうのであれば、昨日と同様に、十  
年前と同様、百年前、五百年前と同様、肉体と神経だけをすり減らしたエネルギー使用に  
なるであろう。

(5月18日2012年新掲示板)

(注意) 意識に関しては「ハトホルの書」の四大元素の章を読んでもらうこと。

●<錬金術師>～「反芻」

デッサンを続けていくことで見えてくる世界があること。

(車中、いとこの幸子さんの話し)

■<錬金術師> 333～「基礎体力」

デッサンを続けていくことで見えてくる世界がある。

詰め将棋を続けていくことで見えてくる世界がある。

こうしたものは、画家、棋士にとって日々途切れることなく行うものであろう。

では、錬金術師にとって日々反芻し、基礎体力を培うものとはいったい何だろうか。

(1月12日2016年新掲示板)

マントラの詠唱 (言葉)

瞑想 (思い)

歩行 (肉体)

気の錬成

・・・(行為)

5月18日、19日2012年、1月8日、12日、17日、8月13日、14日2016年、5月5日2017年

●<所有>～道具

映画「少年と自転車」の自転車。

私は「少年と自転車」の少年のように、わがものとしている<モノ>を持っているだろうか。わがものとして使っているだろうか。

世界は往々にしてそのようなくモノ>から動いていく。

(加筆して新掲示板記入可)

●<錬金術師>～「満足という<感情>」

わたしとは何か。

満足している、それがわたしである。

ただし、この満足、このわたしは変わる。

昔はお酒を飲んで将棋を指すのが、満足であり、このわたしであった。

いまでもそうではあるが、それ以上に——それとは多少違う位置に、シフトするようになっている。それは過去のノートの世界、未来のノートの世界で過ごすことであり、気の玉とともに呼吸することである。

どちらがいい悪いではない。満足の位置が変わってしまったということである。

そして、この満足という感情がいまの自分の位置を教えてくれるのである。  
満足の感情は物差しであるということだ。

なお、あれほど好きだったお酒は飲みたいとは思わなくなったが、飲んで深い交流ができるのであれば別である。

そして、将棋もまた飲んでやる将棋より飲まないでやる将棋を指したい。

お酒も将棋も楽しいだけでは満たされなくなったということだ。

(加筆して新掲示板記入可)

●<錬金術師> 3 3 4 ~<時空> (加筆して再掲)

一日を生きるのではなく、メインディッシュをめぐる時間をひとつの単位として生きること。

一日という単位時計の時間を生きないこと。

メインディッシュは時間がかかる。百年、二百年、千年、万年かかるメインディッシュもある。

一日を生きるのではなく、百年、二百年、千年、万年を生きぬくこと。

今のわたしにとってのメインディッシュは闇鍋のような気功治療と若木の水やりである。

(1月12日2016年新掲示板) (8月13日2016年新掲示板)

(考慮) <意識のある人生>を送ることかもしれない。

(参考) 2016年5月5日現在~気の玉作り、書斎にいること

●<錬金術師> ~「住居」

億ションを見て思ったこと。

そこに住むより自由の家に住みたい。

これは、たったいま、できる、ことである。

しかし、その「できる」ことの正反対のことばかりをしている。

(新掲示板記入可)

(参考) 遊行・ピース・ピルグリム

(考慮) 住居にはきれいにするということが必ずついてまわる。

(考慮) わたしの皮膚である住まいの空間

●質問

質問の答えはコロンブスの卵のようなもので、答えをきけば「なんだ」である。だが、「なんだ」では何も得られない。

百円玉の瞬間移動を思い起こすこと。できたことには意味がない。

気功治療もできないことをすること。

■一遍上人の方便

●<意識のある人生>～元気

気づき（不快感を長く引きずらないために、あらゆる手立てを講ずること。一番簡単なのは麻雀と同じように場所変え。本質的な方法は、静かにしてよく見ること。）

そしてまた、普通という死んだ状態を至高感へと高めることも考慮すべきである。

5月19日、23日2012年

●<意識のある人生>

朝起きた時の体の不快感、金銭的不安がある。

これに対して、

あるものをあるものとして認めること、よく見ること。

●<行為への愛>

一遍上人の方便とは、南無阿弥陀仏に至る行為への愛である。

5月20日2012年

●質問

くもの巣～生命の完全性。

わたしのくもの巣は自由である。

5月21日2012年、1月12日2016年

●<錬金術師>～「仕事」

「神との対話」からの引用。

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

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

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。

(ニール・ドナルド・ウォルシュ著「神との対話」1巻154ページ)

これは神の仕事である。では、わたしの仕事とは何なのであろうか。

### ●仕事

- 1 グルジェフのいうところの「他人の不愉快な言動を我慢すること」の実践とする。
- 2 意識的に取り組めば、どのようなルーティンな仕事もその意味が変わること。

### ■「回想のグルジェフ」から引用

#### 回想077～<自己想起><意志><自我>

「でも」と他の者が声を上げた。「意志を得られるテクニックをどうやって口で説明するつもりなんですか？」

「まず第一に」とオレイジは言った。「間違った意志を得ることもできる、ということを知っておかなければなりません。例えば、ある人間が、自身の物質的な目的のために人々を支配しようと望んだとします。しばらくすると、彼の中で何かが結実しますが、しかしそれは悪質なものでした。手法（メソッド）は次のような言葉でまとめることができます。

自発的な苦悩と意識的な労働。自発的な苦悩は、他人の不愉快な言動に耐えることを自らに強制することです。意識的な労働は、自己を感じ、記憶し、観察しようと努力することです。

それは瑣末なことを意識的に実行することです。努力は、有機体の惰性やメカニズムに抗います。それは、個人的な利益のためのものではなく、運動や健康、スポーツ、娯楽、学問のためでもありません。ましてや、不満や好き嫌いによるものでもありません。

自己想起は決して習慣にはなりません。それは意識的な努力の結果であり、初めはごく小さなものですが、努力することによって大きくなってゆきます。自己想起の瞬間は意識の瞬間であり、すなわち自己意識の瞬間です。——ありふれた意味ではなく、真の<自己>の意識です。それは有機体——肉体、感情、思考——の意識と共にある『自我』なのです」。

5月22日2012年

### ●<自他><神と人間>「ハトホルの四大元素」

もしかして、生まれてこの方61年、すべてを自分自身以外のものの援助なしには成り立たなかったのではないだろうか。

5月23日、26日、27日、31日、9月11日2012年

●キネシオロジー

テレパシー、筋力の強さの自覚など、他人を介さず個人の身体感覚へと転化、成長させる。

●<身体>～身心一如

こころのコントロールは体に注意を向ける。

体のコントロールはこころに注意を向ける。

(10月7日2015年新掲示板)

●<錬金術師>371～<意識のある人生>

これまであなたの下男であった人間を主人にしてみることである。

下男とは、それに時間を費やすのはもったいないと思っていたことすべてである。

(8月13日2016年新掲示板)

5月24日、26日、31日、9月8日2012年、10月8日2015年

●<時空>～神聖なる矛盾

一過性であること、今しかないこと。

永遠であること、いつでも戻れること。

●<錬金術師>300～<ヒーリング><エネルギー>

「ひとつのもの」を手渡すために全力をつくすこと。ヒーリングの場合は手をかざすことに全力を尽くすことである。ただ、手をかざしたことによりどういう「ひとつのもの」を手渡すことができるかは、これは分からない。当初は病気を治すために手をかざすのであるが、相手に手渡すものが実はまるで違うものであったということは多々ある。

ただ病気を治すことだけを望み、それだけが必要なこともある。

だが、病気を治すことを望んでいるが、大きな自分が治らないことを望んでいることもある。

また、稀ではあるが、家族のために病気になっている場合もある。家族が「なおる」ために病気になっている場合もある。

はたまた、私高塚のために病気になっている場合もある。

そういった諸々の場合にわたしが手をかざして手渡せるものは何かということは、とてもでないが分からない。

その意味でその「ひとつのもの」が何であるかはわからないが、そのひとつのものが生じてくるためには、誠心誠意が不可欠なことだけは確かである。いつまでも続く誠心誠意である。

このことはもちろん、ヒーリングだけの話しではない。

(10月8日2015年新掲示板)

#### ■プロセス

過去のヒーリングに関わることを思い起こすこと。

いまであれば、わかることがある。

そしてまた、意味がなさそうな出会いについても、100年後、1000年後のレンジで考えてみることに。

5月25日、27日2012年、5月6日、7日2017年

#### ●自死

事故で無意識のうちに死ぬのか、自殺で意識的に死ぬのか。

どちらが人間的であろうか。

5月26日、27日、9月8日、11日2012年、10月9日2015年、1月14日、5月6日2016年

#### ●<錬金術師>301～<時空><Be Here Now>

よく過去も未来もない。あるのは今だけだと言うが、わたしの現在での理解は、

「過去・未来」と「今」とは質的に異なるものである。どのように異なるかと言うと、「今」「現在」だけが創造の源だからであり、その「今」「現在」は時空上にある「今」「現在」という時間ではなく、あくまでも創造の力なのである。

だから、この「今」「現在」と峻別される「過去・未来」というのは、「過去も未来もない」ともいえるが、むしろ「過去も未来もいけるし、変えることができる」という仮想空間なのである。

この話しは真実とさほど違ってはいないと思われるが、将来この見方に多少変更はあると思われる。なぜか。

私（わたし）はまだ「今」「現在」を用いて、「過去・未来」をわがものとして創造することがほとんどできないでいるからだ。いつか＜自分自身に従って創造できる＞ようになった時には、もっと別の表現をされると思われるからである。

（10月9日2015年新掲示板）（草稿要転記）

●＜錬金術師＞36～＜身体＞＜ヒーリング＞＜生命付与＞（加筆して再掲）

使うことで力を得ることができるものもあるし、  
使わないことで力を得ることができるものもある。

だからよく見ることだ。そして、前者はすり切れるまで使い、後者は手放すか近寄らないことである。

使うことで力を得ることができるものとは、今のわたしの場合は、ひとつはヒーリング能力である。これは20年前の気の出始めとはかなり異なり、今の自分にとっては懸命にやらなくてはならないものとなっている。だが、この懸命さは額に汗するとか、息をつめて集中するというのとは少々異なる。

＜本気である＞

というただそれだけのことである。できているときは簡単であるが、できていないときにそこまで上げるのは大変である。だが、ともかくこの＜本気である＞をヒーリングの際にすり切れるまで使うことがわたしを形作り、わたしに力を与え、金を錬ることにつながると思っている。

また、使わないことで力を得ることができるものとは、たとえばおしゃべりである。言わずもがなのおしゃべりである。

あるいは、必要だと思い、足りないと思い、欲しがることである。

（補足）＜生命付与＞

ヒーリングは亡き母が心配したように、「命をけずってやっている」という側面が一面ではある。だが、別の一面では命が擦り切れ、別の命を作り出しているという側面もある。この命とは、他人の命だけではない。自分自身の命もまたそうなのである。

（9月11日2012年新掲示板）（5月7日2017年新掲示板）

■あと、今できることは今する。これは60年間生きて、最近やっとできるようになった。

■物質としてのモノについてはどうであろうか。

●<意識のある人生>

絶対はない。

常に異なる選択の可能性がある。

このことを骨身にしみて分かることだ。自分の可能性を閉じてしまわないことだ。

そして、可能性に気づいたら、少し飛んでみて、新しい選択を試してみることである。

■一意専心

だが、同時にひとつのことは徹底して行わなければならない。

●<意識のある人生>

身体のコントロールは、まず飲食のコントロールから始めること。

5月28日、29日2012年、1月14日、8月13日、14日2016年、5月7日2017年

●<錬金術師>372～<意識のある人生><選択>

バタフライ効果は選択についてもいえる。

したがって、どのような小さな選択もおろそかにしないこと。

いや、小さな選択こそ大切にすること。

(参考)

**バタフライ効果** (バタフライこうか、英: butterfly effect) とは、力学系の状態にわずかな変化を与えると、そのわずかな変化が無かった場合とは、その後の系の状態が大きく異なってしまうという現象。

(ウィキより引用)

(8月14日2016年新掲示板)

●<錬金術師>329～<時空の旅人><わたし>

どのような一日にも責任をもつこと。なぜなら、

それがわたしであるからだ。

そして、それがわたしであることを知り、責任をもつ時に、初めて一日を意識的につくりだすことができる。

わたしを意識的につくりだすことができる。

そこから時空の旅が始まる。

連れていかれるのではなく、わたしがわたしを連れていく旅が始まる。

そこではじめて、わたしは<時空の旅人>となる。

(1月14日2016年新掲示板) (加筆済み5月7日2017年新掲示板)

感謝していること、感謝できるようになりたいこと(太陽、空、雲、月、光。水、大地。エネルギーを使えること、すなわち、自分自身を使えること。)

5月29日2012年、1月14日2016年、5月7日2017年

●<錬金術師>~<意識のある人生><エネルギー><時空>  
ゆっくり、ていねいに、そしてあらゆるエネルギーを使うこと。

いかなるときにも。

いそがしいときにも。

意識的な深い呼吸をしながらエネルギーを使うこと。

そのようにしてエネルギーを使うときには、時空もまた変わるのではないだろうか。

(新掲示板記入可)

5月30日2012年、1月14日2016年、5月7日2017年

●<錬金術師>~「神仏」との交わり  
今はただ、

気の交流だけをこころみること。

呼吸だけをあわせてみること。

(新掲示板記入可)

●「晴れ着」~<わたし><自己規定>  
どのような衣服で着飾るか。

あるいは、着飾らないか。

それはさておき、どのように人でもいつでも着飾ることができるのは、

<わたしは何者であるか>

<わたしは何者になるか>

という、自己決定であり、自己規定であり、自己変容である。

これがわたしの神殿とよばれる身体である。

(1月14日2016年新掲示板)(加筆済み新掲示板記入可)

●「自己紹介」～<わたし>

自己紹介は難しい。

自分のことなど考えたことがないからだ。ただ、確かなことは、わたしは肩書きではないし、名詞でもないということだ。

(5月7日2017年新掲示板)

●「自己紹介」2～<わたし><自他>

わたしは年齢ではないし、年収ではないし、背の高さでもない。これは相手におもねる情報である。

ただ、もしかしたら、男性だというと、少しは紹介したことになるのかもしれない。

あるいは、錬金術師で両性偶有だといったら、もっと紹介したことになるかもしれない。

あるいは、猿田博士のように時空の旅人といったら、いちばん分かってもらえるであろうか。

(加筆して新掲示板記入可)

5月31日2012年

●<ヒーリング>～<動詞>

いろいろな手かざしがある。

自分自身の慢心を満たすための手かざし、自分自身の肩書きを増やすための手かざし、自分自身の支配欲を達成させるための手かざし、・・・

どれも自分自身のためのヒーリングである。もちろん、そんなヒーリングは自分自身のためにはならない。

だから、初心に帰ることである。初心とは、

「高塚さん、気はどうやって出すんですか」  
と聞かれたときに、  
「手をかざすだけです」

と答えた、その初心である。ヒーリングとは人ではなく、手なのである。ゆめゆめ忘れてはならないことである。

(6月1日 2012年新掲示板) (8月13日 2016年新掲示板)

#### ●気づき

一体であること、その関係性を傷つけないこと。

#### ■身体

- 1 一体性という側面
- 2 関係性という側面（「弓と禅」のくもの巣）  
を考慮すること。

#### ●<ヒーリング>～<意識のある人生>

わたしと患者さんをふくんだエリアを意識すること、実感すること。

#### ●<錬金術師>～<意識のある人生>

あらゆることに意識をのせてみると、ひとつひとつの思い、言葉、行動はまったく違ったものになる。

たとえば、

意識的に憎むことというのは、実は、なかなかできないことなのである。

(加筆して新掲示板記入可) (草稿要転記)

★6月2012年

6月1日、2日、3日 2012年、8月18日、10月6日、31日 2016年、5月8日、10日 2017年

●行為への愛～見返り

メールの返事が来ないことへの苛立ちは、見返りを求めて行動したからである。これからは自分の好きなことだけをして生きていこうと思う。

●「神対・ハトホル・グルジェフ」19～<神と人間><自他>（加筆して再掲）

「神との対話」は抜粋して書き出し、トイレにも置いてある。そのトイレで昨日読んでいて思ったことである。

---

「<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のだ。**」

（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）

---

要するに、神は自分以外の

### 「他のすべての者を神にする」

ために日夜働いているのである。信じがたいことであるが、信じがたいことというのは、それが嘘か、あるいは、そんなことなど一度も考えたことがなかったことからくることである。

もしかしたら嘘かもしれないが、そんなことは一度も考えたことがなかったので、しばらくは自分自身に

### 「他のすべての者を神にする」

そのような力、そのような思いが自分自身に働いているのではないかと時々思い起こしてみようと思う（本当はいつも思い起こしたいのであるが、残念ながらそのころの働かせ方はまだできない）。

ちなみに上記に続く話しは以下の通りである。

「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。」

（補足）

ここでの要旨は、神も人間も「わたしであるものを後から歩んでくるものに手渡す」ということである。では、

<わたしであるもの>

そのようなものは何であろうか、ということである。そして、それを手渡そうとしているか、ということである。

・・・と最初にかいたのが5年前、それから5年後のいま、高塚の場合は何かと考えてみた・・・

なんと何もないではないか。

手渡せるとしたら、精神世界の知識であるが、こんなものは巷に溢れているし、どこでも

手に入るものである。それにそもそも、とても私に手渡すことができる資格などない。まあ、この掲示板に好き勝手なことを書いてはいるものの、忸怩たる思いを持ちながら書き続けているところもあるのである。

気功治療はどうか。最近レクチャーすることもあるが、もともとタナボタのように降ってわいた能力であり、太極拳や文化センターの気功師のようにお教えするなどとてもできないことである。

それにそもそもこういったものの「他者伝授」というのは基本的にあり得ないことなのである。あるのは、「自己伝授」だけである。だから、似非グルがポアを正当化するのであり、似非ヒーラーが昔話の奇跡的治癒の話ばかりをするのである。

凡夫高塚は受け取るばかりなのか・・・手渡せるものは何もないのか・・・、あらためて考えてみた。・・・以下は私のような精神世界かぶれ、劣等ヒーラーにとって「虎の巻」ともいえる人生の秘訣である。

それは、

<親切にする>

ということだけである。親切にしたい時だけに親切にするのではなく、ひどいことを言われたり、ひどい目にあわされたりしても、親切にする、そういう親切である。これまた難しいが、これはできないことではない。

(6月2日2012年新掲示板)(加筆して10月6日2016年新掲示板)(加筆して5月10日2017年新掲示板)

■<存在>

>「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。」

この意味で、わたしはいつも地獄にいる。

ここが地獄だと気づいていないだけだ。

地獄にいれば、神など考えられないし、考えたこともない。

(6月4日2012年新掲示板)

■「光と闇」

自分自身の中にある汚泥をめぐるのではなく、そして、他人の中にもある汚泥をめぐり、他人を貶めるのではなく、常に自分自身の中にある光と他者の中にある光を見つめ、その中に生きること。

#### ●先天・後天

否定することに関しては天才的であるが、肯定することに関しては 1 ミリたりともころろが動かない。

肯定することを私は手に入れなければならない。

#### ■救いは共感か。

#### ●現代

現代は仮想空間の中でもひととき嘘にまみれている時代ではないだろうか。

この嘘のなかでこそ現われてくる真実の表現方法があるはずである。嘘であるからこそ、得られる真実もある。困難を厭わぬことである。

ともあれ、まずは自分自身から嘘を解き放つこと。

#### ●こころの片づけ～<クリア>

- 1 捨てるもの
- 2 並び替えること・・・部屋の模様替え・食事時間・一日の始めにすること
- 3 同じものは同じものに
- 4 役に立つかどうか
- 5 毎日片づけること
- 6 灰にするもの・灰にすること

(意識表要転記)

#### ■「ガラクタ捨てれば自分が見える」参照のこと

#### ●<錬金術師> 373～<わたし><身体><所有>

金銭があれば、何も持たなくてもすむ。

現代ではお金があれば何でも買うことができるからだ。

寝る場所も、食べるものも、移動する手段も、何でも買うことができる。

だが、実は<わたし>があれば、同じようにして何も持たなくても済む。

<わたし>からは何でも創造することができるからだ。

そして、<わたし>はお金では持てないものを持つことができる。

不安にならないこと、嫉妬しないこと、後悔しないこと、人に与えること、・・・などなどである。。

<わたし>があれば金銭では決してできないことができるし、おそらく、もっと多くのことができるであろう。

だから、今日すべきことは、お金を豊かにするためにではなく、<わたし>を豊かにするために働くことである。

(8月18日2016年新掲示板)

(考慮)そして、もしかしたら、自分自身に対しては何もしないかもしれない。

#### ●仕事(夜勤)

やめたくて仕方がないが、やめられずにいる。

だが、この仕事は誰かがしなければならぬ仕事である。

今現在、大変な部分を、他人に押しつけては、いないだろうか。

6月2日、3日2012年、8月18日、10月6日、11月1日2016年

#### ●身体～少食

生命のプロセスの小さな声に耳を傾けること。今朝は食べすぎるなという声があった。

(2012年6月2日「気づき」)

#### ●<錬金術師>285～<意識のある人生><エネルギー>

どのような小さなことにもエネルギーを注ぐこと。

否、小さいことほどエネルギーを注ぐこと。一日の細部にこそエネルギーを注ぐこと。

そして、その細部とは、面倒と思っていることとか、まるで目に入っていないことである。

どちらもエネルギーを注ぐことはとても難しい。手と足を使うことはとても難しい。

難しいが、とにかくガチガチに固まった体と心を動かすことである。

まずは、意識的な、深い呼吸をして、体の気を動かすこと、内と外のまわりを意識的に見渡すこと。見渡せば、体と心がゆるんできて動かすことができるようになる。

(補足)

ハトホルの言である、気（エネルギー）に関する大原則

「エネルギーは意識に従う」

これを使って体の気を動かす。深い呼吸をして肩に意識を向ければ肩がゆるんで気が動くのが分かる。湯船に浸かったときに体中にじわつとした感覚があるのと同じ感覚が肩に感じられる。これを体中に感じられるように、体中に意識を向けることである。

少々難しいかもしれないが、遠隔で気を作るのもまるで同じである。どこに作っても「そこに気が出来たこと」を感じることができる。

(11月1日2016年新掲示板)

●<錬金術師>～<意識のある人生>

高いハードルには——そんなハードルは実はないのだが、高くみえるハードルがあるだけだが——、ハードルよりも高い志をもち、ハードルを倒して走らないこと。

ハードルは決して倒してはならない。

(新掲示板記入可)

そう、場合によったらくぐってもいいのである。

●「神対・ハトホル・グルジェフ」23～「神対の愛の定義」<わたし><自他>

自分のまわりには、自分がもてないものをもっている人がひとりひとりいる。

そしてまた、自分自身も人がもてないものをもっている。

分かっているなら、出し惜しみをしてはならない。

(補足)

金銭やモノの話しをしているのではない。これらを差し出すのは当然以前の問題である。

(参考)「神との対話」の神の愛の定義である。

「愛とは、無条件、無際限で、何も必要としない。

無条件だから、表現するために何も求めない。何の見返りも要求しない。仕返しに出し惜しみすることもない。

無際限だから、他人に何の制約も与えない。終わりがなく、いつまでも続く。愛の経験には、境界も障壁もない。

何も必要としないから、自由に与えられるもの以外は何もとらない。もってほしいと思われるもの以外は、何ももたない。喜んで歓迎されるもの以外は何も与えない。

そして、愛は自由だ。愛とは自由であるものだ。自由こそ神のエッセンスであり、愛とは表現された神だから。」

(11月9日2016年新掲示板)

●身体～<体とところ>「ユージン・スミス」

沖縄・水上・飲酒

肉体の個人史

●<身体>～自己構築

四大元素を取り入れるエクササイズを行うこと。

1 「回想のグルジェフ」159ページ

十月になって灼熱の陽射しから秋の明るく暖かな陽光に代わるようになると、彼は椅子を外に持ち出し、そこから野外で巨大な焚火を燃やすよう私たちに指示を与えた。座りながら、彼は何時間も炎に見入っていた。炎から力を引き出しているような感じだった。私たちは全員手伝った。昇る炎と私たちの行動が彼を救っているかのようだった。

2 「ハトホルの書」

四大元素の名の詠唱

自然の中で自然の気を感じる

晴天の日の気、曇りの日の気、雨の日の気を感じる

3 シャワーを意識的に浴びること

(意識表転記済み)

6月3日、4日、6日2012年、10月6日2016年、5月8日2017年

●<自己構築><神と人間><創造><エネルギー>

わたしの好きなことを、しばって、しばって、しばって、やって初めて生まれるもの、それがわたしの<身体>である。

エネルギーの物質化である。

錬金術である。

(6月6日 2012年新掲示板)

●<錬金術師>~<エネルギー>

エネルギーの産出は自己構築、すなわち身体化へと結びつく。

この産出に関して考慮すべきは、

- 1 呼吸（無呼吸・・・今は息を止めること・・・でなく、フェイドアウト）
- 2 体の自動運動
- 3 いつも感じていること（自己想起・下記6月4日参照）
- 3 意識のあるエネルギー産出

●<意識のない人生>~<名詞と動詞><シンクロ>

仮に罪があるとしたら、それは動詞ではなかろうか。

名詞の誰々がしたなどどうして言えるのであろうか。

私が何々したなどという、「私という名詞」をもっているなどと言える人は地球上にどれほどいるのであろうか。

いま、私の前に無数の動詞があり、そのうちのひとつが微妙なシンクロとともに私となる、そういうことなのではないか・・・少なくとも私の人生の節目はそうであった・・・

そして、ちょっとしたこともそうである。いま書いているこの文章だってそうである。「私という名詞」が書いているなどととてもでないけど言えない。

(新掲示板記入可)

●<自他>

気づき（見知らぬ他人と会うたびに非難する自分があること。）

北風にならぬこと、いつも太陽でいること、これは<あらかじめの存在>でしか達成できない。

自己観察をするたびに、自分で自分を傷つけていることに気づく。

外で人と会うたびに、自分の嫌なところを表現している。

6月4日 2012年

●自己想起・自己観察

精神・感情・肉体

自己想起については、彼はこう言った。「人間は自己を想起することができない。それは——少なくとも最初のうちは——精神によって想起しようとするからだ。自己想起は自己知覚から始まる。それは、本能的動作センターと感情センターを通して行わなければならない。運転手だけで車ができていないのと同じように、精神だけで人間が作られているのではないのだ。変化の力の中樞は、動作センターと感情センターの中にあるが、しかしこれらは現在としか関係を持たない。精神は先を見ている。なるべきものになるための変化への願望は、感情センターの中になければならず、それを行為する能力は肉体の中になければならない。感情は強いかもしれないが、しかし肉体は鈍く、惰性に陥っている。精神は肉体と感情の言語を学ばねばならず、そしてこれは正しい自己観察によってなされる。自己想起の利点の一つは、人生における過ちを少なくすることができるということだ。しかし、完璧な自己想起をするためには、すべてのセンターが同時に作用しなければならない。

(「回想のグルジェフ」78ページ)

●<エネルギー><呼吸>

昨日が違う一日であったこと。

呼吸の問題であったのかもしれない。

無呼吸へと向けた呼吸

呼吸と時間の問題

自働運動という体の動かし方とエネルギーの産出

6月5日、6日 2012年

●エネルギー

ハトホルの言う「人はエネルギー体である」という話と感情（とエネルギー）の関連。

●<意識のある人生>～「一日」<機会>

一日のすべてを生かすこと。

一日の機会のすべてを生かすこと。

これはどうしてできないことである。

見えていないものがあまりにたくさんあるからである。

一日というのは、くめどもくめども尽きないわたしの海であり、宇宙の海である。永劫の海である。

(新掲示板記入可)

### ●「神との対話」～

「ほしいものを与える」という約束

どれだけ信じていることができるのか、この深度、この感情度の深さがこの約束へと至る道である。

「次の段落」

当面は、言葉に気をつける。本当は思いが一番であるが、今の段階では難しい。

行動は、ていねいに、そして、今日のことは明日に持ち越さないこと。

(20170508)

6月6日、9日2012年、8月20日2016年、5月8日、10日2017年

### ●前世・今生・来世

もともとあったもの（与えられたものとはちがう、前世で獲得したもの）とは何であろうか。

そして、この人生で達成したものとは何であろうか。

次回の人生にもっていけるものとは何であろうか。

(加筆して新掲示板記入可)

### ●予言

自分自身の予言は難しいのではなく、「できない」。

この「できない」ということをよくよく考えてみることである。

つまり、それは自分自身がいま創造することが「できる」ということである。

そして、もし、この「いま」が過去から未来へと広がった「いま」であるなら、そこで予言は初めて可能となる。

(補足)

まるで別の話であるが、こういうこともある。人生では予想だにしないことが起こるということだ。自分も半年前には考えられない人生を今送っている。

(加筆して新掲示板記入可)

6月7日 2012年

●<錬金術師>

気づき(どのような人も、「歴史」と「風土」と「個人の過去」を引きずっていること。そして、それを越えていくプロセスがあること、選択があること。)

6月8日、9日 2012年

●時事〜<うそ><感情><身体> (加筆して再掲)

以前「東電 OL 殺人事件」(佐野真一著)を読んだとき、被告のマイナリさんは無罪だと思った。しかし、もし警察官、検察官が書いた本を読めば有罪だと思うであろう。この手の情報に関して私は相当いいかげんである(自己判断能力がなく、著者のいいなりである)。だから、本の様々な情報からの判断はほどほどでとめておく。

わたしの判断の拠りどころとなったのは、マイナリさんが法廷で叫んだ

「わたしは絶対にやっていない。神様に誓って絶対にやっていない。神様、助けてください」

という悲痛な叫びである。

<わたしの真実>はただそれだけからくる。

話しは変わるが、そのような感情の叫び、発露がわたしの日常にあるだろうか。

日常とはそんなものではないという人もいるであろう。だが、わたしにとって、日常をそのようにしたいという願いがある。人生を生き生きとさせるためである。

もちろん、そんな感情の発露が日常であれば、わたしの体はすり切れてしまうであろう。

だから、すり切れてしまわないような感情の使い方が問題になるのである。

(6月9日 2012年新掲示板)

もちろん、そんな感情の発露が日常であれば、わたしの体はすり切れてしまうかもしれない。・・・だったら、すり切れてしまえばいい。すり切れずに長生きをして何の意味があるだろうか。

ここは感情の惑星地球なのだから。

#### ■スコット・カニンガム

必要性～意識的な必要性

感情～深い感情・浅い感情、愛のある感情・不安のある感情

法則～

#### ●<機会>

人生は少し苦手なことが敷きつめられている道の上を歩いていく。

その道から逃れることはできない。だから、

「禍福の禍」を命とすることである。

福だけを求めているでも生きていくことはできない。

人の生は成長、変容であり、それは「禍福の禍」により可能だからである。

(新掲示板記入可)

6月9日、12日 2012年、5月10日、19日 2017年

#### ●25年後～<わたし>

まるで別な自分がある。

まるで同じ自分がある。

#### ●「憲法改正」～<愛と不安>

新しい憲法は一行でいい。それは、

「すべての日本国民とすべての他国民に自由を保障する」

という、この一行だけでいい。そこからすべてが始まる。

そこから、葛藤による苦しみの感情が生じ、葛藤が解き放たれたときの喜びの感情が生じ、

自由を保障するために苦難に飛びこむ勇気という感情が生じるであろう。

どちらにしろ、地球を自由の星にするための、深い苦しみ、喜び、勇気の感情である。

そして、もちろん、この自由は内的自由のみならず、外的自由のことも言っている。

他者の外的自由を保障するとひどい目にあってしまうと思う人もいるかもしれないが、いま、自身の外的自由を保障するために他者にひどいことをしている、それ以上のひどい目にあうということはないであろう。たいしたことではない。

まずは、わたしが手放すことである。

何をか。

それは不安、恐れである。これはぜひ憲法の一文としてつけ加えていただきたい。

「われわれは未来永劫、不安、恐れを放棄する」

(5月19日2017年新掲示板)

(考慮) ロビタ

#### ●手術～＜創造＞

医者、父、私、それぞれの原因。

しかし、普通、「私が原因である」とは私以外に誰も思わないであろう。

しかし、これなしに手術の成功はなかった。

#### ●＜エネルギー＞

「エネルギー ⇔ 身体」での身体論におけるエネルギー問題

#### ●「否定」

出来ないと言う時には、自分自身を否定している。

そんなことはありえないと言う時は、知らないということである。

6月10日、12日2012年

#### ●「瞑想」

意識と瞑想は関連しているのかもしれない。

6月12日、13日 2012年

●「四つの礎石」

ハトホルの四つの礎石についてどれだけ理解しているだろうか。

少しでも理解しようと努めているのは、あるいは、人間関係のいざこざゆえに理解せざるをえないのは、2の「わたしと、わたし自身と他人との関係」のことだけだろう。

あとは、やはり病気や死に際してというやはり困ったときだけに関わらざるをえない、1の「」であろう。

3の「」は、それはわたしには関係がないという関係である。

●<動詞>6月12日 2012年の日記

事務所に行き、1時間ほど片づけ。本はほとんど売り払ったが、押入れに将棋関係の本が何冊かまだ残っていた。米長さんの書いた本で30年前に熱心に読んだ「人間における勝負の研究」の本が出てくる。氏の最近の言動には辟易としているところがあり、無条件に古紙のリサイクル行きであるが、考えてみたら、書かれた本の内容と書いた当人——しかも30年後の当人——とは無関係である。当人を嫌って本の中身まで嫌うというのは、わたしの信条に反するので、もう一度目を通すことにする。

なお、わたしの信条とは、

どのようなものであれ、わたしの役に立てばよい  
人間とは名詞でなく、動詞である（書物は動詞）

ということである。

■<動詞>

名詞を嫌うあまりに、動詞までもないがしろにしてしまわないこと。

●「夜勤」～<意識のある人生>

夜勤の仕事に入るまでの時間を、これまでの人生の中で、最善、最適、最高に過ごすこと。  
その延長、そのエキスを仕事を自分自身のために、これまでの仕事の中で、最善、最適、最高になるように仕事を活かすこと。  
仕事を変容させること。

最初に勤めた会社で毎朝喫茶店に寄り、哲学の本を読んでいたことを思い起こすこと。

■ <自己規定>

あらゆる関係性の中で自分自身を表現すること。

■ 「神との対話」 1巻 170 ページ

「どうして? どうしてですか?」

「それは、ひとが人間関係の目的を見失うから (一度は知っていたとして) だ。

**聖なる旅の途上にある聖なる魂としての相手を見失うと、すべての人間関係の奥にある目的も理由も見えなくなってしまう。**

あなたがたは発達進化し、自分自身になっていく存在である。そして、**あなたがたはあらゆるものとの関係を活用して、何者になるかを決定する。**

その仕事のためにあなたは生まれてきた。それが、自分を創造する喜びである。自分自身を知る喜び、意識的に自分が望む自分になる喜びである。それが、意識的に自分自身になっていくということである。**個人的な人間関係は、このプロセスの最も重要な要素だ。したがって個人的な関係は聖なる土壌である。他者とは何の関係もないが、しかし他者を巻きこむから、すべては他者とかかわってくる。**

これが神聖なる二分法である。これは閉じた輪である。したがって、「自己中心的な者に幸いあれ、なぜなら、彼らは神を知るからである」と言っても、決して極端な教えではない。

**自分自身の最も気高い部分を知ること、そしてそこにとどまるということは、立派な人生の目的だ。**

**だから、あなたの最初の関係は、自分自身との関係である。まず自分自身を大切にし、慈しみ、愛することを学ばなければならない。**

**他者の価値を見抜くためには、まず自分に価値を見いださねばならない。他者を祝福すべき者として見るためには、まず自分を祝福すべき者として見なければならない。他者の神聖さを認めるためには、まず自分自身が聖なる存在であることを知らねばならない。**

馬の前に馬車をつないでいるなら——たいていの宗教はそれを求めているが——そして、自分を認める前に他者を神聖な存在として認めるなら、やがてはそれを恨むようになるだろう。人間にとって耐えられないことがひとつあるとすれば、それは自分より他者のほうが神聖だということだから。しかし、あなたがたの宗教は、他者をあなたよりも神聖だと考えろと強要する。そこで、あなたがたはしばらくは従う。それから、他者を迫害するようになる。

あなたがたは (何らかの方法で) わたしが送った教師のすべてを迫害してきた。「あのひと」だけではない。それは、彼らがあなたよりも神聖だったからではなく、あなたがたが彼らを神聖な存在に祭り上げたからである。

わたしが送った教師たちはすべて、同じメッセージを携えていた。「わたしはあなたよりも神聖である」ではなく、「あなたはわたしと同じく神聖である」というメッセージだ。

このメッセージをあなたがたは聞くことができなかった。この真実をあなたがたは受け入れられなかった。だから、あなたがたは決して心から、純粹に誰かを恋することができない。心から、純粹に自分を恋していないからだ。

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。」**

=<意識のある人生><二分法><人間関係><ほんとうのわたし>

6月11日、17日2012年、5月11日、12日2017年

●<錬金術師>331~「最善」<機会>

犬の歯に食べ物がはさまって自分で取ろうとしているが、取れない。私が取ってあげようと口の中に手を入れようとすると犬は怒り始める。

犬にとっていまの最善はあとの最善ではない。

10秒後が見えないので、あとの最善をだいなしにしてしまう。

もちろん、わたしも同じである。そして、たぶんあなたも同じである。

だが対処法はある。仏の顔も三度までと言うが、実は神仏の救済はいつまでもつづく。だから、

同じことがつづくなら、それを否定しないことである。

あるいは、同じことだが、

たたいてもたたいても開かないならたたくのをやめることである。

どちらにせよ、それは、わたしが望む10秒後の最善の人生ではないのである。

(5月12日2017年新掲示板)

●<意識のある人生>

「神との対話」を読んだら、他の精神世界の本も読んだら、書かれたことをかならず実践すること。

6月17日は風水の帝位盤を事務所で作る。

6月13日2012年

●意識のある人生

この仮想空間で、ひとりの仮装者として振る舞い、この世界を創造すること。

●気づき

気づき（他人の思惑ばかり見ている、自分の思惑を見ないこと。）

感謝していること、感謝できるようになりたいこと（太陽、空、雲、月、光。水。大地。気。あらゆる関係性、あらゆる出来事において、自分自身を生かすことができること。＜これがわたしである＞と表現できること。）

気づき（新たな自己規定への意欲、新たな創造への意欲を失ってしまったら、この人生は硬直し、死へと向かわざるをえないこと。毎日、毎日、新たな気持ちで世界を見ること。）

●命

皮革の品物は極力避ける。

肉類の摂取は極力避ける。

6月14日、15日2012年、10月10日2016年、5月12日2017年

●気づき

これまでの自分は仮想世界に取り込まれて生きていたこと。これまでの自分は客観視できること。

これからは、いまの自分を客観視して生きていくこと。現在進行形の客観視である。

●＜自足＞

自己構築の見本とすべき人は、質素な生活に満足していた江戸時代の人々である。

●「神対・ハトホル・グルジェフ」21～意識体である「四大元素」

わたしが受けている恩恵を知れば、わたしがすべき奉仕の量もおのずから定まる。

また、わたしがしている奉仕の量は、わたしが知っている恩恵の量に比例している。

要は、四大元素の奉仕については何も知らないということだ。

（10月10日2016年新掲示板）

6月15日、16日2012年、10月10日、11日2015年

●<錬金術師>302~<自他>

他者を非難することから逃れられないくびきのひとつは、

<他者の理由を知らないこと>

であり、もうひとつは、

<他者を生きようとしなないこと>

である。

(補足)あとは、結論を急ぐことである。人の結論など、十年後、二十年後にすればいい。それより、<十年、二十年を今生きられるかどうか>を急ぐべきである。

(10月11日2015年新掲示板)

●「基地」~<愛と不安>

基地とは、最も安全なところであるが、最も危険なところでもある。

軍隊も核兵器も同様である。そして、おそらく戸締まりも。

(10月10日2015年新掲示板)

●NOTE

日記と同様、推敲は必須である。

●<気づき>

たくさん働いてみよう。

たくさん、たくさん働いてみよう。

(新掲示板記入可)

●<意識のある人生>~<生命付与>(日記より)

本日15日(金曜日)にすること。

夕方からは夜勤の仕事。ひとつひとつの仕事に対して、自分自身をどのように表現するか、意識的に見直すこと。そして、ひとつひとつにクリーンなエネルギーを注ぐこと。

それ以外の時間もすべて生命化できるようにこころを尽くすこと。

●ヒーリング

見返りの気持ちがある以上、なかなかヒーリングと新たな教室を開く気持ちになれない。

●「火の鳥」～<わたし（自己研究）>

手塚治虫の漫画「火の鳥」でハンティングの話が出てくる。動物狩りを街中で視聴者にさせる話である。番組のプロデューサーは視聴率をあげるために、クローン人間を造り出し、その人間をハンティングさせようとする。

だが、まさか、自分のクローン人間が造りだされ、自分がハンティングされる側にまわるとは、もちろん考えていない。

しかし、そのようになってしまうのである。

この世界では考えられないことが起こる。

なぜか、考えていないからである。

何をか。

世界をつくりだすわたし自身のことをである。

（6月15日2012年新掲示板）

■「仮想空間の役者」～<内と外>

この世界は、  
体が本当であると思っていないとやってられない。

また同時に、  
体が本当だと思っていたらやってられない。

（10月12日2015年新掲示板）

6月16日、17日2012年

●直観

最初の思いを変えぬこと。

● 「神との対話・ハトホル・グルジェフ」～「イエス」「カレン・キングストン」(再掲)  
小さい頃に「知らない人についていってはだめだ」と親からよく言われたものであるが、  
本当は知らない人と話し、知らない人についていってもよいのではないだろうか。

知らない人についていくことによってひどい目にあうこと(そんなことはないと思うのだが)よりも、この「知らない人についていってはだめだ」という信仰により一生涯つづくダメージの方が人によからぬ影響を与えると考えるからである。

「人を見たらどろぼうと思え」という、他人は邪悪であるという信仰はわたしに根深く巣くっているが、同時にまた死んだら終わりだという信仰もまた体のひとつひとつの細胞に信じがたい強さで入り込んでいる。そして、これが根本の根っこにあり、人生を不自由にしている。

わたしは「私」と「私の身体」にはっきりと言っておく必要がある。

<わたしはこの世界にいるが、この世界の人ではない>。

自分は精神世界に関心があり、それなりにエネルギーを費やしてきたが、この<わたしはこの世界の人ではない>という世界観、この信仰に関しては言葉の知識しかなく、実感がまるでない。しかし、この世界観の実感をもつことにより、十年以上取り組んできていまだ果たせずにいる<意識のある人生>も送れるようになるし、不安にまみれて右往左往する人生からも卒業できるのではないかと思っている。

以下は、その実感をもつための引用である。

---

イエス——汝に祝福あれ——が言った、

「この世は橋である。渡って行きなさい。しかし、そこに棲家を建ててはならない」

(北インドファテプル・シークリーの城門アーチ)

(荒井献著「トマスによる福音書」42 ページ講談社学術文庫)

---

「単に立ち寄っただけ」

「人生は常に変化しています。ですから何か新しいものがあなたの人生に転がり込んできたなら、それを満喫してうまく使い、そして時期が来たら手放しましょう。これは、実にシンプルなことです。何かを所有しているからといって、一生それを持っていなければならないということはありません。人生にちょっとだけ立ち寄った多くのものと同じように、あなたはそれを一時的に所有しただけなのです。この世を去るときに、キッチンの棚の中身を持っていくことは出来ませんし、持っていきたくとも思わないでしょう！

物質的なものは全て、単なるエネルギーの一時的な形でしかありません。あなたは家を所有していて、銀行には貯金がたくさんあると思っているかもしれませんが、実際にはあなた自身の体ですら自分のものではありません。体はこの地球から一時的に借りているもので、用が済んだら自動的にリサイクルされ、あなた無しで違うフォームを与えられるのです。あなたは魂そのものです。崇高で永遠なる、破壊されることのない魂。でも肉体は、一時的なもの。単なる「借りもの」というのが、一番正しいでしょう。」

(カレン・キングストン著「ガラクタ捨てれば自分が見える」70 ページ 小学館文庫)  
(6月17日2012年新掲示板) (新掲示板記入可)

6月17日、19日2012年、5月10日、12日2017年

●<生と死><愛と不安>

柳は幽霊ではない。柳を見るたびにびくびくしないこと。

<生と死>もまた同じである。

(6月19日2012年新掲示板)

■「若木を育てること」231～草稿～「命」5 (生と死)

生を怖れないのであれば、死を怖れてはならない。

死を怖れるのであれば、生を怖れなくてはならない。

(5月10日2017年新掲示板)

生を畏れるなら、死を怖れるなどありえないことである。

●<自由><愛と不安>

愛の表現は貧弱で不自由であるが、不安の表現は豊富で自由である。

(5月12日2017年新掲示板)

●<愛と不安>

石を積み上げては壊している。

賽の河原の子どもと鬼とが自分自身の中にいる。

●<錬金術師>～<意識のある人生><ワーク>

休まないこと。

忙しかったヒーリングの時期があった。ただ、これは無意識的に与えられた機会である。

願わくば、意識的に自らの忙しい機会をつくりだすこと。

これはわたしがある人生である。

グルジェフの用語でいえば、ワークのある人生である。

休んではならない。

(加筆して新掲示板記入可)

●トイレ

自分でずっと使うようにきれいにしておく。

あるいは、自分が使うのだからきたなくてかまわないという考え方もある。

～「ガラクタ捨てれば自分が見える」の話を知らなければそうなるかもしれない。

あるいは、「逝きし世の夢」を知らなければ・・・

6月18日、19日2012年、5月10日、12日2017年

●<悪心>～「黒住宗忠」

あらゆる時、あらゆる場所において、わたし誘う悪鬼がいる。それは黒住宗忠の家訓のひとつである

<人の悪を見て己に悪心を増す事>

である。わたしを無意識に傷つけようとする人もいれば、わたしを意識的に嫌な気持ちにさせようとする人もいる。しかし、わたしはそのような人たちと同じようなことをする<必要性>も<正当性>もない。

・・・ないのだが・・・つつい引きずられてしまう・・・いやなことだ・・・

(6月18日2012年新掲示板)(加筆して5月12日2017年新掲示板)

■<悪心>～シュタイナー

■<悪心>～グルジェフ

●<錬金術師>334～<ワーク>(仕事)

先日、夜勤明けの朝に同僚からとうもろこしをいただいて思ったこと・・・

いただいた食べ物の分だけでも、宇宙のプロセスに貢献すること。これは最低限のことである。

しかし、「とうもろこしそのもの、それをいただいたという行為、このふたつを」意識的な貢献に変換しようとするなら、これは何かとてつもない量の<仕事>になるような、そんな気がする。モノの存在、無意識のちょっとした思いというのはそれほど重いということである。

思うに、そういうモノ、そういう思いはカミだからである。それを人間の私が意識的に作り出そうとするととてつもないエネルギー、途切れることのない集中力が必要となるからである。

ましてや、空や地や太陽、川、海から、そしてあらゆる生命からどれほどの恩恵をたまわっているかを考えると、そのお返しの量など白痴高塚にはとても及びもつかないことである。

(補足)

なお、ワークも白痴もグルジェフの用語。どうでもいいが、白痴はワード変換されない。まさに白痴の所業。白痴の心遣い。ドストエフスキーの新訳が何年かまえに出たと書評で読んだが、まさか代表作の「白痴」の題名が変わったなどということはないでしょうね。

(5月14日2017年新掲示板)

感謝していること、感謝できるようになりたいこと(太陽、空、雲、月、光。水。大地。気。今日一日表現することを待っていている存在。)

●意識のある人生～<ワーク>

グルジェフの言う<ワーク>とは、結果から知る人生でなく、原因からなる人生である。

その原因とは意識的に肉体を使うことによってであり、すなわちこころの意識的な力の使い方によってである。

(加筆して新掲示板記入可)

6月19日2012年、5月10日、12日2017年

●<錬金術師>332~<創造><Be Here Now><行為への愛>

計算する人生は、未来と過去だけがある。

計算しない人生には、<今>だけがある。創造する<今>がある。生命のプロセスとシンクロする<今>がある。

(5月12日2017年新掲示板)

6月21日、22日2012年

●黒住宗忠

どのような小さな痛みもこころには負わせぬこと。

6月22日、24日、26日2012年、5月12日2017年

●気功体操

別のやり方

体の動きと呼吸

普段から柔らかい体の動きを意識する。

関節可動域の拡大

動かす前にイメージ力を用いること

●<錬金術師>~<身体>

体の微細な感覚をもつことを原点とすること。

(新掲示板記入可)

●<錬金術師>~<意識のある人生><四大元素>

風を通すこと。

意識して風を感じることに。

6月26日、27日、28日、29日、30日2012年、9月16日2014年、5月10日2017年

●<場>～「ガラクタ捨てれば自分が見える」～<モノ><所有>（再掲）

今読んでいる「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）の冒頭の文である。

次に訪れる街への切符をポケットに、それ以外はほとんど何も持たずに旅をする女性に出会ったことがあります。彼女には手相を読むという、特殊な能力がありました。ですからどこに行っても、寝る場所食べるものには事欠くことはありません。これぞと見定めた地元のレストランかホテルに行って支配人を呼び、食事と泊まる場所、そしてわずかな報酬と引き換えにお客の手相を見ようと申し出るのです。私が出会った時、彼女はこのような生活を始めて三年目で、すでに何十カ国も旅をして素晴らしい人生を送っていました。

片づけの本とこの話しがどのように関係があるのだろうかと思うが、著者はこの個所では手相と同様、「風水」もまた世界共通の関心をひくことであるとして引用している。だが、もちろん、そんなことだけではない。

<どのようなモノをどれだけ持っているかということは、その人の人生そのもの>

だからである。

ちなみに最終章の題名は「魂をきれいにする」である。そして、

「実を言えば、これが本書の目的の全てでした。」

と言っている。単なる片づけの本ではないのである。この最初と最後から見えてくるイメージは現代の遊行僧である。何度も引用するが、イエスによるとされている「北インドフアテプル・シークリーの城門アーチ」に書かれてある言葉である。

イエス——汝に祝福あれ——が言った、

「この世は橋である。渡って行きなさい。しかし、そこに棲家を建ててはならない」

渡って行くだけのモノだけを持ち、そして、この世の橋を渡って行くこと。

(6月26日2012年新掲示板)(11月1日2014年新掲示板再掲)(加筆して草稿転記)

#### ■<場>～見えない関係

今のわたしが見ることができないものは数多くある。たとえば好きな将棋の最新定跡のある局面でも、最近は不勉強なのでそこから見えてくるものは、それを勉強している人とはまるで違う貧弱な世界でしかない。「現実感覚の駒の配置の世界」では、わたしが見ている局面とプロの将棋指しが見ている世界は同じである。しかし、そこから「連想される意味世界」、さらにはそこから「広がって感じられる意味世界」はまるで異なっている。わたしが見る世界は無機質であるが、プロ棋士が見る世界は有機質とでもいえるような世界である。

そして、このことは<場>に存在する関係性についてもいえるというのがカレン・キングストンの指摘である。

---

「<あなたとあなたの所有物は、エネルギーの細い糸で結ばれています>。家の中で好きなもの、よく利用されるもので満ちていると、あなたの人生に力強いサポートと養分を与えてくれるのです。その一方、「ガラクタ」はあなたのエネルギー。レベルを落とし、長く溜めこむほど影響は大きくなっていきます。人生にあまり意味のないもの、重要ではないものを処分することによって、あなたは体も、心も、そして魂も軽くなることでしょう。」

(「ガラクタ捨てれば自分が見える」33ページ)

日常的なモノとの結びつきを考えたことなどなかったし、見たこともなかったし、感じたこともなかった。カレン・キングストンが見たかどうかは分からないが、彼女は考えたし、感じるができる人である。

(6月27日2012年新掲示板)(加筆して新掲示板記入可))

#### ■<場>～<すき間>

ルドルフ・シュタイナーという人は人間が成長していくための必須の素養として<素直であること>というのをあげている。素直であると、新しいものが入ってくるからだ。

そして、わたしの持っているモノも実はわたし自身の現在とシンクロしている。

---

「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。」

（「ガラクタ捨てれば自分が見える」40 ページ）

ある年齢になると、素直であることは実に難しい。不安で人生をギュウギュウ詰めにしてしまっているからだ。不思議なことだが、この不安のかたまりとシンクロしている押入れのガラクタを処分してしまうと、それにシンクロしてこころの不安も取れてしまう、というのがカレン・キングストンの考えである。

（6月28日2012年新掲示板）

■<場>～<愛と不安><選択と創造>

<場>には、モノのガラクタもあれば、役立たなくなってしまうが捨てられずにいる信念もあり、その信念は自分自身の選択のみならず、自分自身を取り巻くモノと場へ影響を与えている。

役立たない信念とは<不安>である。

---

「ガラクタ」をクリアリングするのは、ものを処分するということ。でも、それは物資面のことだけではありません（ものは、単なる結果の一つです）。もっとも大切なのは、**必要のないものに執着してきたあなたの、処分することへの恐怖心を取り除くことです。**

（「ガラクタ捨てれば自分が見える」68 ページ）

「神との対話」の冒頭の話しである。

「**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。**」

モノにどのようなレッテルを貼るかはここではふれないが、「少なくとも10年使ってこなかったモノを処分することをためらうこと」の根底にあるのは、<愛と不安>の<不安>である。

そして、自分自身の思いを振り返れば、自分自身のこころの〈場〉を占めている大部分はこの〈不安〉であることに愕然とする。

しかし「神との対話」では、つづいてこのように言っている。

「(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。」

信じがたいことであるが、〈どちらを選ぶかは自由に決められる〉と言う。

当たり前といえば当たり前であるが、現実にくこの選ぶという行使権(=自由)を使用している人はごく少数であろう。

少なくともわたしはほとんどできないでいる。

だから、五十年前と同じ不安が五十年前と同じ場を作り出し、そのメビウスの輪のような世界を堂々巡りしている。

決まった反応しかしないブリキのロボットにならないことである。同じ商品しか出さない自動販売機にならないことである。メビウスの輪から逃れる術は新しく生きる選択しかない。

そして、選択はいつでもわたしとともにある。

(6月30日2012年新掲示板)

しかし、何だなあ。

人生は、何十年もかけて必要だという思い(不安)に自分自身をがんじがらめにして、その呪縛から解き放つためにまた何十年もかけるということで終わってしまうもののようなものである。

(蛇足) 体験

善悪の軌轢から生じるもの、それが体験である。

体験の前の〈愛と不安〉の〈愛〉とは、不安を体験し、愛を選択したあとの〈愛〉とはまるで異なるものである。

そう、この選択こそが人間なのであり、神が人間に求めているものなのである。

### ■<場>～遠隔治療

対面で直接手をかざすときには、わたしの手から患者さんの体へと気が送られるということによいかもしれない。

しかし、遠隔治療の場合はそうではない。

患者さんのいる場で治療の気をつくりだし、体に送るのである。

場には、場そのものがもつ力というものがあるかもしれない。

### ▲<身体>

もっとも影響を及ぼしやすい場は、わたしの身体であろう。

### ■<場>～「本当の幸せをつかむ7つの鍵」

#### ■斜線

#### ■20歳の時の<場>への気づき。

■「松岡正剛の千夜千冊」735 夜「生物から見た世界」（ヤーコブ・フォン・ユクスキュル 著 思索社）

<http://1000ya.isis.ne.jp/0735.html>

「動物や人間は、自分が自分の周囲と適合するために少しずつ世界を広げて生きているように見える。そして、自然（都市でも家でもいいが）を征服するか、自然と共生するか、もしくは自然の一部をとりこんで、自然世界を自分たちのものにしてしまうとおもいこんでいる。

けれども事実はその逆であって、動物の知覚も人間の知覚も、自然世界が押し付けて型抜きしたものなのではないか。そう見るべきではないかと言い出したのである。

われわれの知覚が世界を認識したのではなくて、環境世界が「知覚標識の担い手」をわれわれに送りこんで、動物や人間の知覚フィルターをつくったのではないか。そのようにユクスキュルは見方を逆転させたのだ。

そうだとすると、いろいろ大胆な仮定が次々に提出できるようになる。たとえば、仮に“動物的自分”だとか“本能的自分”だとか“無意識的自己”などというものがあるとしても、それは環境世界によって「負の型」として形成されたものだということになるわけ

なのである。「私」というトーンは“Umwelt”がつくっているということなのである。

ユクスキュルはこの「負の型」ことを「抜き型」(Hohlform)とよんでいる。これまたなかなか、うまい言い方だ。

“Umwelt”はすべての動物たちの仕立て屋さんである。その仕立て屋によって「抜き型」されたものが、われわれ生物の知覚装置なのである。

それだけではない。動物たちがつくりだすデザイン世界にも、その「抜き型」は及んでいる。クモにとってはハエは最大の食料である。そのためクモが何をしているかという、クモの巣にハエの抜き型をつくっている。ハエはたいへん雑な目の持ち主なので、クモの巣のうちのどこかに仕込まれたごく細かい抜き型が目に入らない。そこでハエはそこをめざして飛んできて、ハイ、一貫の終わりということになる。

ひるがえって、生物たちの形態そのもの、文様そのものが、大きな意味での「抜き型」であり「負の型」だったのである。

▲「弓と禅」での蜘蛛の巣の話し。そして、「それ」と呼んでいるもの。

●<錬金術師>

あらゆることをエネルギー使用の観点から見てみること。

あるいは、エネルギー創出(産出・変容)の観点から見てみること。

そして、そのエネルギーを感じてみること。

(意識表転記済み)

6月27日、7月4日2012年

●時事〜<わたし(自己研究)>

みんな自分のことしか考えていない。

それでいい。わたしもそうだ。

だがどうせなら、<もっと自分のことだけを>考えてもらいたい。

<とことん自分のことだけを>考えて、<徹頭徹尾自分だけのために>生きていてもらいたい。

薄っぺらな広告紙のような言葉が<わたし>だと思ったら大間違えである。

(6月27日2012年新掲示板)

●「ガラクタ捨てれば自分が見える」

愛と不安を選ぶことはできるが、不安だけを選んでいる。

在るのは、必要なのは、わたしだけである、わたしの身体だけである。

肉体、精神、魂の構築と愛の選択によりその姿を変えることができるわたしの身体。

(参考) カレン・キングストン著「ガラクタ捨てれば自分が見える」小学館文庫

「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よ。」

(40 ページ)

「ガラクタ」クリアリングするのは、ものを処分するということ。でも、それは物資面のことだけではありません (ものは、単なる結果の一つです)。もっとも大切なのは、必要なものに執着してきたあなたの、処分することへの恐怖心を取り除くことです。

(68 ページ)

6月28日2012年、5月12日2017年

●<意識のある人生>

どのような一日にもかならず表現があるようにすること。

わたしの表現があるようにする。

意識のある表現があるようにする。

あらゆる日常において。

6月29日、30日2012年

●呼吸

気づき (自己構築の要諦は呼吸にあること。無呼吸という呼吸にあること。無呼吸とは、肺の生物学的な呼吸でなく、身体でのエネルギーの交換であること。)

クリアな時間

●<意識のある人生>～<動詞><場><呼吸><Be Here Now>

毎日、以下のことを意識すること。<場>として意識すること。

- 1 表現する時間を意識的につくること  
ささいなことであれ、雑事であれ、わたしを表現すること。  
小さいことをやり遂げること。  
一日一回＜自分自身の壮大な真実＞に着手すること。
  
- 2 印象を受ける時間を意識的につくること  
よい言葉にふれること。  
外に出て、自然・人間にふれること。  
体を動かすことから生じる気を感じること。
  
- 3 すき間時間を意識的にもつこと  
無呼吸により生ずる時間をもつこと。  
言葉のおしゃべりのない時間をもつこと。  
この世の深海へともぐりこむ時間である。  
〔「意識のある人生」から加筆引用〕（6月29日2012年新掲示板）

## ★7月2012年

7月1日、4日、9日2012年、5月13日2017年

●＜錬金術師＞336～＜意識のある人生＞＜自由＞

禍（わざわい）と呼ばれているものは、自分のよいところを引き出すためにある。

引き出すためにあるかどうかは別としても、少なくとも、禍と呼ばれている瞬間に自分のよいところを引き出すことができる。

もちろん、自分の悪いところを引き出すこともできる。

どちらでもできるということを忘れないことである。

（5月16日2017年新掲示板）

7月3日、4日、5日、9日2012年

●＜錬金術師＞～＜意識のある人生＞＜身体＞

常に自己構築を意識していること。

意識（すべてに先立つものである）

呼吸

体の感覚（動きから生じる体の感覚・ストレッチ）。

気感覚（気の流れを意識する・微細な体動から生じる気・意識のある動きから生じる気。）

私の選択

体は全体につながっていること。

全体とは、個体としての全体と。

社会としての全体と、人類としての全体と、宇宙としての全体である。

### ●＜錬金術師＞～「Xくんの学習」

Xくんは言語取得能力が劣っている。

しかし、言葉の能力とは別に、自分自身の表現手段をもってうまれてきたはずだ。

そして、トータルな形での様々な表現手段でこの人生の表現は事足りているということだ。

問題は、この表現手段を使い切れるかどうかである。

昨日、銀座の画廊に絵を見に行ってきたそう思った。

（書き込み不可）

### ●＜錬金術師＞（自己構築）

1 意識があること

2 目的があること

私の目的

わたしの目的・・・⇒生命のプロセスへと通じている

肉体の目的

3 食事

飲食

呼吸・気

印象

ハトホルの発芽穀物・日光

### ■「パワーか、フォースか」

著者が信念を変えることで（変わることで?）、存在が変わったこと。

その結果として近視が治ったこと。

7月4日2012年、5月16日2017年

●<錬金術師>337~<身体><所有>

道具でもなく、金銭でもなく、必要性でもない、<わたしの身体>を使い尽くすこと。

そのほんの一步として、今日一日、いかなることにも、身体を使う労をいとわぬこと。

(5月17日2017年新掲示板)

●<錬金術師>~<身体>

いくら使わぬ自由があるとはいえ、使うために与えられたものを使わずに死ぬなどというばかばかしいことがあってはならぬ。

(新掲示板記入可)

7月5日、9日2012年

●瞑想

どれだけの長さをするかということだけでなく、どれだけの深さに達するかということ。

体で時計を感じるのではなく、体で深さを感じる。

この真剣さを忘れてはならない。

7月8日、9日、10日、12日2012年、10月12日、13日2015年、5月13日2017年

●気功~将棋世界の対談から学んだこと

気功を将棋の奨励会員のように行うこと。

気功の詰将棋に類する基本運動

本番~熱意がすべて

●「ガラクタ捨てれば自分が見える」~思うことの<エネルギー><見えざるもの>

昨日読んだ片づけの本の話しからの引用です。自分は車を運転しませんが、もちろん片づけすべてに通じる話しです。

---

あなたの車は、一つの小さな世界です。あなたが突然誰かを乗せてあげることになった時、散らかっているものを押しのけながら謝らなければなりませんか？ 週に何回くらい、「そ

「そろそろ車をきれいにしないとなあ」と考えますか？ あなたがこう思うたびにエネルギーのレベルが下がり、結果的にあなたが腕まくりをして車をきれいにする以上のエネルギーを消費していることになるのです。きれいになった車がどれほど気持ち良いものか、わかっているではありませんか。自分に贈り物をするつもりでやりましょう！

(カレン・キングストン著「ガラクタ捨てれば自分が見える」102ページ 小学館文庫)

私の職場には清掃の方が何人もいらっしゃるが、この方達がおしなべて元気がいいのである。朝のあいさつの声が明るいのである。いろいろ原因はあると思うが、総じて体を使う仕事というのは、元気につながるのではないかと思っている。

普通は肉体労働の方が頭脳労働よりもエネルギーを費やすと思われがちで、確かにこの外的世界のエネルギーからいけばそうなのかもしれないが、気に通じるようなエネルギーの観点からは少々異なるものと思っている。

おそらくエネルギーは達成感のあることに用いると、ほとんど消費されないのではないだろうか、あるいは場合によってエネルギーが産出されることもあるのではないかと思っている。達成感のない肉体労働というのはほとんどないが、事務仕事はかならずしもそうではない。とくに歯車のひとつになっているような事務仕事はとくにそうである。達成感は無時間の経過だけにしかないような仕事はいくらでもある。

そして、この頭脳労働につながる「思い」が負であればなおさらである。この思いのエネルギーは頭脳細胞で消費されるエネルギー以上に人を疲れさせるのである。

「そろそろ車をきれいにしないとなあ」

この思いは実は人を信じがたいほど蝕んでいるのである。

(7月10日2012年新掲示板)

(蛇足) 体を動かすと気持ちがよいという、体を動かすことそのもののメリットがある。他方、頭脳労働には、計算することという頭脳労働の仕方があり、この形での頭脳の身体の使い方は損得にかかわらず、人を疲弊させるところがある。

■情報のないエネルギーと情報のあるエネルギー

■<錬金術師>

わたしの思い、わたしの言葉、わたしの行為により自他という〈場〉、この宇宙の〈場〉が形成されていることを自覚していること。

たとえ、まだわたしのほんのまわりのことでしかなくとも、それもまた宇宙である、世界である。

●〈錬金術師〉333～「もったいない」〈生命付与〉

ブッダやイエスが語った以上の内容が分かりやすい言葉で書かれ本が巷の本屋さんにあふれている。

しかし、1000円か2000円で手に入る言葉なので、誰もブッダやイエスの言葉のようにありがたがらないし、実践しようとしめない。

もったいないことである。

(補足)

ブッダの言葉もイエスの言葉も書かれたものは残っていない。それらは何らかの形で編集されたものである。だが、

〈どのような言葉も仏陀となり、キリストとなる〉。

それは使う人自身のころ次第である。

神はわたしがした唾棄すべき言葉、行いもわたし自身のために役立ててくれる。同様に、わたしもまた、どのような人の言葉、行いもまた、生命のプロセスとして、それ自身に生命を付与することができるのである。

(10月13日2015年新掲示板) (加筆して5月13日2017年新掲示板)

7月9日、10日2012年、5月13日2017年

●〈錬金術師〉～〈ヒーリング〉

過去のヒーリングを振り返ると、初回はまるで異なる意識、異なる気持ちであること。

この意識の力、この気持ちの力を二回目、三回目にも再現すること。

気を出すことでなく、意識の再現、気持ちの再現を行うこと。

あらゆることについて言えることである。

(参考)

シュタイナーの神秘修行者の第一条件。

子ども時代の写真を置いて瞑想すること。

(加筆して新掲示板記入可)

●<身体>

自分自身の体を固くしてしまい、エネルギーも気も流れていくすき間がなくなってしまうている。

これは、カレン・キングストンのいうところの部屋をガラクタで一杯にしていることに通じるのではないだろうか。

体は風が通り抜けることができるように、やわらかくしておかなければいけない。

●<場>～「ガラクタ捨てれば自分が見える」

一体性というか、関係性というか、最近のわたしが使っている言葉でいえば、<場>というか、この<場>は、前述したように、個々人のところとモノとがシンクロしているが、また、遠くはなれた親戚、友人ともシンクロしているという話しである。以下引用。

---

大勢の人々の証言によりますと、彼女たちがいないものを整理し始めると同時に、特に薦めもしなくても家族や親しい友人たちも整理を始めることがあります。ほとんどの場合、本人は相手にこの話しをしたことさえなかったそうです。遠くに住んでいても、なぜか波長のあう人々にメッセージが届いていたのです。

私の本を読んで熱心に整理整頓を始めたという読者から、とても印象深い話を聞きました。彼女はこの作業にたっぷり二週間を費やしました。その間に、300キロ離れたところに住んでいて、しばらく疎遠になっていた彼女のお祖父さんは、突如40年分の「ガラクタ」を庭の小屋からきれいに片付け始めて家族の者たちを驚かせたといえます。

もうひとり、ロンドンで週末に行った私の講習を受けた女性でした。彼女がこのクラスに座っていた間に、彼女の夫は発作的に大掃除を開始して、車で6回分のゴミを捨てに行っていたのです。

私が最初にスペース・クリアリングを師事したジーマ・マッシーが、ある時パートナーの「ガラクタ」について素晴らしいアドバイスをくれました。彼女は当然のごとくムダのないきちんと整頓された生活をしていましたが、そのうち彼女の夫の汚れた机の上が気になってきました。それは彼女の暮らしの一部でもありましたから、彼女自身の何かを反映さ

せているのだらうという気はしたのですが、何が原因なのか思い当たることはありません。

でもある日、その理由がわかったのです。彼女の夫は物質的に整理整頓が悪くても、頭の中はいつもきっちり整理されている人でした。その反面、彼女は物資面でいつもすっきりしていましたが、頭の中はいつもゴチャゴチャだったのです。それから何が起きたでしょう？ 彼女がそのことに気がついて、精神的にも整理整頓をするように心がけ始めたとほぼ同時に、彼女の夫はいい加減に机をきれいにする時期が来たと考えて整理を始め、それからはずっときれいにしていたのです！

(カレン・キングストン著「ガラクタ捨てれば自分が見える」134 ページ 小学館文庫)

そして、最後の話しは特に印象的である。空間的な広がりでの〈場〉の影響だけでなく、わたしの〈こころ〉と家族の〈机の上〉とがまたシンクロして影響し合っているのである。思い・言葉・行為は想像以上に自他という共通の〈場〉を形成しているのであり、その意味で〈場〉の様相そのものがわたしの足りない何かを教えてくれるのである。

(加筆して新掲示板記入可)

(考慮) 身体の範囲

■ヒーリングにも同様の話しはある。

7月10日、12日2012年、5月13日、16日2017年

●〈錬金術師〉～「種子」という可能性

わたしは赤ん坊であり、わたしは少年であり、わたしは成人であり、中年であり、老人であり、そして骸骨である。

そして、まさかと思うかもしれないが、男性であり、女性である。

さらにまた、貧乏人であり、大金持ちであり、金を必要としない存在である。

ようするに、わたしは種子である。

植物の種子と違うところは、想像可能なあらゆる存在の種子であり、何になるかを意識的に選択できる創造可能な種子である。

「わたしというベクトルの矢」がこの様々な自分のうちのひとつひとつを突き刺していき、生き抜ける。

しかし、どこでも、どうあっても、別のわたしを生きることもまた可能なのである。

(新掲示板記入可)

●<動詞>

禍福を見て一喜一憂するのではなく、変化を見ること。

---

ほとんどの人たちは生涯に一つ以上の職業を体験し、時には数回の結婚や同棲を体験することも珍しくはありません。まるで一度に何度も違う生涯を送っているかのようです。

現実にこのような状態が起きている理由は、見えないエネルギーの世界のためです。デニス・リンはこれを「波長値」の増加と呼びましたが、これはエネルギーのバイブレーションを指しています。これが早くなればなるほど、人間として可能な限り高い状態に到達することが出来ます。限りない可能性を秘めた世界が外で待っているのに、カエルのコレクションに足をとられている場合ではないのです……

(カレン・キングストン著「ガラクタ捨てれば自分が見える」105 ページ 小学館文庫)

---

7月11日、12日2012年

●質問補足～動詞

「何者になりたいか」の質問に

「あなたは<本当は>何をしたいか」

を付け加える。あるいは、入れ換えるか。

(草稿要転記)

●<場>の三つの側面

ゲーテ (シュタイナー) の三つの世界

ディーパック・チョプラ

- 1 物理的
- 2 エネルギー
- 3 すべて

ヒーリングに関して考えてみることに。

●<錬金術師>～<愛と不安><身体>

何を考えているかということはとても大切なことである。

そのことが細胞に影響を与えるからである。

7月12日、13日、14日、16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、30日、31日、8月1日、2日、3日、4日、7日、12日  
2012年

●身体

どのような人生を選んでも、その個人の外殻はその人を反映した形で残る。

その外殻は、これまでのわたしの人生の蓄積である。

●274 ページ

●質問～＜錬金術師＞1～三種の神器

わたしにとっての三種の神器——気功・瞑想・言葉——を使い尽くすこと。

これがわたしの錬金術師へ至る道である。

そして、実はすべての人は錬金術師である。今、そのことを意識するかどうかは別として、  
すべての人はその人固有の錬金術の道を歩む。

あなた自身がこの人生で携えていく三種の神器は何であろうか。

なお、これは変わっていくものである。少し前までは、わたしにとっては——お酒・将棋・  
NOTE——であった。できれば、この人生で——気功・瞑想・言葉——も使い切ってしまう  
たいと思っている。

(7月12日2012年新掲示板)(草稿要転記)

■＜錬金術師＞2～三種の神器～＜行為への愛＞

わたしの「三種の神器」——気功・瞑想・言葉——、

これは「モノ」ではない、  
また、「金銭」を目的に使うものでもない、  
さらにまた、「必要性」、「条件性」でもない。

ただ行為そのものを愛する＜行為への愛＞である。  
こころの奥深くにある＜行為への愛＞である。

だからまた、こころの奥深くに達して行わなくてはならない。

(7月13日2012年新掲示板)

これらはいわば、わたし桃太郎の猿と犬と雉である。

あるいは、わたしの三人の桃太郎というべきか。

■<錬金術師>3～動詞

わたしの「三種の神器」——気功・瞑想・言葉——、

これは、動詞である<わたしの身体>である。

この動詞としての<わたしの身体>を使い切ること。今日一日使い切ること。

■錬金術師～一体

錬金術と言っても、現実の金をつくるのが目的ではない。以下は、錬金術の話しにも通じることである。

---

「なかにはとても神秘的なやり方で、事を行うことができる人もいるかもしれないが、いまだに太陽や月に命令したり、季節を変化させることのできた人など、ひとりもいなかった。人間にできるもっともすばらしい事というのは、自然の行なう業（わざ）とは根本的に違う。季節が変化していくとき、私たちはそれを太陽からの贈り物と考える。そしてこの太陽こそが、ワカンの神秘的な力のなかでも、もっとも力強いものなのだ。」

(不詳(テトン・スー族)1918年)

(ジョセフ・ブルチャック編「それでもあなたの道を行け——インディアンが語るナチュラル・ウィズダム」86ページ めるくまー社)

■<錬金術師>3～<自然とともにいること><言葉>

以前、引用したが、ブータン研究所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、ブータン研究セ

インターのカルマ・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。

(アスペクト・ブータン取材班著「幸福王国ブータンの智絵」84 ページ アスペクト刊)

実践しているかどうかは別として、また何となくであるが、こういう話しはよく分かる。しかし、以下の視点はかなりのインパクトがあり、これまで考えもしなかった智恵である。

---

大地はあなたに耳を傾け、  
空と木々の生い茂った山は、あなたを見つめている。  
あなたがこのことを信じるならば、  
あなたはちゃんと年を取れるようになる。  
——不詳（ルイセノ族）

(ジョセフ・ブルチャック編「それでもあなたの道を行け——インディアンが語るナチュラル・ウィズダム」43 ページ めるくまー社)

しかし、さらにまたこういう話しもある。これは、ブータン国の人の話しでもインディアンの人の話しでもない。ハトホルという宇宙の人の話しであるので、かなり違和感があるかもしれないが、わたし自身はずっと気になっている話しである。

少々長いですが、、、

---

わたしたちは西欧文明に暮らす人々とはまったく違った見方で地球を眺めています。わたしたちの見解はむしろ古代人や先住民族のそれに似通っています。

わたしたちの見方では、神は地球や宇宙の創造主であるというよりは、むしろ**創造のプロセスそのもの**であり、宇宙の物質的事物に**本来そなわっている属性**であるというものです。

またわたしたちの解釈では、あなたが在るところに、神もまた在ります。創造も在ります。実にあなたの存在しうるところで、神が存在せぬところはありません。あなたは神の一部であり、創造の一部なのです。そして、そのことがすべての核にあります。創造は、最小なる粒子のなかにも存在し、流動しています。この見方によれば物質的宇宙のすべては聖なる空間であり尊い神殿ということになります。いま人類の多くが地球の意識性から切り離され、隔絶した状態にあります。これは物質的世界が体験すべての総体であると主張する、あなたがたの文明の信念体系が作り出した意識の睡眠状態によるものです。

ここで話したいことは、物質的世界というものは体験領域のほんの一部にすぎず、また神性から分かれることなく常にその一部であるということです。地球意識を体験するには、意識そのものの精妙な領域にアクセスして感知しなければなりません。そうした領域、すなわち「聖なる元素」が息づく意識として振動している原型的領域にアクセスすることにより、人はより壮大なる意識の連続体に気づくことができるのです。（ここでいう原型的領域は、スイス人心理学者カール・ユングの「元型」とは違い、むしろわたしたちが「物質的地下世界」と呼ぶ世界に満ちている「原初の力」を意味します。これは意識が物質をたえず再生しつづける「下位の量子領域」という理論上の場所に似ています。「聖なる四大元素」はこの不断のプロセスの一部なのです。）

ハトホルの世界には、それら四つの「聖なる元素」のそれぞれに対応する音があります。「エル (EL)」が土、「カー (KA)」が火、「リーム (LEEM)」が水、「オーム (OM)」が空間ないしは気で、その四つが振動性連続体を形成しています。この元素の音を詠唱して、それらが存在する原型的領域に入ることができます。あなたがたもそうした音が知覚の扉を開き、元素の原型的領域が存続する意識の共鳴場へと移行をうながしてくれるかのようです。事実そうした領域に入りそこにしばらく留まることで、あなたの意識や知覚力は、物質世界の深淵さを知り、意識の連続体内における物質的世界の位置をも感知できるまでに変化しうるので。

(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)

錬金術師もまた地球の一部である。ならば、地球（意識）というものに触れ、気づくということは、自分の立ち位置を自覚する上での基本である。

ところで、地球意識があるのかないのか、地球がモノなのかどうか、四大元素などあるのかないのか、これはハトホルの勧めるワークを実践してみるしかない。

(以下、続く)

(7月14日2012年新掲示板)

■<錬金術師>4～「四つの礎石」

「エル・カー・リーム・オーム」(=土、火、水、気(空間))のマントラにはまってしまいそうなへぼ塚であるが、この手の怪しげな言葉にはまるにはそれなりの事情がある。何度も引用したハトホルの四つの礎石の話である。

---

底面が正方形で、頂上の尖ったピラミッドを想像してみてください。その頂上はあなたがたがそこまで進化できるという<意識の高みを表わすシンボル>です。頂点をなす意識の高みが底面の四つの基点ないし角で支えられており、その四点は<バランスのとれた高次の気づき>に達するために不可欠なそれぞれの要素を表わしていることに注目してください。あなたの解釈や経験における自己の土台の安定性、すなわち四つの基点による基盤が<持久性>をもつことが非常に重要になるのです。

わたしたちがこれからお話する安定性の要素である四つの基点は、文字どおりこの世におけるあなたという存在の礎石であると言えます。注意深く以下の項目を読み、それぞれ<どのように感じられるか>を心にとめておいてください。

- 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。

(トム・ケニオン&ヴァージニア・エッセン著「ハトホルの書」122ページ ナチュラルスピリット刊)

1、2、3はどれだけ実践しているかどうかは別としてとてもよく分かる話である。しかし4の「聖なる元素」の話はまったく聞いたことがない。聞いたことがないが、1～

3の話しが説得力があるので気になって仕方ないのである。

しかも、1～3もまた実に意味深な表現なのである。

1の「あなたと、あなたの肉体」で、カンマがあること、そして、このあなたが何であるかということ。

「カー」は前述で「気」のことを言っているのはまだわかるにしろ、精妙なエネルギー諸体の「諸体」とは何を指しているのか。

2の「あなたと他者」でなく、「あなたと、あなた自身」ということで何を言おうとしているのか。

3の「あなたと、あなたの宇宙」で、なぜあなたの宇宙というのか、そして、くり返しになるが、どれも「あなたと、」のカンマがあるのがひどく気にかかるのである。

そして、最後の4で、「あなたと、あなたの……聖なる元素との意識的な関係」という＜意識的＞とあえて言っていること。

などなど、諸々がえらくわたしをかき回すのである。

「注意深く以下の項目を読み、それぞれどのように感じられるかを心にとめておいてください。」

と語っているが、何か重要なメッセージがこの短い文章から＜感じられるように＞＜気づきの源が揺さぶられるように＞伝わってくるのである。

ハトホルの言葉はすべての文章について、慈愛と知性と（知られざる深淵があるという）感性に満ちている、不思議な言葉づかいをしているが、この四つの礎石についての話しもそうである。

まあ、わけのわからないことを書いているが、以下はもう少し分かりやすい話しをさせていただく。

（以下、続く）

（7月16日2012年新掲示板）

▲<錬金術師> 5～「四つの礎石」

横道にそれるが、ハトホルのいう四つの礎石に関して自分で意識的に行っていること、行おうと努めていることを以下に記します。関心のある方はご自分なりの四つの礎石を探して、意識的に積み上げてみてください。

- 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。

ウォーキング

気功体操（ほとんどやっていない）

日常の意識的な体の動きとそれに伴う気感覚

遠隔治療（これは今の自分にとっての相当なキーワード）

手かざし

自己ヒーリング（これもほとんどやっていない）

- 2 あなたと、あなた自身または他者との関係。

自己研究（本を読み、反芻することと人間関係からの気づき）

貯金と借金（自分自身のロボットに気づくこと、ロボットを改めること）

意識のある人生（これは遠隔治療とも関係することで、実は喫緊の課題であるのだが）

他人を非難、批判しないこと・・・実に難しいが

他人により自分自身を知ること（心理学の「影」）

<一体>を感じるようにすること（=自己の拡大）

- 3 あなたと、あなたの宇宙や、あなたの世の中や、あなたの地域社会、に対する奉仕との関係。

気功治療・教室・ホームページ・意識のある夜勤

- 4 あなたと、あなたの暮らす世界を構成する聖なる元素との意識的な関係。

地上に暮らす人類にとっての「聖なる元素」とは、土、火、水、気（空間）である。

モノに対する姿勢～片づけ・モノを生かすこと（生命賦与）

「土・火・水・気」を用いるということ（口だけで、実はさっぱり分かっていない）

昨日から詠唱を始めたが・・・

箇条書きで、分かりづらい話しもあるとは思いますが、そのうち別立てで補足したいと思

います。

(以下、続く)

(7月17日2012年新掲示板)

#### ▲生命賦与

「それでもあなたの道を行け——インディアンが語るナチュラル・ウィズダム」参照。

#### ■<錬金術師>6～言葉

マントラというものがあるのではないかというのは、以前にご紹介した吉田弘氏の話がある。興味深い話なので再掲する。吉田氏のこの著書は、気功に関する本で初めて読んだ本であり、また吉田氏の先生が私が20歳ぐらゐまで住んでいた高円寺で活動されていたということもあり、さらにまたわが家も浄土真宗であるので、妙に親近感を覚えるのである。

以下、引用です。

---

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。大無量寿經に極樂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きこえ、池の水は八功德水のような感じがし、人はみな菩薩のような感じがする。

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

(吉田弘著「手の妙用」42 ページ 東明社)

どうも読經には意識の拡大作用があるようなのである。では、世のお坊さんがすべて意識を拡大させ、このような世界に生きることができるといって、どうもそんなことはなさそうで、ごくごく稀な出来事のようなのである。

「何百回の読經が意識の拡大を生む」という因果関係にはどこか胡散臭いところが感じられるのである。また、意識の拡大のために読經をするというのは、後先が逆ではないかという思いもある。

しかし、読經と意識の拡大とは無関係ではなさそうである。それは因果関係と言うよりも、<布置>とでも呼ぶべきものと思っている。ちょうど、ガリレオがのぞいた望遠鏡で見える星の数と現代の高精度の望遠鏡で見える星の数が異なるようにである。望遠鏡の精度がよくなると天空には<精度に応じて>新たな星々が<同時に>出てくるのである。ここでもまた、精度がよくなると——適切な表現ではないが——、見えてくるものが増えてきて、「読經するという」星と「他人の心が見えているという」星が同時に存在してくるのではないかと思っている。

その意味で、わたしがハトホルの言うところの四大元素のマントラを唱えようとするのは、何かを得ると言うよりは、こころの精度が変わりつつあるしるしではないかと、勝手に思っている。そして、また「マントラ」の星以外の星も同時に現れてくると思っている。

・・・しかしまた、何かまたわけの分からぬ話しになってしまった・・・

以下では、ハトホルの薦める詠唱をご紹介します。

(蛇足) 吉田氏ほど劇的な効果があったわけではないが、わたし自身 30 歳の時に意識の拡大の経験をしている。それは読経がきっかけではなく、タナボタのようなところの変容であった。それからわたしの人生の中で読経もあったし、ヒーリング能力の芽ばえもあったし、精神世界へ没入もあった。

ただ、この吉田氏の話しを読むと、わたし自身の読経がもしかしたらヒーリング能力へと導いたのかもしれない。もしかして原因かもしれないとも思っている。——前言と矛盾しているようであるが、そういう思いもまたある。

今は、読経はしていない。新たな読経にあたるものが「エル・カー・リーム・オーム」のバイブレーションである。

(7月18日2012年新掲示板)

■NOTE「1月11日、12日2011年、1月3日、8日」

■<錬金術師>7～四大元素のマントラ

以下は、ハトホルの四大元素の詠唱の方法です。

---

これからとても強力な練習をご紹介します。練習の基本となるのは、「エル・カー・リーム・オーム」からなるマントラの詠唱で、四人のグループで少なくとも四回唱えます。あなた自身、少なくとも四回詠唱することになるわけです。それから、次には十六回唱えるというように続けます。これは非常に強力な方法で、わたしたちはしばしば四の四乗である二五六回の詠唱を薦めています。これは、あなたの意識が落ち着き、自分自身のさまざまな状態を通過して元素の原型的領域に入るのに十分な時間的猶予をもつことになります。あなたはそこで、地球空間の広がりいっぱいに表示されている意識の存続と、その連続体をじかに見ることになるでしょう。

この詠唱はじかに元素が感じられるように戸外で行うと非常に効果的です。また、前にも言及した体の中心を上下に走る中央柱、つまりプラーナ管のなかに意識を向ける練習も、同様に強力です。このプラーナ管に意識を集中したままで元素の音を詠唱すると、実際プラーナ管を流れるプラーナが純化され、活気づけられます。これはあなたの体内中の元素の目覚めを活性化させることにもなります。それらは論じるようなものではなく、じかに体験すべき事柄でしょう。

(トム・ケニオン&ヴァージニア・エッセン著「ハトホルの書」第8章 ナチュラルスピリット刊)

この方法を読んだのは5年ぐらい前ですが、気功体操の時に少々取り入れただけで、ほとんどできないでいました。あと、ハトホルのハートチャクラで天地の気を交わらせるという方法も同じで、実感がないので読んだだけで終わりでしたが、今は本気でやり始めました。

なお、ハートチャクラをハトホルは非常に強調します。増補版の増補した個所もこの話です。ハトホルが言うように、このチャクラには絶大な力があるのも確かだと思のですが、おそらく地球人にとってもっとも身近で、同時にもっともエネルギーが枯渇しているチャクラであるから何度も繰り返して話しをするのでしょう。

(以下、続く)

(7月19日2012年新掲示板)

#### ▲<錬金術師>8～「ハートチャクラ」<愛と不安>

話しはそれるが、ハートチャクラについて若干の補足をさせていただく。ハートチャクラだけが愛のチャクラ(愛が表現されて存在したチャクラで、愛を表出できるチャクラ)ではないのだが、おそらく地球人にとっては愛を感じ、愛を表現できるもっとも象徴的なチャクラであろう。(……日本人にとって「愛」という言葉は使いづらい。フィットしない……しかし、以下のハトホルの愛の説明は実にぴったりくる……ただ、やはり「愛」という言葉は使いづらい……個人的には「真理」の方がぴったりくるが。)

以下の話しは、あまりにぶっ飛んだ話しであるが、このサイトを見られている方には「宇宙人の話し苦手」というアレルギーはないものとして引用させていただく。悪意のある宇宙人に遭遇した時にどのようにして身を守ったらよいかという質問に対する答えである。まあ、そんなことをよく聞くなという質問であるが、聞いた方は真面目に聞いているのであり、それゆえ答えもまた本気であり、単なる好奇心を満たすような答えではない。

---

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」ナチュラルスピリット刊 299 ページ）

シュタイナーの名言に「悪意に対する最大の武器は愛である」というのがあるが、これは悪意であり、ここで言われているような「現実的な肉体への危機」に対する対処法ではない。肉体に対する危害への最大かつ最善の対処法は愛であるというのがすばらしいというか、驚愕である。しかしハトホルの言がその通りであるのなら、この言はこの世界の構造を端的に表現している。それは次の二点である。

#### 1 物質界は精神界を基盤としていること。

精神世界に関心のある方には当たり前の話しではあっても、自分より力のある、人体実験を目的にしたような宇宙人と出会った時の対処法にも愛という精神界が有効であるなどとは、正直イカレポンチが言う話しか、現実にはできる存在が言う話しのどちらかである（実は両者は常に紙一重である）。

確か、ハトホルは音のバイブレーションを用いて異なる宇宙間を旅する存在であり、バイブレーションの振動数が低くなって存在しているこの物質空間の宇宙でもその振動数を変えることによって物質の影響（肉体的な迫害）を受けなくするという事もできるのであろう。そして、この振動数の問題は、意識（＝こころ）の問題であり、意識（＝こころ）の高低に比例するのである。

## 2 個人主義

この世界にいるのはわたしだけではない。他者、人間だけでなく、モノも含めたあらゆる他者がいて成り立つものである。ただ、同時にこの世界はわたしだけのためにあり、わたしだけの影響を受けるという側面もある（これは創造主が分散して存在する生命体ゆえの必然性である。すなわち、創造主という側面と分散という側面である）。

この個人主義という側面から、他者の行動の批判、非難よりも何より優先されるのは自分自身の選択、自分自身の存在なのである。わたしが真理（＝愛）であれば、真理は迫害することはできないのである。他者の選択を迫害して変えるのではなく、わたしの選択を選び取って他者が変わるのである。

（以下、続く）

（7月20日2012年新掲示板）

### ■＜錬金術師＞～卑金属性・仕事

不愉快なことは金へと変ずることができること。

不愉快なことと覚めることは変容への炎であり、エネルギーであること、その火を絶やしてはならないこと。

参考～「ハトホルの書」第4章102ページ

なぜグルジェフがあれほど不愉快なことを宝としていたのがよく分かる。

そして、わたし自身の夜勤の仕事の必要性についても。

（蛇足）メソッドに補足

方法を読まれて関心がある方はぜひ手に取ってみてください。

ネット社会の情報は無料が原則で、そのことにより多くの人がある情報を得ることができるという意味で、それはそれでよいことですが、

ただ同時に、このような形での得ることからわがものとするには何もできないという側面もまたあります。知人にもそのような方は少なからずいますがわがものとなる真の＜知識＞は、

自分自身を表出することによって得ることが出来るのです。

それは、時に金銭の喪失に見えるかもしれません。あるいは、それは、時に他者への奉仕あるかもしれません。あるいはまた、それは、時に本当の自分自身を表現することであるかもしれません。

(要加筆)

#### ■＜錬金術師＞ 9～金

ところで、錬金術師がつくろうとしている金とは何であろうか。

あなたの金とは何であろうか。

(7月21日2012年新掲示板)

#### ■＜錬金術師＞ 10～「金」＜善と悪＞＜親切＞

＞ところで、錬金術師がつくろうとしている金とは何であろうか。

＞あなたの金とは何であろうか。

もちろんわたしは物質としての金を作ろうとしているのではない。そのような錬金術師もいたかもしれないが、わたしが目指す錬金術師はこの物質世界の金作りを目的としているのではない。

では、何か。それは、最近再読している本のなから拾うと、次のような話しである。

---

「もしもすべての人が、ほかの人のためになにかをしてあげるようになったら、この世に困っている人など、いなくなってしまうでしょう。ただ身近な誰かが助けてあげれば、それで充分なのです。ところが、今はそれを実行する人もいなくなりました。ただ、人々は

そういうことを学び直そうとしているように、私には見えます。」

——マーリーン・リカード（タスカローラ族）1993年

（ジョセフ・ブルチャック編「それでもあなたの道を行け——インディアンが語るナチュラル・ウィズダム」68ページ めるくまーる社）

精神世界に関心のある人は「特別」を求める。だが、＜普通＞が一番いいのである。普通は普（あまね）く通るということである。このどこまでも続き、どこまでも広い道がいいのである。

だが、それでは面白くないという気持ちもあるであろう。わたしもそうである。だから、実際に普通とは思えないことがこの世界には数多くある。そして、ひとりひとりに異なつた災いと呼ばれるものが襲いかかる。そして、人もまた災いに応じて普通ではなくなるのである。

そう、わたしの見るところでは、普通ではない特別なものとは、＜善悪＞の＜悪＞の特別性である。

そして、この特別な＜悪＞こそがわたしをわたしとして固有化し、なおかつ成長させるエネルギーなのである。これこそが金へと変ずるための卑金であり、それゆえまた尊いのである。

「そんなことをするとは考えられない」という悪こそがそれを為した人固有の悪であり、それはまたそう言った本人にも実はある。そして、その固有の悪はいつか何らかの形で顕在化するものである。なぜなら、人は善と悪を持って生まれ、その悪を善により新しい＜善＞へと変ずることで全く違う存在へと変ずるからである。悪は＜善＞へと変容させるまで悪はその人の中であくとして存在し続けるものである。

善人に生まれ、善人に生き、善人で死ぬ人間などは人ではない。

いい人で生まれ、いい人でなくなり、もう一度またいい人になろうともがき苦しむ、これが人である。だから、

「ただ身近な誰かが助けてあげれば、それで充分なのです。ところが、今はそれを実行する人もいなくなりました。ただ、人々はそういうことを学び直そうとしているように、私には見えます。」

というように見えるのである。そして、この「学び直し」は元に戻ることではない。もと居たところとは別のところに行く「学び直し」なのである。

だから、自分のいまだ金ならざるものを見つけることである。

わたしが金でないと思っているものこそが、実は金の素材なのである。

いくら世間が悪と呼んでも、そして昨日までのわたしが悪と呼んで抑圧したり、罪悪を感じたりしたのも、それを無意識の土中から出し、エネルギーを注ぎ、火にくべ、水で冷やし、わたしという身体空間に解き放し、新たなる金へと変ずることである。

それはどのようにしてかと言うと、

あらゆる存在、人、生き物、モノに対して、

<親切にする>

ということ、

ただこれだけであると、わたしは思っている。

(7月22日2012年新掲示板)(新掲示板記入可・再掲)

#### ■<錬金術師> 11 ~ <親切>

親切という言葉で思い浮かぶのは、「グリーンマイル」という映画である。ヒーリングに関する映画であるが、正直わたしの中では最低ランクの映画である。ただ一点忘れられない言葉があり、その場面だけは満点の映画である。

無実の罪で死刑にさせられる黒人のヒーラーが看守との交流を通じて心を通わせる。看守はこの黒人ヒーラーが無実であることを確信するようになるが、彼にはどうしようもない。死刑の前夜、看守は泣きながらヒーラーに言う。

「わたしは死んだあと、神様の前であなたのために何をしたのか、何と言ってよいのか分からない」

ヒーラーもまた涙を浮かべながら言う。

「親切にしてあげた、と言えよいい」

そう、そしておそらくこの世界で人ができることはそれだけである。

何年も前に見た映画であるが、それ以降、この親切にするということが時々気にかかってくる。

簡単なことであるが、それは自分がこれまでしてきた親切については簡単であるということであり、これまでしたことのない親切、見知らぬ隣人、1万キロ離れた隣人への親切ということであれば、これは簡単ではない。

そしてまた、これまでしてきた親切についても出来なくなったりするのである。

わたしがヒーリングをすることの意味の一因はこのことではないかと確信しているのが、この親切の墮落である。

<お前の思っている親切というのはこの程度である>

と常に突きつけられるのである。書きたいことはいろいろあるが、もう時効の話であり、なおかつ当事者がこの掲示板を読むことはないという確信のもとに書くが、予約の電話がかかってきて、

「高塚先生、どうしても明日ではないとだめなんです。何とかお願いできないでしょうか」

「分かりました」

と返事をして、明日は勤務であったが年休を取り休みとする。しかし、その依頼者は電話一本よこすわけではなく、やってこない。

ヒーリングをしているとこの手の話が結構あるのである。これはまだいい方で、もっと生々しい話は数多くある。生々しいとは、依頼者の気づかざる汚濁とわたしの気づかざる汚濁がシンクロしているからである。

抽象的な書き方になるが、この汚濁とは以下の問題である。

「人は以下のようにして成長していく。

- 1 テイクアンドテイク (取る、取る、取る)
- 2 テイクアンドギブ (もらったら与える)
- 3 ギブアンドテイク (与えたらもらえる)
- 4 ギブアンドギブ (ただ与える)」

多くの人と同様に、わたしも1から4まですべてである。そして、4であった自分が1の人と出会うと、4ができなくなるということがある (実は、3の人が相当やっかいなのだが。。。自分も含めてであるが)。

黒住宗忠ではないが、悪心に会うと、悪心に染まってしまうのである。

この意味で、「神との対話」の愛の定義は衝撃的である。「何々だから何々である」などという一切の条件付け、一切の妥協を自分自身にゆるさない話しである。

---

「そう。あなたがたの種のあいだでは、癒そうとする手段ほど傷つけるものはない。」

「どうして、そうなるのでしょうか？」

「愛とは何かを理解していないからだ。」

「愛とは何なのですか？」

「愛とは、無条件、無際限で、何も必要としない。」

無条件だから、表現するために何も求めない。何の見返りも要求しない。仕返しに出し惜しみすることもない。

無際限だから、他人に何の制約も与えない。終わりがなく、いつまでも続く。愛の経験には、境界も障壁もない。

何も必要としないから、自由に与えられるもの以外は何もとらない。もってほしいと思われるもの以外は、何ももたない。喜んで歓迎されるもの以外は何も与えない。

そして、愛は自由だ。愛とは自由であるものだ。自由こそ神のエッセンスであり、愛とは表現された神だから。」

「いままで聞いたなかで最高に美しい定義です。」

「ひとがこのことを理解し、それにしたがって生きるなら、すべてが一変する。あなたは、人びとがそれを理解して生きる助けをするチャンスを与えられている。」

「それでは、まず自分で理解したほうがいいですね。「愛は自由である」というのは、どういう意味ですか？ 何をする自由ですか？」

「**真の自分の、最も喜ばしい部分を表現する自由だ。**」

「それはどんな部分ですか？」

「すべてのもの、すべてのひとと一体であることを知っている部分だよ。あなたの存在の真実、自己のなかで、あなたがいちばん熱心に真剣に表現したいと思う部分だ。」

(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)  
(7月23日2012年新掲示板)

#### ▲聖フランチェスコ

ディーパック・チョプラ著「あなたの心から世界が変わる」サンガ 140 ページ)

#### ■<錬金術師> 12 ~ <親切>

高塚という錬金術師が目指す金が<親切にすること>であるといっても、その親切は世で言う親切とは少々異なる。

この錬金に関しては「闇雲」であるので、仮にハトホルの助言を取り入れるなら、次の関係すべてを含むような親切である。前述した内容の再引用となるが、

---

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。

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

すなわち、親切の対象は他人だけではない。

わたしの肉体

わたしの〈気〉を含む精妙なエネルギー諸体

わたし自身

他者

わたしの宇宙

わたしの世の中

わたしの地域社会

この世界を構成する聖なる元素

これらに対してもである。

しかも、これらすべてに対して、気が狂いそうぐらい、何も知らない。

もしかしたら、「気が狂いそうぐらい、何も知らない」、というよりも、わたし自身がこれらすべてに対して関係を断って生きてきたから、気が狂いそうになるのかもしれない。

（7月24日2012年新掲示板）（新掲示板記入可・再掲）

▲錬金術師～＜動詞＞

「あなたと、……」

このような書き方をされると、わたしが名詞でないことが分かる。

わたしは関係性のようなものである、わたしは動詞のようなものである、

■<錬金術師> 13～<選択>という錬金術

この世界は、民族、国家、宗教の違いにより、あるいは性差、年齢、育ちの違いにより価値基準が相反し、互いに歩み寄ることがない。

世界は二律背反のようにみえる。

しかし、

<わたしはそのどちらでも選ぶことができる>

という、このフレーズを持ち込むと、この二律背反の世界はその様相を全く変えてしまう。

(10月24日2008年掲示板)(加筆済み7月30日2010年掲示板)(加筆済み7月25日2012年新掲示板)

■<錬金術師> 14～<金>～錬ること

何度もの引用であるが、黒住宗忠の言葉はいくら反芻してもすり切れることはない。

わたしが鬼の修行をし続けているからである。

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

(原敬吾著「黒住宗忠」64ページ 吉川弘文館)

ふと思ったことであるが、もしかして、

神・仏の修行をすれば、神・仏以上の神・仏になるのではないか。

鬼・畜生の修行をすれば、鬼・畜生以下の鬼・畜生になるからである。

修行とはそういうものではないだろうか。

錬金術の金はもともとあった金とはまるで別物ではないだろうか。

おそらくは、それが人間が存在する意味であり、

個性の異なるひとりひとりが存在する意味ではないだろうか。

人が成し遂げる神、これは人独自であり、

個々人が成し遂げる神、これもまたひとりひとり独自である神と考えている。

(7月26日2012年新掲示板)(20120726)(新掲示板記入可・再掲)

■<錬金術師>15～「錬金の素材」<善と悪>

30歳のときに様々なシンクロがあり、まるで違う人間への始まりとなった。そのシンクロのひとつに黒人の像の夢がある。筋骨隆々の黒人の像が目の前でゆっくり回り、半分回ったところでそれは黄金の仏像になるという夢である。夢の解釈は映画の評論と同様にむなししいところがある。見ることから受ける印象の豊饒さに達することはできないからである。映像の意味の多様さはとても表現できない。

そうではあるが、あえて書く。

30年経った今気づく、その夢がわたしに示してくれたものというのは、黒人の像も黄金の像もともに同じ存在の一面であるということである。黒人の像を闇と呼ぶのは抵抗があるが、その時のわたしの深層心理のなかではそうであったのだろう。その闇の像は筋骨隆々であったことから推し量れるように、実に美しい像なのである。これは抑圧すべきものとしての闇ではなく、鍛え上げた闇なのである。そして、鍛え上げれば黄金の仏像へと変ずるような闇なのである。それはもう闇ではない闇である。

だから、今のわたしがすべきことは、わたし固有の最も苦手なものを、苦手というより唾棄すべき汚濁のような闇を、その黒一色を使って形ある像へと築き上げることである。その闇の築き上げなしには、錬金はできない。なぜなら、その闇そのものが錬金の金だからである。このことはよくよく振り返ってみる必要がある。人はいつも自分自身と他者を批判するからである。特に他者をであるが、もちろん、重要なのは自分自身の闇である。

他の多くの精神世界の話と同様に、この話しもこれまでも多くの書で語られてきた話である。だが、わたしなりに今日この日に気づいた、ある手ざわりがあるので書きしるしている次第である。そして、この話しはまたべつの手ざわりを感じるようになることも分かっている。

わたしはまだまだわたしの闇を知らない。また、その闇を錬っていないし、筋骨粒々にしていないし、金へと変じていない。そのような過程を経て初めてわたしはまるで違う手ざわりでこの闇から光への変容を話せるようになるであろう。

(7月27日2012年新掲示板)(新掲示板記入可・再掲)

■<錬金術師>16~<質問><ベクトル>

- 1 あと何年生きていたいかな。  
そのために必要なことは何か。
- 2 その残りの人生でやりたいことを箇条書きにせよ。

「あと何年生きていたいかな」

くだらぬ問いと馬鹿にしてはいけない。この問いに答えることは、ただ長さだけの問題ではなく、<どのようにして生きていったのか>、という問いへの答えも含まれているからである。

まず、これまで生きてきた長さを10年を2センチとして線を引いてみよう。わたしは61歳なので約12センチである。そして、残りの人生を同じ割合でひいてみる。わたしの場合の第一希望はこれでいいと言うまでである。

第一希望 ————— →  
60年間 ずっと、これで  
よいというまで

だが、現実的でないので、第二希望も記しておく。

第二希望 —————  
60年間 30年間

小学生の棒グラフの授業ではない。書くことによって何が変わるか。残りの人生に対して意識的に向き合うことができるということである。

人生は<Be Here Now>ということ、<今、ここに、いること>を基盤として生きることがひとつの要諦である。

同時にまた、長いレンジの抱負、意志、というものを人間は持つことができる。これは人間固有の能力・・・というか、それが人間存在である。未来を見通し、己の欲するところ

を実現するプロセスの力を人は与えられている。

わたしの場合、＜この世界＞を6センチの長さで展望できるのである。この6センチ、この30年間を毎朝一望しておくことである。いつも懐に入れて生きていくことである。

これが人生の二つ目の要諦である。

ところで、忸怩たる思いであるが、わたしの余生はどれほどあるのか正直分からない。だが、この希望通り生きられれば、結構ある。壮大な展望を持つこともできるし、これまでできずにいた＜意識のある人生＞を送ることの達成も可能のように思える。

では、その30年間生きつづけるために必要なこととは何であろうか。

一般的なこともあれば、個人個人で異なることもあるであろう。

以下は、今日行なう教室を参考にして書くつもりである。

(7月28日2012年掲示板) (7月29日2012年新掲示板)

■＜錬金術師＞17～＜意識のある人生＞＜ベクトル＞  
これまで、

生きることは、当たり前のように、ただ与えられてきた。

今日から、

生きることは、わたしがわたしに、与えることである。

(7月30日2012年新掲示板)

■＜錬金術師＞18～＜質問＞「養生のノウハウ」

>では、その30年間生きつづけるために必要なこととは何であろうか。

以下、思いつくままに書くが、これはわたしの個人的なノウハウである。一般性があるノウハウとは思うが、納得できる場所があれば取り入れていき、なおかつ、ご自身のノウハウを見つけていただきたい。

そして、さらに大切なことは実行することである、

1 少食。菜食。

体に過度な負担をかけないことをまずはその判断基準とする。

食後、不快感がないこと。

食後、眠くならないこと。

2 運動。

動かさないことによる体の不快感に敏感であること。

動かすことによる体の快適さを体に与えてあげること。

3 気功。

知っているようで、全く知らないことである。

知ることをこころがけること。

そのために、手かざし、遠隔治療を心の底から行うこと。

4 太陽エネルギー。

太陽エネルギーを目から意識的に取り入れ、体に充満させること。

5 自然との交流。

1週間に1回は自然のあるところに足を向けること。

6 意識と気づき。

意識はわたしがわたしとして表現するための第一条件であること。

気づきはわたしがわたしとして印象を受け取るための第一条件であること。

(7月30日2012年新掲示板)

▲「ハトホルの書」引用

そしてまた信じがたいことかもしれないが、

わたしは人間である、しかし、食べられる牛、豚であることもできる。

<わたしはそのどちらも選ぶことができる>

そして、選んでいるのである。さらにまた、

わたしは人間である。しかし、月から見たこの地球、山頂からみたこの大地であることもできる。

これは比喩的な話しではない。

(新掲示板記入可)

(参考) スコット・カニングガムの魔術の三番目の法則

■ <錬金術師> 19～わたしの金

> 2 その残りの人生でやりたいことを箇条書きにせよ。

自分のことを記します。

- 1 自分自身の変容
- 2 病気を治したい人の手助け
- 3 こころの世界を旅したい人の手助け

この三つを常にこころにとめておくこと。

夜勤の仕事でもただそれだけであること。

今日一日をそれだけのために過ごすこと。

(8月1日 2012年新掲示板)

■ <錬金術師> 20～<質問><出入>

何を入れて何を出すのか。このことを一日の初めに意識的に決めておくこと。

何を入れて何を出すのか。このことを人生の始まりに——それは決めたときが始まりであるが——意識的に決めておくこと。

人生は、入れて出すことで成り立っている。そのプロセスで創造されていくものがこの世界であり、このわたしである。だから、

> 2 その残りの人生でやりたいことを箇条書きにせよ。

の問いへの答えに、わたしの出し入れがバランスよく書かれているかどうかをよくみてみることである。あるいは、同じことでも、出し入れを意識すればまるで別のものとなるかもしれない。

ともあれ、入れるだけの人生もダメであれば、出すだけの人生でもダメである。

消化しきれないほど人生をメタボにしてはならないし、過労死するほど人生をすり減らしてしまってもいけない。

(8月3日 2012年新掲示板)

道は止まるところではない。また、走り続けるところでもない。

1 あなたに取り入れるものとしての食料

物質

空気

印象

2 あなたから出すものとしての表現

物質

空気

印象

健康～ハトホルの四つの健康

肉体・気

人間関係（自分自身を含む）

宇宙・世の中・地域社会

聖なる元素



一人ひとりが皆錬金術師である。  
何も皆が高塚の金を目指さなくとも良い。

■＜錬金術師＞ 2 1～第一条件

錬金術師となるための第一条件は何か。

これはシュタイナーから学んだことであるが、＜謙虚である＞ということである。

これは簡単そうで実に難しい。以前にも書いたように、

「私は自慢しない」

という自慢をするのが人間だからである。自身の言葉、思いに含まれている慢心に気づくことはなかなかない。その意味でも、普通がいいのである。凡夫の道がいいのである。ただし、この凡夫の道は卑下とは似て非なるものである。自分自身の分をわきまえて一歩一歩歩んでいくということである。

しかし、なぜ謙虚さが錬金術師の第一条件なのであろうか。

それは錬金の材料を自分自身という器に入れるために必要だからである。謙虚さがないと、

「これこうだと」

と断じてしまい、新しい材料を入れることを閉ざしてしまうからである。新しい材料がなければ錬金は始まらない。今までのままである。

わたしのためになる錬金の元は、卑金というささいにみえることなので、

小さなものを見る目、

小さなことを聞く耳、

がなければ、金になる元、材料をわたしという器に入れることができないのである。

正確にいうなら、この卑金、この小さなもの、この小さなこととはわたし自身の一面である。これを使わざるして、錬金はいりえない。

だから、今日一日、昨日までは気づかなかった自分を知ることが錬金術師が歩む第一歩である。

(8月4日 2012年新掲示板)

■＜錬金術師＞ 22～聖なる委託

以下は、アメリカの大地に暮らしていた先住民の話しである。わたしが忘れてしまったことを思い出させてくれる。これなくしては、錬金を行ってもその金は自分自身を滅ぼしてしまうであろう。

---

「この地上に人間として生まれることは、聖なる委託なのです。私たちは聖なる責任をになっています。それは、私たちが特別な贈り物を受け取ったからであり、その贈り物は、植物の生命が受け取った贈り物よりも、魚たちや森や鳥たちや、そのほか地上に生きるすべての生き物が受け取った贈り物よりも、すばらしいものだったからです。私たちはだから、すべての生き物たちの世話をすることができるのです。」

(ジョセフ・ブルチャック編「それでもあなたの道を行け——インディアンが語るナチュラル・ウィズダム」めろくまー社 25 ページ)

わたしが人間として生まれたことは、＜聖なる委託＞である。どのような委託であるかと言うと、賢しき言葉を垂れ流すなら、

＜生命全体のプロセスへと意識的に寄与する＞

という委託である。この寄与の範囲はわたしの想像を超えている。今、わたしにできることは、そして、今、わたしがしていないことは、

＜すべての生き物たちの世話をする＞

ということだけである。

それが錬金なのかと思われるかもしれないが、それも錬金である。そして、付言するなら、

＜すべての生き物たちの世話をすることができる＞

この＜できる＞というのは、植物の生命や魚たちや森や鳥たち、そのほか地上に生きるすべての生き物が受け取っていない贈り物なのである。

動物も自分の子ども世話をする、しかし、われわれ人間は

<すべての生き物たちの世話をする>

<このことができる>

この偉大な贈り物、この偉大な委託を忘れてはならない。だから聖なる委託なのである。聖なるがゆえ、この委託の実行は錬金となるのである。

(8月7日 2012年新掲示板)

■この委託の善と悪・・・われわれ現代人は委託を世話するために使っていない。まるで逆である。

■

もちろん、このような世話が永遠の人のなすことではない。

この方法は変わる。

それこそ、このことこそ誰もが知りたがる錬金術かもしれない。

だが、今は、このような世話を無限大にして小さな一粒の砂金を得て、新たな砂金へと通じることだけを心得るべきであろう。

■<錬金術師> 26～モノ・エントロピー。四大元素

最近よく片づけをしているが、できることは使ったものを右から左に動かすことだけである。使ったものをゴミ置き場に移動するか、リサイクルに出すか、他人に手渡すだけである。

<モノをつくることはできない>。

モノに関してできるのは、世話をして使って灰にすることだけである。

今はまだそうである。このことを自覚すべきである。

まだ金を使って卑金にすることだけである。

錬金術の目的が物質の金をつくりだすことではないにしろ、自分をめぐるモノがわたしにどのようにして貢献してくれているかは自覚すべきである。

(8月12日 2012年新掲示板)

## ■言葉

わたしがあえて錬金術師という言葉を用いるのは、人は通常考えられているような人ではないと考えているからである。

人は誰もが錬金術師である。

人は変わっていくという意味で錬金術師である。

この変わり方は、通常は育った地域、時代、家族の束縛を受ける。個性の違いはあれ、この束縛の中からなかなか逃れることはない。逃れることができないのは、

ひとつには、人は変容＜できる＞ものであるという気づきがないからである。人も社会も変わっていくということは知っていても、それは変容＜していく＞という無意識的な変容としてである。意識的に変容＜できる＞という力を用いれば、常識——人は死すべきものである——という常識でさえ変えることができるということを知らないからである。

不死に関して望むことはあっても真面目に考え、真剣に取り組む人は本当に稀である。稀であるのは、できないことを望む愚か者が少ないからでなく、ほとんどの人は常識という束縛から逃れられないからである。

そして、不死という力を引き出すよりも、目の前の快樂にひたる方が楽しいからである——もちろん、この楽しみはいつか別の楽しみが変わる。

## ●シンクロ

「迷ったときは運命を信じなさい」に瞑想の仕方が書いてあったこと。

7月13日、20日、8月2日、9日、15日、16日 2012年

## ●＜所有＞～金銭

お金があればできることもあれば、お金があるがゆえにできないこともある。

幸いなことに今、お金がない。

お金があればできることを考えるのでなく、

そのお金がないがゆえにできることを考えてみる。

わたしの場合は、このことを「気功・瞑想・言葉」について考えてみる。

(8月15日 2012年新掲示板)

## ■参考

>お金があるがゆえにできないことがある。

お金持ちと針の穴を通るらくだ

ブッダの出家

#### ■ <所有>～委託

1億円あれば、1億円のお金の使い方の責任がある。

1億円はわたしに託されたものであり、その使い方は自由であると同時に、責任もまたある。どのように使おうとその結果はあるということである。因果応報の結果である。

1億円あれば、自分の華やかな衣食住のために使うつもりは毛頭ない。<自分自身>のためと<他者>のためと<生命のプロセス>のために使うつもりである。

実は1億円あれば、夜勤の仕事をやめ気功のサロンのようなものをつくるつもりでいる。

だが、これはわたしのためになるのだろうか。

少なくともそんなものをつくって人集めをしたら、新しい人間関係はできるかもしれないが、確実に自分自身のための時間は減るであろう。

わたしは還暦を過ぎているが、青年のようにまだまだ学ぶべきことがたくさんある。人様のためにだけ人生を費やすという状況にはない。

だから、今の状況が自分にはいちばんいいのであろう。

——まあ、こんなことを書くというのも悩み、迷いも多いということである。

(8月16日2012年新掲示板)(草稿転記済み)

1億円あった場合、どれだけ自分自身のためにそのお金を使うことができるだろうか。

1億円を自分自身のために使うというのはもしかしたら実に難しいことかもしれない。

#### ■ 出入り

出入りの問題をお金をかけずにできること。

#### ● 借金

ロボットを借金としていたが、

不安に基づく考え、言葉、行動も借金とすること。

●<錬金術師>～<意識のある人生>～死に方  
死ぬことが<できる>死に方

1 他者のためになる。同時に自分自身のためになる  
片方のために死ぬのは、他者のためであってもエゴである。

2 満足していること。

これ死に方だけでなく、生き方にも用いることが出来る。  
(加筆して新掲示板記入可)

7月16日、20日2012年

●原型

原型・シンボルの作成

ハトホルのいう四つの礎石としてピラミッド

あるいは、エネルギー体

あるいは、ディーパック・チョプラの言うようなもつと具体的なもの。

●意識のある人生

「ココス」の信じがたいほどよく働くウェイトレス。

若い時の自分もそうであった。ただし、その時には無意識のロボットであった。

今は当時ほど働けない。ただ意識はある。意識を強く持ち、若い時以上に働くことはできる。

7月17日、20日2012年

●親切（バス運転手からの親切）

親切にされたときには、表面だけでなく、その深さを見るようにすること。たとえば、エネルギーの側面で。

エネルギーを見ることは、このような親切にされたときか、(俗に言う)ひどい目にあつたというときである。

7月21日、27日、8月8日、9日2012年、5月19日、20日2017年

●<錬金術師> 23～<善と悪><愛と不安> (加筆して再掲)

善と同じだけ悪がある。

だから、この悪が生じた中で、この悪を用いて、善を拡大し、善を強くすること。

これが錬金術師が求めるひとつの金である。

だが、この金はもしかしたらもう善とは呼べないかもかもしれない。悪とともにある善だからである。

その金は、みるとか、いだとか、ほほえむとか、そういうものかもしれない。

凡夫なる身に行く末は分からない。いまは、ただただ、善悪を錬るだけである。愛と不安を錬るだけである。

(8月8日2012年新掲示板)(5月19日2017年新掲示板)

「それでもあなたの道を行け——インディアンが語るナチュラル・ウィズダム」の言葉  
「グリーンマイル」の言葉

■<錬金術師>24～「炎」(加筆して再掲)

生きていない善より、生きている悪をわたしは望む。

生きている悪があれば、炎が生まれるからである。

この炎はこれまでのわたしの善を焼き焦がしてしまう炎であるが、新たな善を生じさせる炎でもあるからである。

---

気が出始めた時には、手をかざして病気を治すことが楽しくて仕方がなかった。そして、その力はどうしても自分の力とは考えられなかったので、報酬は求めず、場所維持費の寄付だけをお願いしていた。

しかし、

「気功治療は無報酬が当然である」

という人が多数いると、そして、

「高塚は奉仕すべきだ」

という人が多数いると、場所の維持も困難、高塚自身もすり切れてしまう。その結果、わたしの奥深くにあった悪も生じてくるのである。黒住宗忠のいう、

「他人の悪心を見て己の悪心を増す」

ようになってしまうのである。今は別にそれらの出来事、当事者に対しての怒りはない。しかし、悪心の炎は今度はわたしのところの中で今も燃え続けている。

気が出始めた時の、ある意味で童心のような自分とははっきり違うのである。

炎が燃え続け、このあとどうなるか。それはまだ分からない。

ただわたしは自分自身を無闇に否定したりはしないので、この道を通って、新たな善——それは善などという言葉ではきつとない、上述したように新たな存在である——へと向かっていると自身に言い聞かせている。

(蛇足)

この炎は善悪の葛藤から生じるものである。

だから、悪でも葛藤の生じない悪は無意味である。葛藤が生じない善と同じようにである。

(8月9日2012年新掲示板)(5月20日2017年新掲示板)

7月23日、27日、28日2012年、5月18日2017年

●意識のある人生～ツキ

ツキをつかむのはほんのわずかの差である。

将棋などの勝負などをみればよく分かるが、実力以外にツキというものは確実にある。プロ棋士の羽生さんは「勝利は勇者にほほえむ」と言ったが、実力世界にみえる将棋においても勝敗を分けるのは、ちょっとしたところの動きであることを物語っている。そして、実は日常生活でも同じことが言えるのではないだろうか。日常生活は勝負ではないが、ちょっとした違いがのちのち大きな違いになりはしないだろうか。

ツキを呼ぶための要諦を考えてみると・・・

0 勇気があること(恐れぬこと)

1 手を抜かないこと(当たり前ではあるが)、今日できることは今日する

- 2 時間の長さでなく、時間の深さを基準とする
  - 3 2と矛盾するようであるが、ベクトルの長さ（継続する意志）
  - 4 技術があること
- （7月30日2012年新掲示板）

7月25日、27日2012年



意識的であること、すなわち、同じ向きのベクトル  
同時にアドリブで生きること、創造主の贈り物に対して、臨機応変であること。

●<錬金術師>～<意識のある人生>

無意識のうちに私を規定しているものについてときにころを向けてみること。

たとえば、

縁・・・これは難しい

親から受けた教育・・・これもまた難しい

あるいは、風土の制約という問題、時代の制約という問題

・・・どれもこれも難しいので、私は他者から規定されている、と考える癖をつけるべきかもしれない・・・

あるいは、最大の他者による規定は白昼夢とか自動販売機かもしれない。

（参考）ユクスキュル・クリサート共著「生物から見た世界」（岩波文庫）

●<錬金術師>～<意識のある人生>貯金

1 あらかじめどんな人間であるかを決めておくこと。

2 選択に気づきを入れること。

3 反応を変えてみるように試みること。

7月26日2012年、5月18日2017年

●<錬金術師>～<意識のある人生><選択>

常に気高い自分を選ぶこと、常に気高い動詞を選ぶこと。

・・・ただし、その気高いもこれまでの他者規定に泥まみれになっていることを顧慮すること。

自分自身にうそをつかぬこと。

自分自身の喜びを最優先すること。

7月27日、28日2012年、10月13日2015年、5月18日、19日2017年

●<錬金術師>「世界1・2・3」

人は三つの側面がある。

三つの側面各々について向上させること。

(考慮) ハトホルの四つの礎石

●自己観察

同じようなことを繰り返して目指しているが、同じようである以前とは異なる仕方で行っているのかもしれない。

たとえば、自己観察する目もそうである。

●身体

体のエネルギーは必要である。

今日は元気であるが、これはひとつには体が元気であるからだ。

●呼吸

かむような呼吸。

生物的な呼吸から気の呼吸へと移行するようにする。

●<錬金術師>～<意識のある人生><身体>

長生きを目指すのではなく、

体の維持、管理、コントロールができる私を目指す。

その結果として、統合された身体、神殿としての身体を目指す。

(加筆して新掲示板記入可)

■<身体>

肉体とわたしはシンクロしている。

●<錬金術師> 339～<神聖なる矛盾><善と悪><身体>

どれほど酷い悪でもいい。それは大いなる善へのしるしとなる。

悪を見たことのない人は善を見ることはできないし、悪行のない人は善行もない人である。

死を見たことのない人が生を見ることができないようにである。

これは神ならぬ身の人であるからこそ可能なことであり、そこから生まれるものが人の<身体>である。

(10月13日2015年新掲示板)(加筆して5月18日2017年新掲示板)

●「禍福」という機会

何か不運なことがあったなら、それはその不運を私が怖れていたというしるしである。

だから、その不運をいい機会ととらえて、失われることのない身体をつくり上げることである。

(新掲示板記入可)

●「呼吸」<両性偶有>

出し入れ両方あるのは、呼吸である。

この両方でひとつというのは、他にもあるだろうか。

善と悪、あなたとわたし、男と女、太陽と月、潮の満ち引き、神と人、・・・

一方だけから世界を見ないことだ。

吸うだけでも生きていけないし、吐くだけでも生きていけない呼吸と同様、ひとつだけでは生きていけないからである。

男女であれば、よき男となり、よき女となり、やがて両性偶有となれ。

(新掲示板記入可)

7月28日、29日、8月2日、5日、8日2012年、10月13日2015年、5月18日2017年

●<ヒーリング>～「黒住宗忠」

151～言霊

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無い。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無いので。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)

●「神との対話」言葉と行為が精神(支えとなっている考え)を変えろという話し。

●NOTE「1月11日、12日2011年、1月3日、8日」

一万遍の話しは、意識の問題であり、言葉の問題であり、わたしの問題である。

空海の1万回の話し。

■「禍福」<善と悪>

当然ながら、人は幸運である時に幸運という者である。問題は、

世間で不運と言われている時にも、  
昨日までのわたしが不運と言っていた時にも、  
幸運であると言えるようになるかどうか

ということである。

ある意味、このことのために人は生きている。

人は神でないと思っていたものに神を見るために生きているからである。

偽の中に真を  
悪の中に善を  
醜の中に美を

いつも、このような真善美に至ることができますように。

(8月5日2012年新掲示板)(加筆済み10月13日2015年新掲示板)

(参考) 腐敗した犬の歯列に神を見たイエス。

■大きな言葉はやたら使うものではない。小さな言葉から始めること。  
身の丈に合った偽と悪と醜と。

7月29日、30日、8月2日、8日 2012年

●意識と無意識

運動も太陽エネルギーの取り入れも意識的かどうかで全く異なったものとなる。

●呼吸

創造性 (ハトホル)

意識性と無意識性、両方を含む

出し入れ、両方を含む

このような性質をもつものは他にあるのだろうか。

呼吸と言語性 (=創造性) の問題

7月30日、8月8日 2012年

●質問

これまでに自分自身に投資したことでどのようなことがあるだろうか。

たとえば、本を買うこともそうか。

そうであるなら、そのようにして本を買うこと。自分自身への投資として買うこと。

行為への愛とはまた別の神聖なる矛盾として投資として買うこと。

7月31日、8月2日、8日 2012年

●金銭・モノ

お金について知るべきことがあること。

すなわち、モノについて知るべきことがあること。

すなわち、これまでの生活習慣について知るべきことがあること。

新たなモノとの関係について知るべきことがあること。

新たな生活習慣について知るべきことがあること。

●<錬金術師>～<意識のある人生>「言葉」<自己研究>

音として発した言葉だけでなく、文字として書いた言葉だけでなく、こころの中で発した言葉にも責任をもつこと。

そのためには、一瞬一瞬、ひと呼吸ひと呼吸、どのような思いをこころに吸い吐いているのかを知っていなければならない。

(8月2日 2012年新掲示板)

●意識のある人生～橋

土曜日の臨時出勤のときに感じた、開放感を常にもっていること。

この世が橋であるように渡っていくこと。

職場の上下関係、苦情電話等々もその視点で見ること、生きること。

●身体化

過去のNOTEに書いてきたこと、すべてを残りの人生で実現させること。

●「塩」

砂糖菓子の人生が自分のためになるとは限らない。

スイカにかけた塩を思い出すこと。

そして、そのスイカがおいしく食べられるようになったことも思い出すこと。

不幸という塩には決して押しつぶされないこと。

塩は偶然にかけられたものではないことを知ること。

## ★8月2012年

8月1日 2012年

●<錬金術師>～<身体>

まず、気の体に入り、気を感じたままにいること。

8月2日、6日、16日 2012年

●<錬金術師>～<意識のある人生>「量と質」

日記。合わせると膨大な量の駄文になるが、とにかく、一文一文ていねいに書くこと。

一日。合わせると膨大な量の駄日になるが、ともかく、一日一日でいねいに生きること。

まるで闇の中を歩いているようであるが、ただそうするしかないと思っている。

(8月6日 2012年新掲示板)

■「空海『三教指帰』」

■ていねいに将棋を指すことを日記と人生の手本とすること。

■量から生じる気づきを大切にすること。

8月4日、7日 2012年

●<シンクロ>～意識のある人生へ

1 「空海の夢」22章呼吸の生物学の章とハトホルの「音のマスター」の話し。

2 ウォーキングの意義

映画「星の旅人たち」を見たことを偶然としないこと。必然とすること。

8月6日、7日、9日、10日 2012年

●<錬金術師>～<意識のある人生>

これからの人生30年分は、漫然と生きた場合の少なくとも倍は、意識があれば生きていく。

このことを忘れてはならない。

常に、意識的に自分自身を切磋琢磨すること。

●波動

昼寝から目覚めたときに感じる、ひとつひとつの細胞のバイブレーション、これを目覚めているときにも感じるができないものかどうか。あるいは、作り出せることができないものかどうか。

●気づき

どのような名言であれ、他人の言ったことは忘れてよいが、自分自身の気づきは決して忘れてはいけない。

それは、わたしから私への自己構築のアドバイスだからである。

どんな小さな声も書き留めて反芻すべきである。

8月7日、8日 2012年

●＜意識のある人生＞＜呼吸＞

ゆめゆめ忘れてはならないこと。

ゆったりとした、かみしめるような呼吸。

これからすべてが始まる。

●身体

体のための時間をとること。

1 ウォーキング

2 気功体操・ストレッチ

■体

魂が肉体を包んでいること、動かしていることに気づくこと、実感すること。

8月8日、9日、10日、16日、19日 2012年、5月24日 2017年

●＜錬金術師＞～＜意識のある人生＞

疲れているとやめてしまっは凡である。

凡からは次元の異なるものは何も生まれはしない。

疲れという風が体を突き抜けたときにだけ、質的に異なる新たなものが生まれてくる。

(新掲示板記入可)

●＜錬金術師＞ 25～「写真一枚」・橋という＜プロセス＞・＜内と外＞

アーサー・C・クラークは立花隆との対談で、

「私は、これまで人類が宇宙開発にかけてきたすべてのコストは、宇宙に浮かぶ地球の写真一枚をもたらしただけでも、十分価値あるものだったと思っています。」

(立花隆「宇宙を語る2」53ページ中公文庫)

と語っている。これは1994年の対談であるが、20年後の今でも宇宙開発の最大の貢献はこの一枚の写真と言えるのではないだろうか。

この写真一枚がこれまでのわれわれ人類の視野を変えてくれたからである。

同時にここから橋を渡っていく境地————

「イエス——汝に祝福あれ——が言った、  
「この世は橋である。渡って行きなさい。しかし、そこに棲家を建ててはならない」  
(北インドファテプル・シークリーの城門アーチ)」

まではあと一歩なのである。あと一歩なのであるが、その一歩が踏み出せずにいる。この一歩はやはり、写真一枚ではなく、わたしのこころ一枚が変えるものなのであろう。

(蛇足)

これは月に行けば誰でも取れる写真である。そして、地球にいる誰もがこの写真を見れば宗教的な静寂さに陥ってしまう写真である。この意味でも不思議である。

そして、写真機をつくったこと、月へと移動する宇宙船をつくったこと、これは人類の叡智であるが、これまた別の意味で不思議である。

さらにまた、この科学的、外的な成果が内的な宗教心にむすびつくというのも不思議である。

同書でクラーク氏はこうも語っている。

「超越的存在に対しては、願いというより、むしろ怖れに近い気持ちを抱いています。なぜなら私は人間の知性と想像力には限界があることを知っているからです。有名な生理学者の J・B・S・ホールデンは、こう言っています「宇宙の謎は、私たちの想像を越えているだけではない。私たちが＜想像することのできる範囲＞を越えているのだ」と。」

(上述書 49 ページ)

(8 月 10 日 2012 年新掲示板)

8 月 9 日、14 日 2012 年

● <印象と表現>

現代は印象を受けるのに最高の時代である。特にお金があればどのような印象も手に入れられる。

ただ、印象があまりに強烈でそこから自分自身を表現するために何かしようとする気力は失せてしまっている時代かもしれない。

ともかく印象に埋没して押しつぶされてしまわぬこと。

(加筆して新掲示板記入可)

●気づき

寛大でない自分がいること。

8月11日、12日、13日、14日、17日、18日、20日、27日、8月31日、9月1日 2012年、  
5月21日 2017年

●時事～＜所有＞

何がリアルであるか、何が真実であるか、今のリアル、今の真実は変わる。

たびたびの引用で恐縮であるが、立花隆の対談から

立花「僕はアメリカの宇宙飛行士とロシア（旧ソ連）の宇宙飛行士、両方合わせて30人ぐらいインタビューしているんですが、彼らが宇宙から地球を見たときに、どういう意識の変化があったかを聞いたところ、宇宙飛行士によって言うことがかなり違う。とくにアメリカとロシアでは、かなりはっきりした違いがあります。

しかし、すべての宇宙飛行士が共通してあげたことが実は二つあります。一つは、宇宙から地球を見ると、どこにも国境なんて見えないということ。だから、この地球のあちこちで人びとが対立して、戦争や紛争を起こすことがいかにバカげているかが、宇宙から地球を見ていると本当に実感できるということ。

それからもう一つは、地球というのは宇宙の中で本当にひ弱な存在であり、人類が少しでも誤った道を選択すると、この星は死んでしまうということがすぐにわかるということです。」

（立花隆「宇宙を語る2」51ページ中公文庫）

隣国のニュースを聞いてムカムカする今日のわたしのリアルは、明日のわたしのリアルではない、宇宙から地球を見たときに知るリアルではないということだ。

（8月11日 2012年新掲示板）（草稿転記済み）

■時事2～蛮勇

わたしは蛮勇の使い方を間違えている。戦わない勇気こそ本当の勇気である。

いや、それは勇気と言うか、ただのまなざしかもしれない。

以下は、私が生まれる100年前のインディアンの言葉です。最後の言葉は意味が深い。

---

インディアンは白人よりも、ずっと分別があると思う。白人の決闘者は、ずうたいには蛮勇が宿っているが、インディアンのもつ道徳的な勇気を欠いている。インディアンなら、挑戦を受けたとき、こう答える。

「ふたつの理由から、私はこの決闘には反対だ。ひとつはこの決闘で私があなを傷つけるかもしれないから。もうひとつはあなたが私を傷つけるかもしれないからだ。あなたの体に弾で穴をあけたとして、なにか良いことがあるだろうか。あなたが死んでも、私はあなたを利用できない。ウサギや七面鳥なら、ずいぶん役に立つだろうに。私について言えば、のこのこと自分が傷つけられるところに出ていくよりも、賢くそれを避けようとするだろう。あなたが私を撃とうとしているのが、よくわかるからだ。そうならば、近づかないほうがいいだろう。どうしてもピストルを撃ちたいというのなら、なにか別のもの、そう、ちょうど私と同じぐらいの大きさの木かなにかを見つけるのだ。そして、その木に向かって弾を撃ちこみながら、私にののしりの言葉をぶつけるがいい。そうすれば私は、その木のあたりに自分がいたなら、あなたに撃たれていたはずだということがわかるだろう」

カーケワクォナビー首長／ピーター・ジョーンズ（オジブワ族）1861年

（ジョセフ・ブルチャック編「それでもあなたの道を行け——インディアンが語るナチュラル・ウィズダム」61ページ めるくまー社）

（8月12日2012年新掲示板）

### ■時事3～＜所有＞

私が親から買ってもらったおもちゃを兄と喧嘩したあとは使わせなかった。

そのおもちゃは私のものであるからだ。

だが、兄はそのおもちゃを使い、自分のものにした。

当時の私は怒り、泣きわめいた。

以上、一行一行が今のわたしからみると気が狂っているというしか言いようがない。

しかし、今の私はまた別のことで気が狂っている。

（8月13日2012年新掲示板）

#### ■時事4～客観・立場

私はA国に生まれ育ったので、「XはA国のものである」と言う。

もし私がB国に生まれ育ったなら、「XはB国のものである」と言うかもしれない。

そして、もしC国に生まれ育ったなら、「XがAのものかBのものかなんてどうでもいいことだ」と思うかもしれない。

ここで分かることは判断には頸木（くびき）があるということだ。これは科学的真理であろうが、数学的真理であろうが、信仰の有無、信仰の深淺であろうが、あらゆることにいえることである。

人はなかなか客観的にはなれないということである。

ただし、客観を錦の御旗にしなければ、それはそれで別の世界のよさが開けてはくる。A国、B国、C国にどっぷり浸かって生きるのもそれはそれで面白いことである。どっぷり浸かる中での感情の揺れも悪くはない。

あるいはまた、客観を錦の御旗にしないで、真偽を錦の御旗にしないで、第三の立場に立つこともできるかもしれない。

（8月14日2012年新掲示板）

#### ■時事5～＜所有＞

これはあなたが取ればよい。

ただし、

これがあなたのものであるからでなく、

これをあなたが欲しがるからである。

（8月17日2012年新掲示板）

#### ▲時事6～＜自他＞＜わたし＞

そんなことをしたら、わたしが台無しになってしまうか。

そうではない。そんなことをしなかったから、みなが台無しにされている。

そして、わたし自身をも。

仏教のたとえ話に「人は口の中に斧をはやして生まれてきて、話すたびに自分自身を傷つけている」という話があるが、まさしく、人は考え、言葉にし、行動するたびに自分自身を傷つけている。

だから死んでいくのである。

生きていくためには、斧をふりまわさないことである。

(蛇足) なお、わたしが不死を願うのはこの意味である。

(8月18日2012年新掲示板)

#### ■時事7～<自他>

これはあなたが取ればよい。

そして、あなたがそれをあなただけのために使うのであれば、それもよしとしよう。

さらにもし、あなたがそれをあなただけのためではなく、わたしのためにもそれを使うのであれば、それはどんなに尊い行為であろうか。

あなたがあえて取ったことが価値あるものとなる。

わたしもいつもそのようにしてモノを取り、行為を取りたいと思う。

(新掲示板記入可)

#### ■時事～<わたし><自他>

子どもを溺愛するように、自国に溺れてみるのもいいかもしれない。

だが、子どもを溺愛するように、他国に溺れてみれば、自分自身を救うことになるかもしれない。

(新掲示板記入可)

#### ■<内と外>

外が原因で怒るには、わたしは外である。

内が原因で怒る時に、初めてわたしは内となる。

#### ■ブッダの弓矢のたとえ

まず、自分の怒りを鎮めることが急がれる。

怒りを起こさせた原因に対して云々するのではなく。

また、そもそも、怒りの根本原因はわたしなのであるのだから。

#### ■<自他>

もし私がA国の生まれでありつづけるなら、B国との戦いも意味あるかもしれない。

しかし、もし私が次の人生でB国に生まれ変わるとしたら、

あるいはまた、いつかB国の立場に立つという変容があったなら、

私が今B国と戦おうとすることは無意味である以上に、愚かしいことである。

#### ■<自他>

非難したことは経験する。これは罰が当たるのではなく、経験がもっとも分かりやすい方法だからである。

以前、B国に生まれ、またA国に生まれ、またB国を非難するなら、これは経験を生かさない愚かなことである。

#### ■教育

「XはA国のものである」

「XはB国のものである」

という史実に基づいた教育をすることが大切なのではなく、

「XはA国のものでもB国のものでもない」

という人類史、生物史、地球史に基づいた教育をすることが大切なのである。

(新掲示板記入可)

#### ●片づけ

8月11日はいい日であったが、この一日の始まりは片づけであった。

お寺でも神社でも一日が掃除で始まることを知ること。

#### ●「奴隷」

朝からお酒を飲んでいる人がいる。このことはどうでもいい。

問題は、かつて私がしたように、仕事のあとの飽食を楽しみにして、重いくさをひきず

る奴隷のような労働に精を出すこと、これだけはやめた方がよい。

そんなことをするぐらいなら、朝から酒を飲んでいての方がいい。酒の奴隷になる方がまだいい。

28 歳の時、学習参考書の編集プロダクションに勤めていて、仕事のあとは毎晩のように職場の同僚と飲んでいて。ある朝、目覚めて「これは自分の人生ではない。もうお酒はやめよう」と思い、決心のあかしに出勤前に床屋に行き、坊主にした。

しかし、やめるべきはお酒ではなく、仕事であったのかもしれない。この年になると、そんなふうにも思えるのである。

(新掲示板記入可)

#### ●体

体より大切なものは、信念、理想である。

だが、嗜好は体より大切ではない。

だが、私は信念、理想よりも体を選び、体より私の嗜好を選ぶ。

8月12日、14日2012年

#### ●<意識のある人生>

地球全体のプロセスに生きること。

このことを選択の際に思い浮かべること。

(参考) すなわち、「世界3」を生きること。

8月13日、14日2012年

#### ●<意識のある人生>～ベクトル

これからの人生を二倍生きようと思っているが、若いときより処理能力は確実に落ちている。ただし、いい意味で異なることもある。それは、

- 1 意識があること
- 2 無意味なことにエネルギーを費やさないこと

である。・・・ただし、2番目の無意味なこと、有意味なことというのは、将来変わるかもしれない。

8月14日、19日2012年、5月21日2017年

●<錬金術師>27～「見えざる援助者」<エネルギー>

錬金術師にとってエネルギーの問題は大きな問題であるが、今のわたしがしていることはエネルギーを使うことだけである。

寝る前にどん底の気分である時にも、起きてみると最高の気分になってエネルギーが満ちあふれているということがよくある。

これは「見えざる援助者」の援助があるからである。

この援助者を見ることができないのは、この援助者が「者」でない場合もあるからであるが、また、「わたし高塚の自由」を慮って姿を現わさない、はっきりとしたしるしを見せないからでもある。

ともあれ、起床後に感じるその援助の清々しさ、それを起きているうちに台なしにしているのではない。人を非難したり、自分を傷つけたりして援助を食いつぶして生きるのではなく、その援助のエネルギーを用いてこの世界のために何かをすることである。おそらくはそのためのエネルギーであり、そのためにこの世界に生きているだろうからである。

そして、そのようなエネルギーの使用は見えざる援助者のエネルギーのように、新たなエネルギーを世界に提供することになる。

世界に何かをしたときに——他人に、生き物に、モノに、何かをした時に感じる気持ちのよさを忘れてはならないし、その気持ちのよいエネルギーを意識的につくること、これがエネルギーに関しての、錬金術師のまずは第一歩である。

(8月19日2012年新掲示板)

●<錬金術師>～<為すこと>

為すことは、量と集中力である。

(為すこと) = (集中力) × (量)

この等式で肝心なことは、集中力も量も1以下にしないことである。

・・・しかし、その「1」とは何であるか・・・

●<自他>

他人を見ることはできないが、見ようとする事。

見ようとするれば、それまでとは違うその人のこだわり、顔木が見えてくるかもしれない。

8月16日、17日、18日、19日、22日、9月12日、10月9日2012年、10月14日2015年、  
5月21日、24日、26日2017年

●<意識のある人生>～<Be Here Now>

今は何の時であるのかを自覚し、意識し、そのことだけに一意専心すること。

否、一意専心以上であること。

なおかつ、その<今>は「永遠のわたしのプロセス」へと向かう<今>であること。

すなわち、<時空の旅人>であること。

・・・2015年10月14日に思う、その「一意専心」とは、身体の使い方を学ぶことである。・・・

・・・2017年5月24日に思う、「一意専心」もまた、身体の使い方であるが、具体的には、  
呼吸と気、意識である。・・・

(10月14日2015年新掲示板)(新掲示板記入可)

●<意識のある人生>～<呼吸>

呼吸を昨日までの呼吸と変えること。

●<錬金術師>～<時空><生命付与>

時計の「時」から解き放たれよ。

ただ前後左右に広がる感情の濃淡、リアリティの濃淡。

その深さ、その広がりだけに生きよ。

幻影の時計に目を向けるな。

目ところを向けるべきはただこの現実世界でふれられるものだけである。

そのためのウォーキングであり、呼吸であり、そのための身体である。

●<錬金術師>29～機会・日常・善と悪

いかなることも、「こんなこと」と過小評価しないこと。  
いかなることも、「こんなこと」と不誠実にならないこと。

錬金術のいかなる金ももともとはつねに卑金であるからだ。  
(8月22日2012年新掲示板)

●ウォーキング

歩むことと坐することと。

■吉増剛造<錬金術師>～「吉増剛造」<ウォーキング>

「創作のうえで、なぜ歩くことを大切にしているのですか」

「中原中也は1日12時間戸外を歩いたという。宮澤賢治も歩きながら鉛筆で書いているような人だった。アルチュール・ランボーもそうだけど、書齋型じゃなくて、外界を歩きながら命を拾っていくタイプ。彼らのところまで僕はとても行けないけれど、ふっと角を曲がった時や電車を降りた時、ありえないような思考が襲ってくることもある。すぐ忘れちゃうけど。夢の中のようによぎる思考を捕まえるために歩いています。」

(「朝日新聞」夕刊8月17日2012年コラム「人生の贈り物」)

●<錬金術師>～所有・臨界点

施しから無所有へ。

臨界点を越えなければ、何も変容しない。

■井上井月

与えることと与えられることと。

●瞑想・遠隔治療～呼吸

集中できないときには、呼気でフェイドアウトする。

●身秘密

神殿としての身体か。。。

「空海の夢」(松岡正剛著・春秋社・217ページ)

「思うがままに行動する能力(神通境)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」

真言とはハトホルのマントラか。

「空海の夢」 216 ページ

「密教と禅」というテーマはそれはそれなりに難問のままながら成立しようということを言い添えよう。密教と禅は同じ華嚴思想を母体に行っているというところがある。日本仏教史でその両者の臨界面に立つ人が明恵上人である。

・・・

「密教と禅」をふたつながら論じた尊者としては江戸中期に慈雲飲光（おんこう）がいた、飲光は「禅は即身即物、真言は即身成仏」というふうに割り切って、禅の唯心性に対する真言密教における肉体の介在を重視した。」

あるいは、身体とはマントラであるのかもしれない。

ハトホルは音のマスターだというのが、そのことを理解するために 30 年が過ぎ、その間、仏教に入り、出、また仏教に入った。

#### ●<ヒーリング>

いかなる病も、

自力で治すことができる術（すべ）が<わたし>という身体に記されている。

<わたし>という身体をよく見ることである。

<わたし>という身体をよく使うことである。

（8 月 22 日 2012 年新掲示板）

#### ●<シンクロ>

「宇宙を語る 2」を手を取ったことから「空海」へと至ったこと、この手に取らされたことの必然性、その強さを忘れぬこと。

「空海」に深く食い入ること。

#### ●<錬金術師> 3 4 1 ~ 「食事」

呼吸を食すること。

光を食すること。

呼吸も光もわたしに入ってくるが、この食事は意識によってのみ可能な食事のことである。

（5 月 21 日 2017 年新掲示板）（加筆して訂正済み）

■私も私の鬼で体を悪くしている。

8月17日2012年、5月21日2017年

●「金銭」～＜所有＞

金銭はなくとも欲しがってはならない。

ここで「欲しがってはならない」と言っているのは、金銭を私の主人としないという意味である。

金銭が必要な時にそれをわたしが欲することは当然のことである。

(補足)

往々にしてその必要性はまるで別の仕方で満たされる。その意味でも短絡的に金銭を主人としないことである。

(5月21日2017年新掲示板)

●＜錬金術師＞～＜意識のある人生＞

一日をルーティンな一日としないこと。

ただし、内的にである。

外的にはいくらルーティンであってもよい。・・・というか反復すべきなのである・・・

中身を日々新たにすること。

●空海の神仏

空海のいうところの大日如来とは、宇宙のプロセス、宇宙の動詞のことなのではないだろうか。

●＜意識のある人生＞

「ココス」で働いている人。

若さ、真善美、元気

これが自分自身を生かし、他人をも生かす。

ただし、無意識である。意識的になること。

若さとは新鮮さである。新鮮さのない人間に魅力はない。

●140歳まで生きてみたいという90歳の女性の話を聞いて  
退けるのではなく、  
その小さな声を生かすこと。  
計算するのではなく。

8月18日、19日、21日2012年、5月27日、28日、7月1日2017年

●骨格

松岡正剛のパウル・クレーの話し (<http://1000ya.isis.ne.jp/1035.html>) と  
スティーヴン・キングの化石の発掘の話し (「小説作法」)。

●「遊行」～<身体>

体を養うためには働かなければならない。

衣食住を手に入れるためにである。

だが、もしかしたら衣食住を手に入れない方が体を養うことができるかもしれない。

いつもただ歩いている方がわたしを養うことができるかもしれない。

(草稿転記済み)

●<錬金術師> 3 4 2～<機会>

生命のプロセスは私ができている以上のことを常に私に差し出してくる。  
だから、

「できない」

とは言わないことだ。大きな機会も、小さな機会も、一歩勇気をだして踏み出してみるこ  
とである。

(5月22日2017年新掲示板)

●片づけ～理 (ことわり)

はじめ、すじめをおろそかにしないこと。

●自己想起

常に死を意識していること。

●善と悪

対立項——それを善悪と呼ぶかどうかは別として——は、永遠にわたしのエキスである。

●<錬金術師> 28～<沈黙の力> (加筆して再掲)

沈黙すべき体験というものがある。

なぜ沈黙すべきなのか。

おそらくは、話すことができないということ——言語化できないということと言語化しても相手に伝わらないということ——が理由のひとつであり、もうひとつの理由として話すことにより、その体験が悪しき意味で変容してしまうということがある。

ただし、わたしとしては、そうであったとしてもその沈黙が動き始めるように言葉をつむぎ出していきたいと思っている。

(補足)

実は、誰もが沈黙すべき体験というものを与えられているのかもしれない。

それは沈黙すべきがゆえに語られることはない。

そして、もちろん、与えられていることに気づいていない場合ももちろんあるであろう。

もしかすると、こちらの方が圧倒的に多いかもしれない。それは沈黙することにより育ち、力を得るのに、育てる前に言葉にして台無しにしてしまっている、そういうことが多いのかもしれない。

(補足) 空海、グルジェフ、シュタイナー、パスカル

空海は「三教指帰」を書き上げてから入唐までの七年間は消息を絶ち、自身その間について黙して語らなかった。

グルジェフもまた 21 歳から 42 歳までの時期のことは、グルジェフらしい煙に巻く話し方をするだけで、漠とした不明の期間である。

さらに、シュタイナーもまた二十歳頃にある人から教え受けるのだが、そのことを誰にも話すことはなかった。

まるで、童話や昔話で、話したら魔法が解けてしまうとか、危害が加わるとか、そんなことさえ連想してしまう。ただ、以下のパスカルの沈黙はそういうものではなかったであろう。

パルカルの原理やパスカルの三角形、確率論の創始者として有名な早熟の天才ブレーズ・

パスカルは、早々に自然科学から宗教へと転じてしまう。後世の科学者は彼がそのまま科学の研究に邁進していたらどれほどの発見がなされたであろうかと惜しんだものである。ただ、その天賦の才を使わずに信仰生活に入ってしまったというのは、それなりの理由があったのである。その理由は彼の死後に分かる。召使いが彼の胴着に縫い込まれていた羊皮紙を見つけたからである。それには、31歳の時、1654年11月23日10時半ごろから12時までの体験として書かれてある。その覚え書きはあえて記さない。パスカルだけに意味があった覚え書きで、書き写す意味を私は感じるができないからである（上記 URL をクリックすれば、その覚え書きが書かれてあるサイトにいきます）。

<http://d.hatena.ne.jp/koumichristchurch/20110820/p1>

（8月21日2012年新掲示板）（加筆済み5月29日2017年新掲示板）

（考慮）

トマス・アクィナスの話し（「宇宙を語る2」の司馬遼太郎と立花隆の対談）。  
オイゲン・ヘリゲルが晩年に草稿を燃やしてしまったこと。  
同様の一遍上人の話し。  
仏陀が正覚時にそのまま入滅しようとしたこと。

●＜動詞＞

＜動詞＞＝＜Be Here Now＞＝＜今＞＝＜わたし＞

●＜動詞＞

法蔵菩薩は確かに立派という言葉を通り越しているが、大日如来こそ＜動詞＞の本質かもしれない。宇宙のプロセスかもしれない。

8月20日、27日2012年、5月31日2017年

●意識のある人生～深さ

母の思い出話によると、母方の祖母は魚をきれいに食べ、最後に骨にお湯をかけて飲んだと言う。まあ、骨の髄までということである。

ところで、わたしの今の人生は自分自身の本道を歩んでいるのだろうかという疑問がずっとある。自分自身の中途半端な思い、様々な不安を反映させて今があるのか、あるいは、「神との対話」の神が言うように「信じられないだろうが、わたしは常にあなたがたに最善のものを与えている」としての今があるのか、という疑問である。

要するに今を大切にすべきか、今を変えて踏み出すべきかという疑問、迷いである。

いろいろ探ってはみても、今現在も答えは得られていない。

だが、今朝思ったことは、ともかく、

「骨の髄まで今を生かしてみよう」

ということである。ともかくも、どこまでも深く今をもぐってみようということである。

(8月20日2012年新掲示板)

●<錬金術師> 3 4 3 ~ <自他> <神聖なる矛盾>

他人に対しては、その他人のなかで自分が生きるのではなく、その他人の表現したものを自分が見てみる——生きてみるというのが錬金の原則である。難しいことではあるが、

人を見るのではなく、行為を見るということである。

名詞を見るのではなく、動詞を見るということである。

むやみに人を非難しないということである。

だが、同時にこうもいえる。

どこまでも、その他人のなかで生きてみようと思うこと。

これもまた、非常に困難とはいえ、試みるに値することである。

(5月31日2017年新掲示板)

●印象という食事

呼吸・日月・声 (マントラ)

●<錬金術師> 3 4 4 ~ 「師」 <自他> <時空の旅人>

人としての師はいなくとも、生命のプロセスが機会と知識をアレンジしてわたしに与えてくれている。

だから、師としての人を求めることはないし、弟子としての人を受け入れることもない。

ただ、ときに、時空を旅する旅人と出会うことがあれば、互いの旅について語り合いたいと思う。

あとは、一本のお酒があれば、言うことはない。

(5月31日2017年新掲示板)

■<錬金術師>～<自他>

グルなどという師になるぐらいであれば、反面教師のままがいい。

(新掲示板記入可)

ひとりひとりの白と黒がある。この自分自身のなかにある白と黒こそが錬金のもとなのである。一方だけで錬金は達成されない。

8月21日、26日2012年

●言霊

松山の割烹料理「吉」の板前さんの勢いのある言葉。

言葉に力をのせること。もちろん、自分の場合は板前さんの力とは違う。しかし、ころがあるという意味では同じだ。

8月22日、26日2012年、5月31日、6月1日2017年

●<錬金術師>345～<動詞><自己規定><時空の旅人>

病気治し、若返り、永遠の肉体、人間変容、・・・、そのような「金を錬る」という動詞に生きること。わたしのこの人生はそこに収れんする。

なお、この動詞には、あなたとか私とか、先生とか患者とか、治るとか治らないとか、成功するとか失敗するとか、男であるとか女であるとか、生命を助けるとか生命を殺すとか、森羅万象のあらゆる名詞と動詞がふくまれる。

あらゆるものをふくんだ「わたしという象(かたど)り」である。

これはわたしの象りであり、もちろん、あなたにはあなたの象りがある。わたしがこのことを自覚したのはつい最近のことである。だから、もしかしたらそれとは気づかないところで、あなたもまた、あなたがつくり出し、あなたがつくり出されているかもしれない。

そして、その無意識という海から空と星のある意識という地上に上がった時、あなたもまた時空を旅する者であるという視野がひろがってくるであろう。そして、どこかの時空の交差するところで、たがいがたがいを認めることができるであろう。

(新掲示板記入可)

8月24日、25日、26日、27日、29日2012年

●<意識のある人生>

すべての時間に、自分にとっての最善のコンディション、最善の元気さを与えること。

人生をないがしろにしないということである。

以下のハトホルの言葉を読めば、少しは人生について思い直すことができるかもしれない。

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

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

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

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

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

(トム・ケニオン&ヴァージニア・エッセン著「ハトホルの書」125 ページ ナチュラルスピリット刊)

あるいは、このハトホルの言葉が信じられなくとも、以下のアインシュタインの言葉なら信じられるかもしれない。

「世界の永遠の神秘は、世界が理解可能であるということにあると言えよう」

(F. ダイソン著「宇宙をかき乱すべきか (上)」98 ページ ちくま学芸文庫)

どちらの言葉もこの世界のありがたさについて述べている。このありがたさに対して日々安穏として過ごすことは、知ってしまった以上、考えられない生き方である。

(8月24日2012年新掲示板)

#### ●<ヒーリング>

遠隔治療にゴッホの絵筆の一筆一筆のように誠心誠意を尽くすこと。

#### ●<錬金術師> 30~<身体><沈黙>

身体というと、当初は肉体的なものだけにとらわれるし、私もそのように生きてきた。酒池肉林の世界である。一生をこの身体使用だけに生きる人は少なからずいる。わたしもこの人生をこの身体使用だけで終わるところであったが、奇跡的に別の身体使用もあるということに気づかされることになった。

#### <身体は神殿である>

という、その一側面である「気功治療」に関ることができたということである。ただ、この気功治療は神殿の門前でしかまだない。人間存在、人間の身体に関して、わたしがまだ分かっていないことが膨大にある。

ともあれ、人は身体の肉欲性、食欲性、嗜好性から出発するというのは間違いないと思っ

ている。このことを過度に否定するのではなく、またこのことを当然視するのではなく、ただスタートラインから出発するということがまずは大切である。

スタートは静かに出発する。  
大きな決意を秘めているからである。

(蛇足)「気功治療」という言葉がいいのか分からない。また、そのことについてのイメージされること——手をかざせば気が送られて病気が治るということ——は、わたしが踏み込んだ世界のごくごく一部でしかない。このことに関しては、もっともっと語らねばならないこと、あるいは語るができないことが数多くあるのだが、わたし自身<身体の神殿性>のほんの一端である「気功治療」、そのまた一端である「現在の高塚の気功治療」でしか語ることしかできないので、気功治療の本質的なことについては残念ながらまだ何も語れない。はっきりしているのは、手をかざして治り、それに一喜一憂したり、慢心を増大させたり、気落ちしたりするのは笑止千万であるということである。

(蛇足) なお、性欲については旧掲示板を通じてもこの掲示板ではほとんどふれていないが、「神との対話」では確かこのような話がある。ニールが「悟りを得るためには性欲を抑えなくてはならないのか」と聞いたところ、「皆がそんなことをしたらどうなるかを考えればよい。そして、この考え方は他のことについても有効である」と言っている。さらにまた、別の個所ではこうも言っている。こちらは出典個所が明らかなのでそのまま引用させていただきます。

以下引用。

---

愛のないセックス？ 「セックスのためのセックス」については、時のはじまりから議論されてきた。この質問を聞くたびにわたしはひとがおおぜいいる部屋に行って、「いつまでも続く、愛情あふれる深いかわりをもった相手としかセックスしたことがない者は手をあげなさい」と言ってみたくなる。

ただし、これだけは言うておこう。何ごとも愛がなければ、神性への近道ではない。愛のないセックスであろうと、愛のないスパゲティやミートボールであろうと、愛なしに料理して食べるのであれば、その体験のいちばんすばらしい部分を手に入れそこねる。

手に入れそこねるのが悪いのか？ 「悪い」という言葉はやっぱり適当ではないだろう。できるだけ早く高い魂をもった存在に成長したいというのであれば、「もったいない」というほうが近い。

(ニール・ドナルド・ウォルシュ著「神との対話」2巻 142 ページ サンマーク出版)  
(8月26日2012年新掲示板)

●<錬金術師>～「呼吸」

呼気と吸気で精錬される。

その精錬されるものは何か。

身体か・・・それだけではなさそうであるが、正直、よく分からない。

●<錬金術師> 31～<リアリティ>

何にリアリティを見るかということ、人生が決まり、わたしが決まり、そして、そのようにして世界ができる。感じるリアリティ、見るリアリティで世界ができる。

以下は、フリーマン・ダイソンの友人ディック・ファインマンに関する話しである。

「彼の目には、人がニューヨークのような場所で、あたかもヒロシマなんか最初からありはしなかったかのように平穏に暮らしているなんてことは驚異であった。」

わたしのリアリティはどこにあるのだろうか。

(8月27日2012年新掲示板)

■<錬金術師>～<リアリティ>

何にリアリティを感じるかというのはとても大切である。なぜなら、その感じることでその人自身をつくり、総じて世界をつくるからである。

エコエオコアザラクという呪文

空海の聞いたまじない

ハトホルのマントラ

「手の妙用」の吉田弘氏が体験した観無量寿経の世界

作り出すのは、言葉なのか、思いなのか。あるいは、行為なのか。

環世界の話し

8月25日、26日2012年、10月14日2015年、5月22日、6月3日2017年

●<錬金術師>～ヒーリング><自己規定><名詞と動詞>

何を治そうとしているのか。

誰を治そうとしているのか。

<そのとき、わたしは何者であるのか>。

わたし自身をよく見ることである。

見れば、手かざしが虚栄心の発露でしかない場合もあるからである。

気功治療を慢心を養う道場としてはならない。

これ気功治療の場だけでなく、善悪の善と思われているあらゆる人の営みについていえることである。

そして、おそらくそういう「善の場」では、<自分をなくし、ただただ行為に埋没すること>、そのことだけが慢心から逃れられるすべかもしれない。

そう、そもそも、わたしとは名詞なんかではなくて動詞なのだから。

(6月3日2017年新掲示板)

●犬～<変容>

飼い犬を弟子とすること。

弟子になれる人間にわたしがなること。

とにかく急がれること、成し遂げられること。

(蛇足) ただし、この師弟関係は直接的ではない師弟関係である。

8月26日、27日、29日2012年、10月14日2015年、6月3日2017年

●<錬金術師>303～<必要性><所有><わたし> (加筆して再掲)

錬金術師に魔法の杖は必要ない。

- 1 困ることは何もないこと。
- 2 困ると思う私のころだけがあること。
- 3 その私のころは変えることができること。

この気づきがあれば、魔法の杖が不要なのはもちろんのこと、何も持たずに裸で生きていける。

(10月14日2015年新掲示板)

●<所有>

奪い取ったものはあちらの世界に持っていくことはできない。

ただし、生まれ変わって次の人生に持っていくことはできる。

次の人生に持って行って、次の人生で返すのである。

(8月27日2012年新掲示板)(加筆済み10月14日2015年新掲示板)(草稿要転記)

8月27日、28日、29日2012年

●「気功教室」～「ブリキのロボット」<リアリティ>

何のリアリティを持たない、しゃべるロボットになってはいけない。

他人の言葉を自分の舌に書き写すコピーロボットになってはいけない。

●教室1～<金銭>

教室でのディスカッションには興味深いものがあり、できればそのままご紹介したいのであるが、諸般の事情でそうもいかないのは残念である。まあ、諸般の事情にふれない範囲でご紹介させていただく。

とても快活な方のお話しである。

「何はともあれ、まずはお金なんです。NPOで海外に行かれています方がみな言うことは同じで、お金が必要だということなんです。〇〇さん、どう思いますか。」

まあ、わたしにふられていたらどう応えたかは分からない。

ただ、今日読んだ本の中で、この話しに符合するような記述があったのでご紹介させていただきます。

「われわれが企てるあらゆることには、地球上での企ての場合にも、宇宙での企ての場合にも、選ぼうとする二つの型がある。その二つの型を私は、グレー(灰色)とグリーン(緑)と呼ぼう。グレーとグリーンとの境界は明確ではない。両極端において以外には、無条件でこれがグリーン、あれがグレーだと言うことはできない。グリーンとグレーの違いを説明するには、定義を示すより実例をあげたほうがいい。工場はグレーであり、庭園はグリーンである。物理学はグレーで、生物学はグリーンである。プルトニウムはグレーで、既

肥（うまやごえ）はグリーンである。官僚主義はグレーで、開拓者たちの村はグリーンである。自己増殖機械はグレーで、樹木や子供たちはグリーンである。人間の技術はグレーで、神の技術はグリーンである。クローンはグレーで、クレード（158 ページ参照）はグリーンである。陸軍野戦病院はグレーで、詩はグリーンである。」

（フリーマン・ダイソン著「宇宙をかき乱すべきか」下巻 170 ページ ちくま学芸文庫）

この話しでいくと、NPO で海外に行かれています方が言われる、あるいは、教室の快活な方言われる「まずはお金なんです」のお金は、グレーである。フリーマン・ダイソンが言うように、グレーは悪とは決めつけられない。悪ではないが、グレーである。では、グリーンは何か。思うに、

井戸であり、学校であり、教育であり、道路であり、親切な手助けである。

（蛇足）なお、引用書のこの節の題名は「銀河系の緑化」であり、今話題のクリーンエネルギーに関する話しも出てくるが、話しは信じがたいほど壮大である。一読をおすすめする。

（8月28日2012年新掲示板）

#### ●教室2～<所有><錬金術師><自己伝授>

気功教室の参加費は無料である。以前は参加費をいただいていたが、現在は無料にしている。なぜか。参加費をはらうことが自分の義務の代わりとなり、しかも「参加費をはらったのだから高塚から何かをもらうのは当然だ」と思ってしまうからである。

いつも言っていることだが、

<気功教室では何も取ることはできない>

できるのは、教室に参加し、教室にエネルギーを注ぐことだけである。注げば、必ず変わっていくものがある。<単にもらおう、単にとろうとすることからは得られないもの>が生じてくるからである。

グルジェフという人はこのことを次のように語っている。

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

往々にしてそういう伝授が存在すると考える。あるのは“自己伝授”だけである。」

(「グルジェフ・弟子たちに語る」54ページ めるくまー社)

(8月29日2012年新掲示板)

8月28日、29日、30日、9月1日、2日、3日、4日、8日、9日、14日、16日、18日、  
10月6日2012年、6月4日、5日2017年

●クレード

人間存在そのものが個的なクレードである。

ただ、個的なクレードという呼び名が自己矛盾である。だから、人間存在は動詞であるのだ。

(参考)「人間とは何か」参照～

人間存在はクレードであるが、同時にクローン的なところがある。クローン的なところに陥りやすい。俗な言葉でいえば、保守的になるということであり、他人の意見、他人の生き様を認められないという性癖である。

クローンは滅びざるをえない。なぜか。生命の成長戦略に矛盾するからである。生命の成長戦略とは複雑化への成長、多様な情報化への成長、全体として一なるものへの成長、であり、そのために多種多様な生命をつくりだし、自己のうちに内包するということである。それらが組み合わせられてさらにまた多様化するという戦略である。

(要加筆)

●「人間緑化」

人間緑化はどのようにして可能か・・・過去はそういう時代があった・・・いまはどうか・・・そういう時代ではない。まるで別の仕方が求められている。

●教室3～<金銭>

以下は、気功教室でディスカッションが始まるなり、快活な方が開口一番おっしゃられたことである。どこかの講演会で仕入れてこられた話しのようである。

「〇〇さん、100兆円あったならどうします。何に使います」

〇〇さんの返答はわたしの度肝をぬいたが、ここでは別の視点でいろいろ考えてみる。その前に、まず何に使うのかよく考えていただきたい。

(8月30日2012年新掲示板)

■教室5～<所有><責任>

>「〇〇さん、100兆円あったならどうします。何に使います」

100兆円には関わらない。元あったところに戻す。

自分自身がすくわれてしまうからである。自分のための時間がなくなってしまうからである。

わたしは内的にも外的にもひとりになれる時間がとても大切なのである。

(蛇足) 100兆円は貯金しておくものではない。使うものである。銀行に預けておけばいいというものではない。

使わなければ腐る。

お金も腐れば、わたしも腐る。100兆円持っているということは、その使用に関する責任も持っているということである、

国民の税金を使うことと同じように、たとえ個人の所有物(と言われるもの)であっても、使う責任はある。そして、使わない責任もあり、どちらにしる、その責任から生じる結果がある。

その責任に頭と体とエネルギーを使う気にはなれないということである。

(9月1日2012年新掲示板)

■<金銭>

実は、実際に100兆円を持っているのである。

使っていないだけである。

■教室6～「個人的なこと」<錬金術師>

>>「〇〇さん、100兆円あったならどうします。何に使います」

>100兆円には関わらない。元あったところに戻す。

とはいいつつも、3億円ぐらいであれば、喜んで使わせていただく。

何に使うかと言うと、気功教室の拡大のために使う。

松山、京都、金沢で一ヶ月一回教室を開くために使う。

その維持費と高塚の維持費である。一週間に一日は気功教室、他の一日はそのための準備。あとの五日間は錬金術師——気功師——の修行のためと気功治療のための予備日とする人生です。

・・・しかし、こんな小学生の予定表のような人生には意味ないかもしれない・・・

(蛇足) 気功教室の会費は無料です。治療費も無料です。・・・もしかしたら、このあたりの発想に問題があるのかもしれない。

(蛇足) なぜ、松山、京都、金沢かというところまで行ったところで気に入った土地柄だからです。

(蛇足) 問題は、「その維持費と高塚の維持費」の「高塚の維持費」である。高塚の維持費に関しては様々な思い、偏見がある。

出所の分からぬお金で高塚を維持するのはおかしいのではないか。

高塚の維持費は汗水たらしたお金で維持すべきである。

気功はただで与えられたものである。「ただで与えられたのだから、ただで与えなさい」というイエスの言葉がある。しかし、高塚もただで与えられたものである。維持費だけその出所にこだわるのはおかしくはないか。

まだありそうであるが、今は思いつかない。ただ、感じとして金銭に関する偏った考えが数多くある。

(蛇足) しかし、正当にわたしのものであると言えるお金というのは存在するのであるか。

(蛇足) 行き着くところは遊行であるのか。。ただ、遊行もお布施をあてにしている。イエスも弟子に同様のことを言っている。

(蛇足) 最後に行き着くところは、不眠、不食、無呼吸に象徴される自分自身の肉体という物質の完全なコントロールであるのか。

(9月2日 2012年新掲示板)

100兆円ということは何でもできるということであるが、それでは何もできないということでもある。

■教室7～「個人的なこと」「ゴッホ」<身体>

>問題は、「その維持費と高塚の維持費」の「高塚の維持費」である。

某元アナウンサー現タレント氏の「働かざる者、食うべからず」には嫌悪感が走るが、ゴッホの「ジャガイモを食べる人々」の絵とコメントには抵抗できない。「ファン・ゴッホ書簡全集」(みすず書房)の孫引きとなるが、以下引用。

---

ぼくは、ランプの光のもとで馬鈴薯を食べているこれらの人たちが、いま皿にのぼしているその手で土を掘ったのだということを強調しようと努めたのだ。だから、この絵は<手の労働>を語っているのであり、いかに彼らが正直に自分たちの糧を稼いだかを語っているのだ。

ぼくはわれわれ文明化した連中とは全く違った生活方式の印象を描き表したかったのだ。

1885年ヌエネン テオ宛 抜粋

(林綾野著「ゴッホ 旅とレシピ」114ページ講談社)

---

「高塚の維持費」のために働くのは気功教室と気功治療以外がいいと思っているのであるが、もしかしたら違うのかもしれない。

もしかしたら、手と足を使うことなのかもしれない。

あるいは、牧師を志したゴッホが絵を描くことを決心したように、わたしの場合は気功なのかもしれない。

(蛇足) 画像はこちらです。

[http://www.salvastyle.com/menu\\_impressionism/gogh\\_mangeurs.html](http://www.salvastyle.com/menu_impressionism/gogh_mangeurs.html)

(9月3日 2012年新掲示板)

そうは思わないところもあるが、こういう言葉には圧倒される。

■ <身体><神と人間><生命付与>

肉体使用から生じるもの。

■ オートマトン

「宇宙をかき乱すべきか」にフォン・ノイマンが考えた「オートマトン」の話が出てくる。オートマトンとは自己増殖能力をもつ機械のことであり、

■ 自然

自然にふれること (ゴッホの手紙引用)

瞑想は別の形での自然にふれることであろうか。

■ 教室4 ~ <所有><身体><動詞>

100兆円持っていることを知らない人がいる。

知らなければ、1000万円手に入れることを考えて人生を過ごすかもしれない。

知っていれば、100兆円を使うことを考えて人生を過ごすであろう。

(蛇足) だが、私は知っていても「単なる知識」としてしか知らないので、現実の日々は1万円を手に入れることにころが向いてしまう。

だから、「本当は100兆円を持っていること」、このことのリアリティにわが身を置くことがまずは急がれることである。。

(蛇足) 今のわたし個人にとってはそのリアリティは「空海」である。

(8月31日 2012年新掲示板)

■ 「道具」

わたしが使っている電気は1000年前の100兆円に値する。

わたしが読んでいる本の数々は1000年前の100兆円に値する。

わたしが持っている知識は

だが、問題は、わたしがしていることは100兆円に値するかどうかということである。

#### ■＜印象と表現＞

100兆円をかせぐことが最終目的の小説も映画もない。

人から人へと伝えたいことは100兆円かせぐことではなく、100兆円の表現である。

#### ■教室～金銭

健康を求める富豪はいても、金銭を求める覚者はいない。

ただ、確かなことは、今の私は富豪でもないし、覚者でもないということである。

だから、金銭のことでも成長のことでも悩むのである。

(新掲示板記入可)

#### ■「ストリートチルドレン」＜自他＞

> 「〇〇さん、100兆円あったらどうします。何に使います」

家を買いたい。

こういう答えは好きである。好きというのは正直だからである。正直でない私には絶対に答えられない。

だが、この答えでいいとは言えない。

あなたの前に家のない、親のいないホームレスの子どもがいたらどうしますか。

家を買いたいと答えられますか。

だが、幸いなことに、あなたの前にはホームレスの子どもはいない。

いや、不幸なことに、あなたの前にはホームレスの子どもはいない。

だから、誰もが自分のことだけを話すことができるのであり、そして自分も他人も不幸になるのである。

(新掲示板記入可)

● 「空海の夢」 230 ページ

熱力学の平衡・・・働いている力がないということである。人の営みはおおむねそちらに向かう。人にはまだ力がないからである。

もうひとつの考えとして、平衡にもまた力が働いているということもおおいにありうる。

● <錬金術師>～<印象と表現><コミュニケーション>

自分自身を錬るためには、そして、そのことを通じて世界を錬るためには、  
—あるいは、世界を錬るためには、そして、そのことを通じて自分自身を錬るためには—  
—

自分自身、あるいは、世界と通じることが必要である。

それは、自分自身の呼吸をする、世界の呼吸をするともいうべきものである。

世界（自分自身）から印象を受け、その印象に基づいて世界（自分自身）を表現する、という呼吸である。

出し続けてもいけないし、吸い続けてもいけない。

そして、出すことも吸うことも、世界（自分自身）と通じる呼吸である。

（加筆して新掲示板記入可）

<印象と表現>～質問としての人間

「神との対話」のキーボードを打つ手に喜びを感じる話し。

「空海の夢」 234 ページ

「神との対話」のコミュニケーション

人とのコミュニケーション

動物とのコミュニケーション

植物とのコミュニケーション

モノとのコミュニケーション（「ガラクタ捨てれば自分が見える」）

自然とのコミュニケーション

生命のプロセスとのコミュニケーション

「エコエコアザラク」ではなく、ひとりひとりの道を通っていくコミュニケーションであり、魔術。

自己伝授の問題。

いわゆる言葉～空海という言葉・日華氏という言葉・

音のバイブレーション（ハトホル・空海）

直観（小さな言葉）～聞けるための静寂～方法としての瞑想

沈黙に蔵されているもの～方法としての瞑想

舌に斧をはやして生まれてくる話し

ウォーキング、遊行に象徴される身体使用による伝達あるいは創出（そしてまた印象）

意識による力

発心

リアリティの問題

映画や漫画、絵画など映像によるコミュニケーション

└人の創造物・白昼夢の問題（教室資料参考）

愛と不安

受容と表現

思い（創造性）のコミュニケーション

世界とのコミュニケーション

行為すべてがそうである。その意味で、あらゆる行為には価値がある。

動物、植物、鉱物かどうか。

（注意）松岡正剛氏が幼少時に鉱物にひかれていたこと。

## ■「意識の力」

<印象と表現>に<意識>という乗り物をかぶせること。

## ■情報の整理・創出

「空海の夢」でのゆらぎの話し。

「内臓が生みだす心」の体の使用が新たな器官を創出するという話し。

## ■意識のある人生

「TV タックル」という番組があり、出演者が相手の話しを最後まで聞かずに大声で自分の主張だけを繰り返すので、誰が何を言いたいのか分からない番組があるが、実はわたしの頭の中も「TV タックル」状態である。

自分自身の中で誰が何を言いたいのか分からない状態である。

ある主張と逆の主張がわたしの頭の中で突如出てくる。

真逆であればまだよく、一瞬前と何の脈絡のない話しが出てくる。

これをわたしは「ブリキのロボット」と呼んでいるのであるが、ブリキのロボットは基本的に民族、国家、教育、慣習、そして、怖れがインプットされて動いている。

気づきをメモる。

## ●<ヒーリング>～<神聖なる矛盾><わたし><動詞>

自分も元気になる方法で気を送ること。

自分を殺すような気功はヒーリングではない。

一意専心で送ること。

自分を殺すぐらいに気を送らなくてはヒーリングではない。

矛盾であるが、この矛盾は神聖である。究極は両者一体となる矛盾だから、神聖なのである。

(10月6日2012年新掲示板)(加筆して6月5日2017年新掲示板)

## ●映画「ニッポンの嘘」

社会的な視点というのは、わたしにとっては「グレーかグリーンか」のグレーである。

8月29日、10月6日2012年、6月5日2017年

## ●<意識のある人生>

地上を俯瞰できる「空」と落ちてしまい地上を見れなくなる「穴」というものが、ひとりひとりの中にある。

時々、現実の空を見上げて、この地球とこの宇宙を思い、内なる空を感じてみることである。穴から出て内なる空を感じることができれば、新たな気づき、新たな喜びが生まれるかもしれない。

(10月16日2015年新掲示板)

#### ●過去の日記

すでに消え去ってしまった過去の日記はワードでとってあるが、これをホームページにのせる価値があるや否や。

価値が生じるのは、わたしがこの人生での変容があつてである。

急がれることは何かを自覚すること。嗅覚で気づくこと。自覚し、気づいて錬金の変容をすることである。これだけが急がれる。

#### ●<錬金術師>～「エントロピー」

食の問題は、エントロピー減少を自らができるか否かという問題に帰着する。

錬金の問題もこのエントロピーの問題に帰する。

そこで、問題はその方法である。

・・・おそらく、そのひとつは・・・

自分の役割がある、今日の役割がある、今この瞬間のワークが存在する。それを行うということである。

(新掲示板記入可)

(参考)

「空海の夢」228ページ

食の問題

肉体を食することから・・・負のエントロピーを食することへと。

(231ページシュレディンガー)

#### ●「空海の夢」236ページ

擬人化しているのは、そこにある“意志”が感じられるからである。

●銀河のグリーン化

多様を内包させること＝クレード化

●＜錬金術師＞305～「無条件」

いいも悪いも今あるところから耕すこと。

それがわたしであるからだ。

(6月5日2017年新掲示板)

●＜わたし＞

地位が人をつくるというが、地位は人を変えたりもする。

8月30日、9月3日2012年、6月7日2017年

●＜意識のある人生＞～＜Be Here Now＞＜神聖なる矛盾＞

環境に影響されない、

過去に影響されない、

ロボットに埋没しない、

その自分、その今、をつくりだすこと。

一瞬一瞬に。

・・・ただこうもいえる。

環境になる。

過去になる。

ロボットになる。

(新掲示板記入可)

●映画「ニッポンの嘘」～＜自他＞＜わたし＞＜鏡＞

原爆症を父に持つ子どもが父が亡くなった時にカメラマン福島菊次郎氏に言った言葉。

「帰れ」

カメラマン自身が知らない虚実の虚、正邪の邪がある。

すべてが二面性を持つ。

●＜意識のある人生＞

平安仏教の時代のようにして平成の時代を生き抜くこと。

空海の人物のように生きられないが、そのような志で生きることができる。

どのような志かというと、時代と空間を俯瞰した志である。

その志を持つために、空海の本を読むこと。

●＜所有＞

＜人＞のあとにすべてがついてくる。

●＜沈黙＞

沈黙は金というが、この意味のひとつは沈黙という場により初めて熟成されるということがあるからである。

(松岡正剛著「空海の夢」164 ページ～165 ページ)

8月31日、9月1日、3日、4日、5日 2012年

●＜意識のある人生＞～「橋」

橋を渡ること。

大きなビジョンを持つこと。

この二つを明確に、リアルに、自分自身にすること。身体にすること。

●時事～喧嘩

「あばたもえくぼ」という、好きな人に注ぐエネルギーを嫌いな人に注いでみる。

■＜わたし＞＜自他＞

国も人も喧嘩の原因は  
無知と恐れである。

無知は、A国はB国を知らないこと。B国はA国を知らないこと。

だが、これは難しいかもしれない。ある意味、そのためにA国、B国に生まれてきたのだ

から。

あるいは、まるで異なる第三の道。

■ 「宇宙をかき乱すべきか」

ニクソンの生物兵器に対する決断。

## ★9月 2012年

9月1日、2日、4日、5日 2012年

● <善と悪>

「空海の夢」での「ゆさぶり」の話し。

将棋の悪手も一種のゆさぶりである。このゆさぶりから正着が顕わになってくる。

善悪の悪もまた同様である。

● ギブアンドテイク

ギブアンドテイクとはストーカーのようなものである。

ストーカーは私がこんなに好きなのだから、私を好きになれと言う。

ギブアンドテイクは私がこんなによくしてあげたのだから、その行為に応えろという。

行為は、「テイクアンドテイク」「テイクアンドギブ」「ギブアンドテイク」「ギブアンドギブ」と成長していくが、

地球人の行為はせいぜいが「ギブアンドテイク」である。要はわがままである。だから、争いが生じる、怒りが生じる。

(蛇足)「ギブアンドギブ」とは奉仕とは少々異なる。結果を求めない、行為そのものを愛することが基盤にあるからである。

(蛇足) その意味では、テイクアンドテイクもそういう側面があるのかもしれない。もしかして、そこに善悪の交わりがあるのかもしれない。

(9月5日 2012年新掲示板)

●時事

偏食という言葉により、初めて相手の立場に立てる。

9月2日、4日 2012年

●「夜勤」

深夜の電話番の夜勤に入る前の嫌だという気分と実際の勤務とのギャップについて思い至ること。

柳を幽霊にはいけない。

●<ヒーリング>

遠隔治療は、深く入ること。

これまでしたことのないやり方でやること。

今のやり方は20年前と同じである。

9月3日、5日 2012年

●<意識のある人生>

今の自分の特性（個別性も一般性も含んだ個別性）を生かして生きること。

●<自他>

他人の行為に一喜一憂しないこと。

詮索、憶測しないこと。

自分自身に結び付けないこと。

●<意識のある人生>

これまで踏襲されてきたブリキのロボットを避ける理由。

- 1 ロボットは不安に基づいている。
- 2 ロボットは不安な連想、無意味な連想をする。

ロボットをやめるには、意識的な人生を送るしかない。

●「宇宙をかき乱すべきか」

「オートマトンに任せて……」

問題は、そこでわれわれは何をすることかということである。

芸術か趣味か、スポーツかゲームか、飲酒か風俗か、……

「小人閑居して不全を為す」とはならないだろうか。

不全を為すならまだ体を使って働いていた方がよいかもしれない。

#### ●<ヒーリング>

犬には生きてだけ生きることができる気を送ること。

9月4日、5日2012年、6月7日2017年

#### ●<リアリティ>

何ごともすべてわが身にふりかかってこないと本当のところは分からないものである。

だが、それでは遅いし、悲しい。だから、事前の策として、

- 1 意識的に相手の立場に立つこと。
- 2 小説を読むこと、映画を見ること・・・現実世界を見ること。
- 3 自分自身はその立場を克服すること。

1は難しい。2も最後は難しい。3は最強兵器であるが、一番難しい。

やはり、遅くともわが身にふりかかるまで待つしかないということか。

(9月4日2012年新掲示板)

#### ●「魔法の質問」～<わたし><選択>

人生で分からないことは数多くあるが、分かっているようで分からないことは、

<本当のわたしが何を考えているのか>

ということがある。まずは、<本当のわたし>などあるものだろうかという疑問もあるだろうが、登場させるのは簡単である。「神との対話」に出てくるツールであるが、

「これが本当のわたしだろうか」

「今、本当のわたしなら何をやるだろうか」

と「選択の瞬間」に、自分自身に問うことで現れてくる。そして、現れてくれば本当のわたしが少なくともその選択に際して何を考えているのかは分かる。

ただし、ふだんは分からない。それは分からなくてもいいのかもしれない。  
ふだんというのは「私」が登場人物なのだから。

(6月7日 2017年新掲示板)

● 「片づけ」

部屋の中をどのように飾るか、何を置いておくか、あるいは、どれだけガラクタでいっぱいしておくかで、わたしはその影響を受けている。

同じように、体にいつも何を入れているか、体に何をためこんでいるか、体にどれだけ気づかっているかで、わたしはその影響を受けている。

実にシンプルで当たり前のことであるが、中から異臭がし、腐ってくるまで気づかずにいるというのは、まったくもってどういうことなのだろうか。

■ たとえば、・・・

押入れのガラクタ

預金通帳

偏食

● 「場」

親兄弟、祖先の無意識の意志を意識的に継承すること。  
反面教師にみえるにせよ。

● 「場」～古典

日本に生まれたからには、日本の古典を読むべきである。

● 「宇宙をかき乱すべきか」

たとえ間違えてもよい。知性と思いやりがあるというのは素晴らしいことである。

「エリック・ホッファー自伝」もまたそうである。

自分自身を生きるというのは素晴らしいことである。

9月5日 2012年

● <身体>

体にも大きなわたしと小さな私とがいるのかもしれない。

9月6日、9日 2012年、6月8日 2017年

●デジャブ

バスの定期券の申し込み。

デジャブは喜びというところの動きによって現れるものだろうか。

●<錬金術師>～スコット・カニンガム

スコット・カニンガムの法則のひとつは、「空海の夢」144 ページのマントラ、曼荼羅であるかもしれない。

2017年6月8日現在の高塚の法則は、呼吸による気である。

9月7日、9日2012年

●<錬金術師>306～肉体としての<身体>

すり切れるまで使うもの。

昔の名医が使ったであろう五感と第六感。

(6月8日2017年新掲示板)

●機械

飛行機事故

機械にはアソビがないこと。機械をアソビのある機械とすること。

フリーマン・ダイオソンの“グリーン”

人間自身も機械になってしまっている。アソビを大切にすること。

スマホ、携帯をいじくりすぎ間時間がなくなっている。

9月8日、14日、16日2012年

●<意識のある人生>～<気づき>「ベクトルの方向」

ヒーリングはこの人生ではもう済んだのかもしれない。

果たして十分手を尽くしたのかどうかは別として、もう済んだことなのかもしれない。

いますべきことは、、、

自己構築、、、なのかもしれない。

9月9日、14日、16日2012年

## ●道

この人生では分からぬ何かがある。その端緒はあるのだが、今はただ地道に自分自身の道を歩むしかないのかもしれない。

その道は、気功、ということか。瞑想も含めた。マントラも含めたものである。

## ■方法

自分自身の特徴を鑑みること。

ひとつは、一步一步ていねいに歩むこと。

裏表としてあることとしての、神経質。

## ●＜意識のある人生＞～＜エネルギー＞

前日大磯の「鳴立庵」で感じた、普通でない気。

それはわたしの「外」から来た気であるが、わたしの内からもっと気をつくりだすこと。

彫刻家が木に自分自身を刻印するように。

9月12日、14日、16日2012年、6月9日2017年

## ●時事7～＜所有＞

「それはわたしのものだ」という空想——現実とも呼ぶし、もしかしたら、妄想とも呼べるかもしれない——から自由になるためにはどうしたらよいか。以下は、今朝たまたま読んだ「神との対話」の言葉である。

以下、引用。

---

「あなたがたの心には、『シンプルに生きよう。そうすれば、ほかのひともシンプルに生きるかもしれない』ということが思い浮かばない。車のバンパーにつける標語のようなくこの智慧が、あなたがたには単純すぎる。要求として、大きすぎる。与えるものが多すぎる。>。だいたい、あなたがたは苦勞して働いて、いまもっているものを手に入れた！ **だから、何も手放そうとしない！**

残る人類が——まして、あなた自身の子供や孫が——そのために苦しむとしてもしかたがない。そうだろう？ あなたがたは自分が生きるために必要なことをしただけ、『生きるためにがんばった』だけだ。ほかのひともそうすればいい！ <要するに、誰だって自分の

ことしか考えていないんだ。そうだろう？」

「そんな状態から抜け出す方法はあるのですか？」

「ある。もういちど、言おうか？ **意識の変革**だ。人類を苦しめている問題は、政府の活動や、政治的な手段によっては解決できない。それは、もう何千年も試みてきたことではないか。＜**変革が可能なのはただひとつ、ひとの心のなかだけだ**＞。」

「その変革をひとことで言うていただけますか？」

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

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

「前におっしゃった愛の法とは、どんなものですか？」

「**愛はすべてを与え、何も要求しない**。」

「どうして、何も要求しないでいられるんでしょうか？」

「＜**人類の誰もがすべてを与えたら、何を要求するのかね？**＞ 何かを要求するのは、ただひとつ、誰かがそれを握って離そうとしないからだ。握りしめてしがみつ়くのは、やめなさい。」

「でも、全員が一度にそれをしなければ、実現できませんよね。」

「そのとおり。そこで地球的な意識が必要になる。しかし、そのためにはどうするか？ <**誰かが始めなくてはならない。そのチャンスがいまここにある。あなたは、新しい意識の始まりになることができる**>。

あなたは、インスピレーションのもとになることができる。そうしなくてはいけないのだ。」

(ニール・ドナルド・ウォルシュ著「神との対話」2巻 223 ページ サンマーク出版)  
(9月12日2012年新掲示板)

●<錬金術師> 307~<選択と創造><わたし>

人生とは何か。いろいろな定義の仕方がある。そのひとつで確かなことは、

「それはできない」

ということがあり、そのできないことを

「それはできる」

といえるようになり、そしてそれを実行に移すことである。これは一回限りの人生でできるようになる場合も、何回もの人生、何十、何百回もの人生で成し遂げられることもある。

この意味で、「できっこない」とは決していわないことである。そして、大きなビジョンをもつことである。

本当のわたしがやりたことのビジョンである。

なぜなら、そのビジョンの大きさによってできることとできないことが決まってくるからである。

(6月9日2017年新掲示板)

●マントラ

マントラとは、音というよりむしろバイブレーション（振動）か。

バイブレーションとしてとらえるべきなのかもしれない。

気功の能力が出始めた当初の「植木への手かざし」で感じたバイブレーションを想起すること。

体でマントラのバイブレーションを感じる。

9月13日、14日2012年、6月9日2017年

●「望むこと・信じること・存在すること」

0に収束することと0に近づくこととはまるで異なるものである。

私は近づこうとしているが、もしかしたらそれはとんでもない勘違いかもしれない。やはり、収束を求めるべきなのである。

近づくことは、望み、信じることであるが、収束は存在である。  
(新掲示板記入可)

9月14日、16日2012年、6月9日2017年

●<意識のある人生>～「ノート」

ホームページ更新に伴う、過去のノートの整理をいいかげんな仕方では決してしないこと。

つねに一意専心すること、それが自分の大切なものであればなおさらである。

(補足)

この世の時間に生きないこと。

この世の時間にいるとは、1時間に10ページを処理するとか、そういう時間のことである。

●<錬金術師>～<意識のある人生><感情>

この人生で成し遂げたことで、来世にまで持っていけること。

この人生でしてしまったことで、来世にまで持っていかなざるをえないこと。

そのようなことは何があっただろうか。

今日一日で・・・

持っていける誇らしいことが何もなかった・・・

持っていかなざるをえない忸怩たる思いのことが何もなかった・・・

それが普通かもしれない・・・

日常かもしれない・・・

おそらく、それこそが最大の問題なのだ。

それは、昨日と同じロボットが今日一日過ごしたということであり、崇高な体験をする機会を見逃し、唾棄すべき行為について何も気づかなかったということを物語っているからである。

(補足)

実は、自分にとっては、誇らしいこと、唾棄すべきことの行為の正邪はない。

あるのは、感情があるかないかという、ただ、この一点である。

(新掲示板記入可)

(考慮)

あらゆることをあらゆる場に(今生、来世、過去生)持っていけるような形にすること。

●<錬金術師>～「死と橋」<時空の旅人>

死を意識しないで生きていくなら、人生の半分しか知らない、という「神との対話」の話  
しがあるが、死を意識するとは、イエスの

「この世は橋である。渡って行きなさい。しかし、そこに棲家を建ててはならない」

(北インドファテプル・シークリーの城門アーチ)

という、まさに人生が橋であることを意識できるかどうかということにある。

渡っていく橋の前があり、後があり、橋は橋であり、こわがるものではないし、渡るという  
行為もこわがるものではない。では、こわがらずに渡ればいいだけかというと、もちろん  
そんなことはない。ただし、こわがらなければ見えてくるものがあり、やるべきことが  
あるはずである。

それが一人ひとりの道であり、線である。

(加筆して新掲示板記入可)

■遊行・蒸発

9月15日、16日2012年、6月9日2017年

●<身体>

体ひとつで生きていけるようにすること。

体を生かし、体を成長させること。

いや、それは成長というより、ただ明かすだけなのかもしれない。

(新掲示板記入可)

9月16日2012年、6月9日2017年

●宇宙人ハトホルのいう「四大元素」～＜生命のプロセス＞  
せめてゴミ箱のゴミの量だけ、世界に貢献すること。

ふれても分からぬ、聞いても分からぬ、四大元素「土・火・水・気」の恩。  
そして、無明の悲しみ。

(6月9日2017年新掲示板)

●＜意識のある人生＞～＜身体＞

歩くときには、若い人のように、やわらかく歩くこと。

考えるときには、ハトホルのようにやわらかく考えること。

9月17日、18日、20日2012年、6月9日2017年

●時事9～「論理」

あなたは以前私から時計をもらった時、あなたは

「この時計は高塚さんのものである」

と言った。そして、実際に高塚のものだった。だが時間が経ったとはいえ、今度は、

「この時計は高塚さんのものじゃない。私のものである」

と唐突に言い始める。いまさら何を言うのか。信じがたいことである。

---

この信じがたいという高塚の言い分はもっともなことである。

百回生まれ変わってももっともなことであると言うだろう。

だが、百一回目には、当然であると言わないかもしれない。

「そう、あなたのものである」

と言うかもしれない。ちなみに私の現在の生まれ変わりは九十九回目ぐらいです。

(9月20日2012年新掲示板)(加筆済み新掲示板記入可)

■<所有>

半分の水の話

イエスの金持ちとらくだの話

「ヒマラヤ聖者の生活探求」の著者の話し

■「隣人」～<自他>

その人でなければ絶対にそのような発想は浮かばない。

わたしには浮かばない発想で生きている人がいる。

分からないやつだとも言えるし、信じられな～いとも言えるし、もしかしたら、おもしろいことをするとも言えるかもしれない。

(加筆して新掲示板記入可)

9月18日、26日2012年

●自他

自分のため～マントラ

他者のため～HPの更新

両方行うことが大切である。

■大気の清浄化

●<錬金術師>～「ハトホルのマントラ」

彼らは毎日256回詠唱するというが、この256回という数は正確なものなのであろう。

数の神秘というものがある。

そのためには、まずは何をしているのか知っていること。

■「数秘術」を読むこと。

電話番号7桁から8桁になった時に覚えられなかったが、今は覚えられること。

限界はないということ。

●錬金術師

「空海の夢」(257 ページ) の“声の文 (あや)” を意識的に話すこと。

声に関しては、同時に沈黙の問題を顧慮すること。(沈黙の持つ豊饒さ)

あるいは、「空海の夢」の沈黙の“待つ”という熟成作用。

●歩行

やわらかく歩くこと。

やわらかく考えること。

若い人のように、仙人のように。

●<錬金術師>～<わたし>

わたしの中には、

「変わらない大きな自分」と

「テクニカルな自分」または「物世界の存在に必要な不可欠な自分」とがいる。

前者は変えずに、後者は常に変えること。

両者をゴチャマゼにしないこと。

●「時計」～<身体>

原田さんのように、時計で生きない人生を送ること。

別のスケール。

腹時計か、、、冗談でなく。

目指すものは似たようなものであろう。

9月19日、26日2012年、6月15日、17日2017年

●<ヒーリング>～「腹時計」

時間にとらわれずに行う。

質と深さを重視すること。

短時間でも劇的な効果があったことを思い出すこと。

実感のある気に至ること。

自己ヒーリングもまた同様である。

●<錬金術師> 309～「金銭」

今与えられているお金を上手に、そして、十分に使うこと。

灰になるまで使い切ること。

ところで、お金を灰になるまで使い切るとはどのようなことであるのだろうか。

お金の持っている深い潜在性と愚かな浅薄性とに気づくこと。

(蛇足)「使い切ること」に関しては以下のオイゲン・ヘリゲルの話しが念頭にある。

別れ——ではない別れ——に際して、師範は私に彼の最もよい弓を手渡してくれた。「あなたがこの弓で射る時には、名人の精神が現在していることを感じられるでしょう。この弓は決して物好きな人の手に渡さないで下さい。そしてこの弓を引きこなしでもらわれても、それを記念に保存しないで下さい。ひとかたまりの灰の外は何も残らないようにそれを葬って下さい。」

(オイゲン・ヘリゲル著「弓と禅」福村出版 115 ページ)

師は使い切って、師の弓を名人の精神が現在しているようにした。そういう使い方である。

そしてまた、弟子のオイゲン・ヘリゲルがその弓を引きこなしなら、その弓を記念にとっておかない、灰に帰してしまう、そういう弓との対し方である。

この類比で、お金に対しては、何が言えるだろうか。

そしてまた、これまでの人生でお金を使い切ったと言える経験があるだろうか。

あるいは、今日一日においても「使い切ったと言える」ような使い方できないだろうか。

(6月15日2017年新掲示板)

■ 答え

>あるいは、今日一日においても「使い切ったと言える」ような使い方ができないだろうか。

2017年6月17日現在のわたしの答え。

- 1 お金の対価のモノ、行為に関して丁寧であること。邪険に扱わぬこと。
- 2 モノ、行為とともにわたしがあること。
- 3 モノ、行為に生命を付与すること——それはわたしの生命であり、モノ、行為の生命である。

(6月17日2017年新掲示板) (「意識のある人生」記入済み)

9月20日2012年、6月23日2017年

● <錬金術師> ~ <印象と表現> <感情>

自分を鼓舞してくれる印象・感情も、自分を消沈させてしまう印象・感情も、ともに大切にする。

どちらも<わたし>を大きくしてくれる感情だからである。

どちらもいまの<わたし>を教えてくれる感情だからである。

(新掲示板記入可)

● <感情> ~ 「ハトホルの書」

106 ページ

「……変容の炎のための燃料……」

一体性を基盤とする時に魔術が成立する。

106 ページ

「精妙なエネルギー諸体の進化」

この意味では、動物の方が一回の人生で進化しているのではないかとと思われる。

9月21日2012年、6月23日2017年

●<錬金術師> 3 1 2 ~<モノ><片づけ>

誰にもある義務、責務であり、誰にでもできる義務、責務であり、そして、その義務、責務は人として成長するために必須の行為である、それは、

片づけ

である。・・・そんなことかというが、そんなことである。

だから、できないし、しないで一生を終えてしまう。

そして、今のわれわれの片づけとは右のものを左に移すだけの片づけである。このことも念頭においておくべきである。

このことを念頭に置き、わたしの身体のまわり 50 センチのすべてのものを片づけるようにしてみよう。

あらゆる時にである。

あらゆる時に、右から左に移してみよう。

(補足)

では、将来の片づけは・・・将来はエントロピー減少となる片づけである。それは片づけと呼ぶよりも創造と呼ぶべきものであろう。

あるいは、ハトホルがいうような、この世界での創造を可能にしている縁の下の力持ちとも言うべき、「エル・カー・リーム・オーム」(土・火・水・気) という四大元素の意識体としての活動かもしれない。

これは、自分の身のまわりだけをきれいにし、あとは知らぬ存ぜぬというような片づけとは質的に異なるものである。

(6月23日2017年新掲示板)

●<錬金術師> ~ 「灰」 <身体>

ノートに書いている気づきは、書き尽くしたときに初めて灰になる。

書いて書いて、書き続けること。

●<錬金術師> ~<身体>

身体全体で聞くこと、感じること、感覚すること。

ハトホルの音だけでなく、あらゆることについて。

9月22日、26日2012年

●意識のある人生～＜為すこと＞＜直観＞

目に付いたことはすべて処理すること。

ただし、やらないという処理の仕方もある。

●意識のある人生～意識

- 1 意識を向けること（ベクトルの方向）・・・魂も参画できる内容であるか否か
- 2 意識の質（集中力・クリア度）（ベクトルの長さが途切れずに十分あるか・あるいはベクトルの太さか）

●「ハトホルの書」6ページ

「チャンネル」～1動詞

2われわれは印象であり、表現である。わたしを開くこと。適切な時宜を得て、それこそまさにパラシュートを開くことである。

9月23日、24日2012年、6月23日2017年

●＜錬金術師＞～＜為すこと＞

過去を振り返ってみると、どんなに一生懸命にやったことであっても、

100パーセントを尽くしてはいない

120パーセントを尽くしてはいない

これだけは確かである。だから、今もまたそうであることを知ること。そして、

300パーセント尽くす

と思うぐらいで、ちょうど未来から見た100パーセントに相当するのかもしれない。

そして、それが意識の使い方の始まりである。

（参考）「空海『三教指帰』」の大学時代の勉強。

9月24日、26日、10月3日 2012年

●＜身体＞～肉体

体の問題はこころの問題であるといわれるようになって久しいが、実は、こころの問題は体の問題なのかもしれない。

わたしは体のことを知らなさ過ぎるし、無視してきた。

(10月3日 2012年新掲示板)

自己ヒーリング

ハトホルのマントラ

●＜意識のある人生＞

あせらずに、ひとつひとつの課題をやり遂げていくこと。

今は、体である。

●ヒーリング～＜Be Here Now＞

日々の遠隔治療では、深さを追求すること。

どこまでも深く。

宇宙人ハトホルが地球人に興味を抱いたことを思い出すこと。(「ハトホルの書」38ページ)

9月25日、26日 2012年

●死

死とは脱皮のようなものである。

生きている人も死んでいる人も手放した皮にはこだわらないことである。

そして、脱皮は自らがするものである。脱皮の時でないのにそれを強制しないことである。

また逆もいえる。脱皮の時なのにそれをゆるさぬ引き留めはさけるべきである。

■生と死

生きることとは、脱皮のようなものである。

古くなった自分を手放し、新たな自分に生まれ変わることである。

9月26日、28日 2012年、6月25日 2017年

●意識のある人生～＜身体＞

死病にかかり、動けなくなった時に体が動いていたことを知る。

だが、病気でない時、体が動いている時にも、体が動いていたことを知るができる。

だが、これはとても難しい。

知っているようでいて実は知らない＜知識＞の問題だからである。

さらに、この「体が動いていたことを知る」＜知識＞は驚きをともなった知識であるので、健康な時に気づくのはとても難しい。

だが、驚けば、それは感謝になり、世界が変わる。

(9月28日2012年新掲示板)(加筆済み新掲示板記入可)

9月28日、29日、10月3日2012年、6月25日2016年

●＜錬金術師＞～＜意識のある人生＞

あらゆることについて、

やる以上は、

最大、最高、最善に、

これまで以上に、最大、最高、最善に、

為すこと。

■＜選択＞

光さんの気を送らない日は下痢をしたという話し。

これは分かりやすいが、どのような人にもまた「気を送る」ということに類する役割があり、これをしない日は体を傷めているのかもしれない。

●＜錬金術師＞313～＜意識のある人生＞

気の流れに意識を乗せ、これを一日とし、この一日から世界を見てみることに。

(補足) すべてのごことは意識を乗せることにより、まるで別のものになる。

(6月25日2017年新掲示板)

●＜錬金術師＞43～＜クリア＞＜感情＞

もう一回子どもの目から世界を見てみることに、感じてみることに。以下は、「銀の匙」からの引用である。

---

学校がひけてからいつものとおり遊びにきたお蕙ちゃんはまだすこし腫れぼったい目をしてきまりわるそうに

「でもあたしほんとにくやしかったわ」

といた。そうして袂からうち紐をだして

「綾（あや）とりしましょう」

という。小さな膝と膝をつきあわせたうえに綺麗な紐が蒼白い手くびにまとわれ、細くそらした指にひきはられているんな形になる。お蕙ちゃんは

「水」

とってわたす。だいじにとって

「菱（ひし）」

お蕙ちゃんは十の指を順にかけて

「ぺんぺんことかいな」

と琴をつくる。わたし

「お猿さん」

「鼓」

あだかもお互の友情が手から手へ織りわたされるかのように睦（むつま）しくそんなに遊びくらしした。

（中勘助著「銀の匙」119 ページ岩波文庫）

50年経って手に入れたものもある、わたしのものとなったものもある。

だが、50年経ってカチカチのミイラになってしまったところもある、感性もある。

もしかしたら、そのころ、その感性がわたしを生き生きとした世界にふれさせてくれるかもしれない。そしてそれは、まるで別の人生とでもいうべきものであろう。

（9月29日2012年新掲示板）

9月29日、10月1日2012年、6月26日2017年

●＜錬金術師＞44～「内なる金」＜自己研究＞＜為すこと＞

理不尽な仕方でも金持ちになる人もいる。同じ仕事をしていても多く賃金をもらう人もいる。この世界には確実に差別がある。だが、内側にあるものは何の差別もしない。今、わたしの内側にあるものは、

それが金であろうと石ころであろうと、

それがゴッホを見ることができ目であろうと流行だけを追う目であろうと、それが自分を傷つける人に共感できるころであろうと世話になった人を見下すころであろうと、

どのようなものであれ、わたしの内側にあるものはわたしが培い、育てたものである。

内側には「たなぼた」で金が降ってくることもないし、考えもしない不運が襲ってくることもない。

<内側には、わたしが働いた量だけのわたしがある>。

この意味での働くということが錬金である。

(蛇足) 外側 (現実) は仮想世界だからである。内側は実相世界だからである。

(蛇足) 何度も引用しているが、グルジェフの名言。

「人から奪うことのできない、その人自身の属性となるいかなるものも、仕事しない者に伝授することは不可能である。そのような伝授は存在し得ないのだが、不幸にして人々は、往々にしてそういう伝授が存在すると考える。あるのは“自己伝授”だけである。」

(「グルジェフ・弟子たちに語る」54 ページ めるくまー社)

(蛇足) <知識><所有>

知識には、他人に伝えることのできる知識と伝えることのできない知識とがある。他人に伝えることのできる知識とは、いわゆる知的所有権が主張される知識であり、奪い取ることができる知識である。そのような知識は、文字や電波、ネットを媒介にして、人の間を自由に行き来する。多くの人は、そのような知識の所有権を問題にするが、これは、本来占有することのできない知識である。

他方に、グルジェフが言う「奪うことのできない、その人自身の属性となる」知識がある。この知識は、日常生活の中で身につく (このことは勉強によっては達成されない。その達成は生活を通してのみ可能となる～シュタイナー)。多くの人は、他人に伝えることのできる知識に慣れ親しんでいるので、他人に伝えることのできない知識についても「伝授は存在し得ないのだが、不幸にして人々は、往々にしてそういう伝授が存在すると考える。」だが、この知識は他人に伝えることができないし、それゆえまた、他人に奪われることにな

い、所有者自身の属性となっている知識である。

大学生の時の経験談であるが、日本で五本の指に入る仏教知識を持つある学者は、ゼミの出席者が自分の意にそっていないとふてくされる。仏教知識は伝えることのできる知識である。自分の意にそわないことで怒らないという知識は伝えることのできない知識である。前者はその人のものではない。後者はその人のものである。そして、後者は自己伝授によってのみ獲得されるのである。

(10月1日2012年新掲示板)

●<錬金術師>～「自然」

子どもが遊んでいる。土があるのは街路樹の植え込みの、まさしく「猫の額」の土だけなので、その土で遊んでいる。

わたしも猫の額の土でよいから土にふれてみることである。

(参考) ハトホルのマントラは自然の中で唱えた方がいいという話し。

●<錬金術師> 314～「スコット・カニングムの法則」

浅薄な物理学の知識、数学の知識、生物学の知識、化学の知識、芸術の知識であっても、この世界は実によくできていると思う。しかも厳密である。

この世界が厳密であるなら、わたしの歩むべき道の結果もまた実に厳密であるということである。いかなる結果、いかなる今も、偶然なんかではない、ということだ。

スコット・カニングムは魔術の三要素について、

- 1 必要性
- 2 感情
- 3 法則

と述べたが、この法則の話しである。この法則については、巷の精神世界人間がいろいろなことをお教え下さっていて参考にするのも悪くはない。しかし、基本的には経験を通じて自分で見つけ出すものである。

わたしが見つけた最初の法則は、

「誰が何と言おうと、それを終えたあと、私が気持ちよくなれば、わたしにとってそれは

いいことである」

ということだ、この法則は今も変わっていない。また、逆にいうと、そういう「事後（←ここが要）気持ちのよいこと」を世間の常識に合わせて葬ってしまわないことが大切である、ということにもなる。

（補足）なお、この「事後気持ちいいこと」という感情はカニンガムの「2の感情」とは違う話しである。「2の感情」は情熱のエネルギーのことである。

（6月26日2017年新掲示板）

9月30日、10月1日2012年、6月26日2017年

●＜錬金術師＞＜自他＞「教師」

他者という教師からは分かっていることを教えられる。

自分では分かっていると思うが、それが違っていることがある。その違っていることを他者は教えてくれる。

他者を間違えだというのはたやすい。

その前に、よくよく自分自身の言動を省みることが肝要である。

（新掲示板記入可）

## ★10月2012年

10月1日、5日2012年

●「芸術」

芸術とは、もともとは美術館で見えるものではなかったはずだ。以下は、四者四様の芸術に関する話しである。

グルジェフ

柳宗悦

「弓と禅」

エリック・ホッファー

芸術品は飾るのでなく、使い尽くさなければならない。

●<自己ヒーリング>

体全体に微細な振動の気を入れること。

昼寝のあと、起きるときに感じる微細な、心地よい波動である。

10月3日、5日 2012年、6月29日、7月1日 2017年

●<印象と表現>

動植物の命を喰らって生きている以上、その償いとして、動植物の命に値する表現をすることは人の義務である。

●<量と質><反芻>

エリック・ホッファーのように、明らかにわたしより優秀な頭脳を持った人であっても本を繰り返し読んでいること。

もしかしたら、知性とは反復性にあるのかもしれない。

●<錬金術師> 318~<ワーク> (意識的に動かすこと)

印象にしる、表現にしる、

つらいところから一歩だけ前に出ること。意識的に前に出ること。

その一歩は、十歩、百歩となるかもしれない。

否、そういうことではなく、その一歩はそこまでの歩いとまったく異なる質へと変容する。

つらさは変容へのメルクマール、道しるべである。

だから、「もうできない」とか「これは私にはできない」と言うときには、この自分自身の変容、自分自身のプロセス、自分自身の錬金を否定している。別の言葉でいえば、自分自身の内なるブッダ、内なるキリストを否定しているのである。

(7月1日 2017年新掲示板)

●<錬金術師>~<身体>

気が通っているかどうかのメルクマールとして、姿勢に目を向ける。

姿勢とは背骨が伸びているかどうかということである。

逆によくあることだが、気を入れると背骨がのびるということがある。

● 「ピンクの象」～<一体>

明確にイメージすること。

● <錬金術師> 3 1 6 ～ 「損得計算」

人は損得計算でいつもからだを痛めている。

損をしたと思う場合はもちろんのこと、得をしたと思う場合にもである。

どちらの場合も、からだの小さな声はいやだと言っている。

(6月29日2017年新掲示板)

● 気づき

私の偏見、雨が嫌だ、太った男が嫌だ、ではなく、雨の気、太った男性の気を感じてみる  
こと。

● 将棋

5日のK師匠との将棋では、どこかで一度はためること。

直線的にいかないこと、前のめりにならないこと・・・人生では、それはどういうことなの  
だろうか・・・人生で無理攻めをしていないだろうか。

● 「リアル」

将棋はリアルタイムで見ないと意味がない。

この世界も同じだろう。

だとすると、日記の公開の意味は何だろうか。ツイッターのようなものの方がいいの  
だろうか。

あるいは、日記を書くことの意味は？

あるいは、書く以上は時間差を徹底的に生かして、推敲して言葉にすること。これもまた、  
別の意味でリアルである。

10月4日、5日2012年、7月1日2017年

● <錬金術師> 4 5 ～<損得計算><身体> (加筆して再掲)

毎月一日は今月やるべきことを日記に書いていますが、たまには掲示板に・・・5年前に書  
いたことの焼き直しですが・・・

---

スーパーの安売りで 100 円得したとか、満員電車の車中、席に座れてラッキーだとか、あるいは、ジャンボ宝くじに当たったとか・・・これはちょっと違って天にも昇るような幸運を感じるかもしれない。だが、どんな得も、どんな幸運も、世界がわたしに与えてくれる得、幸運からすれば、万分の一、億分の一以下である。

宇宙中を駆けめぐることができる身体、異次元空間へと旅立つことができる身体、くめども尽きない何回も何回も物質化できる身体・・・もし、これらが本当に与えられているのだとしたら、私がすべきことははっきりしている。損得計算で人生を生きるのではなく、

<この身体を活性化させること>

ただそれだけである。こころを傾けること、一日を傾けることはただそれだけである。

(参考)

「神との対話」には何度も何度も取り上げる言葉がある。その言葉は、何度も何度も、体の底から分かるまで、体の底から実現するまで、反芻すべき言葉であるからだ。

「だが、言うておくが、わたしは何も必要としない。わたし自身のなかにあるすべて、わたしが自分自身を外に向かって表現するときに必要なのは、それだけだ。これが、真の神というものだ。そのイメージで、それに似せてあなたがたはつくられている。

これがどれほど驚くべきことか、理解できるかな？ 意味が分かるかな？」

(「神との友情」上巻)

空中浮揚、異次元への旅立ち、物質化、・・・等々、こんなことはたいしたことではない。いや、この指一本が動くほどに奇跡的な話しであるのだが、それ以上の途方もない世界が開かれている、ということ語っている。

どれほど驚くべきことか、理解できるか？

理解できていない。

どれほど驚くべきことか、意味が分かるか？

分かっている。

わたしは、理解できるところ、分かるところ、そこにはいない。とても残念なことであるのだが、・・・そこに一瞬でもいられればすべてが変わる、・・・そんな体験が一回だけあった・・・そして今までの人生ではなくなった・・・たった一瞬の、たった一回だけのことなのだが。

(10月5日2012年新掲示板)(加筆済み7月2日2017年新掲示板)

■わたしの役に立つことを基準とする。

■わたしの場合

「江戸時代の商人(「逝きし世の面影」)。今日一日の作品をつくり、  
いつでも手渡すこと。

わたしにとっての「三種の神器」(気功・瞑想・言葉)を使い尽くすこと。

「モノでもなく、金銭でもなく、必要性でもない、  
<わたしの身体>を使い尽くすこと。

「動詞である

その使い尽くすことがまた、新たな<わたしの身体>の創造となる。  
気功とバイブレーションとしての肉体

10月5日、7日、8日2012年、6月29日、7月3日2017年

●<錬金術師>～「幼形成熟」<意識のある人生>

子どもにはあらゆる可能性がある。その可能性の中からただひとつを選んでわたしは大きくなった。

その選んだ結果のひとつが今のわたしの顔である。

いい意味でも悪い意味でもわたしの顔である。

そして、これからもまた「あるひとつの顔」を作り出していく。あらゆる可能性の中から。

このことをはっきりと知っておくことだ。

そして、せめて選択の瞬間に無意識のブリキのロボットに操縦させないことだ。わたしの顔はわたしが決めるということだ。

(10月8日2012年新掲示板)(加筆済み要再掲)

10月6日、10日2012年

●「空海の夢」

口伝による伝達の場合の、バイブレーションの側面。

これは確実にある。

その他の場合も、このバイブレーションの側面を考慮すること。

これは、ハトホルのいう振動としての音である。

10月7日、8日、10日2012年

●「神対・ハトホル・グルジェフ」40～＜選択＞＜自由＞＜わたし＞

「神との対話」によると一瞬一瞬あらゆる瞬間に道しるべが与えられていると言う。

だとしたら、どのような一瞬一瞬もないがしろにせずに、生命のプロセスという神の小さな声に耳を傾けることである。

これは神の言いなりになることとは違う。

実際にどんな人も言いなりにはならない。他人の言いなりにはなるのだが。

この小さな声はひとりひとりの内にある、＜わたし＞である。自己、魂、内なる神、ブツダとも言える＜わたし＞である。

(6月29日2017年新掲示板)

●ハトホルの「マントラ」

立って唱えること。

足底をしっかりと床につけること。

●「神との対話・ハトホル・グルジェフ」～「エリック・ホッファー」

沖仲仕の哲学者と呼ばれたエリック・ホッファーは乳母代わりのマーサからいつもこう言  
って育てられた。

「将来のことなんか心配することないのよ、エリック。お前の寿命は40歳までなんだから」

(エリック・ホッファー著 中本義彦訳「エリック・ホッファー自伝」作品社 9ページ)

冗談であったにせよ、その言葉は彼の心の奥に刻み込まれ、あれこれ先々のことを思い悩  
まずにすみ、季節労働者として旅人のように生きることができたという。

「神との対話」に死を意識しない人生では半分しか人生を味わえないというような話があるが、彼の人生の独自性は死と隣り合わせであったことにあると言えるかもしれない。

(新掲示板記入可)

●<錬金術師>～<真偽><善悪><自他>

今の私にとっての真は、過去の私にとっては偽であったかもしれない。

同様に、

今の私にとっての偽は、未来の私にとっては真となるかもしれない。

自分自身であってもこうであるのだから、他人が今の私の真偽、今の私の善悪と違っていいからといって頭ごなしに他人を否定したりしないことである。

そして、自分自身もまた、今の真偽の闇雲の中で井の中の蛙にならず、今の善悪の炎の中で身を焦がすだけでなく、錬金から生まれる金に、善悪から生まれる良心になることである。

(新掲示板記入可)

10月9日、10日 2012年、6月29日、7月3日 2017年

●シンクロ

患者さん古部～高野山～空海～高塚

●言霊～「記憶」

「空海の夢」203 ページ

書くことの範囲と書かぬことの範囲

知っていること～書くこと

知っているがゆえに書かぬこと

知らぬこと～知らぬから書かぬという側面と書くことで知るといふことがある

●<時空>

月の時間とは何か

半月の時間とは何か

■ 「神対・ハトホル・グルジェフ」 4 1 ～<動詞>の時間

「神との対話」の神も「ハトホルの書」の宇宙人ハトホルも言っている。

<今は何の時であるのか>

その時間にしたがうこと。

習慣の声ではなく直観の声にしたがうこと、時計の時報ではなく体の声にしたがうこと、損得計算ではなく自分自身を役立てる声にしたがうこと、名詞の声ではなく動詞の声にしたがうこと。

<今は何の時であるのか>

これはわたしの中にある直観、体、魂、動詞がたがうことなく知っていることである。

(参考)

「神との対話」シリーズの「神との友情」からの引用です。「神との対話」を蛇蝎のごとく嫌っている方におふたりお会いしたことがあります。いずれも女性です。「神様はこんなことを言うわけがない」というわけで、甘い神様を（あるいは罰を与える神様を・・・同じことです）望んでいらっしゃるようです・・・ちなみに、そのおふたりとも親しくおつきあいさせていただいていたのですが、最後はともに「そんなことをよく言えますね」と言われて去って行かれました。仕方ないです。

いつも耳に届いていた言葉がある日まるで別の言葉のように聞こえてしまうということは、よくあることだからです。

---

「だから前進し、自己に与えることにした行為を実行しなさい。「力（フォース）によって」世界を変えなさい。そして、わたしを使いなさい。毎日、つねにわたしを使いなさい。最も暗いときにも、最も輝かしいときにも、不安なときにも、勇気のあるときにも、上昇のときにも、下降のときにも、高い場にあるときにも、低い場にあるときにも。

いいかね、あなたがたはそのすべてを経験するだろう。すべてを経験してきただろう。天が下では、なにごとにも定まった時期があり、すべての営みには時がある。

生まれるのに時があり、死ぬのに時がある。  
植えるのに時があり、植えたものから収穫するのに時がある。  
殺すのに時があり、癒すのに時がある。  
破壊するのに時があり、築きあげるのに時がある。  
泣くのに時があり、笑うのに時がある。  
嘆くのに時があり、踊るのに時がある。  
石を投げ捨てるのに時があり、石を集めるのに時がある。  
抱擁するのに時があり、抱擁をやめるのに時がある。  
探すのに時があり、失うのに時がある。  
保つのに時があり、投げ捨てるのに時がある。  
引き裂くのに時があり、縫いあわせるのに時がある。  
黙っているのに時があり、憎むのに時がある。  
愛するのに時があり、憎むのに時がある。  
戦うのに時があり、和睦するのに時がある。

いまは何の時か？ それが問題だ。いま何の時を選ぶか？

あなたにはすべての時があり、いま「この時」にどの時を経験するかを選ぶのは、あなただ！

かつて起こったこと、いま起こっていること、そしてこれから起こることはすべて、たったいま起こっている。これは永遠の時であり、つねに新たなる決断の時だ。

世界はあなたを、あなたの決断を待っている。世界はあなたが存在させるものを実現する。あなたは、あなたという存在を実現する。

これがしくみだ。これが在り方だ。いま、あなたはこの真実に目覚める。  
前進し、このメッセージを世界にひろめなさい。あなたがたの救いの時は間近だ。  
あなたがたがわたしに、「悪から救ってください」と祈ったから、ここに示したメッセージによってもういちど救おう。もういちど友情の手を差しのべよう。  
——神との友情  
わたしはいつも (always)、あなたのためにいる。  
あらゆる道に (all ways)。」

(ニール・ドナルド・ウォルシュ著「神との友情」(上巻) サンマーク出版 268 ページ)

---

ハトホルの時間の話しは難解です。

1 生物的時間

2 月の時間

3 超銀河的な時間

と三つの時間を考えねばならないと言っています。しかも、我々の時間は言語と関係していると言っています。これだけで、その難解さが推し量られるとしたものでしょう。

いつかふれるつもりです。

(7月4日 2017年新掲示板)

#### ▲道しるべ

疲れていて休むべき時と疲れていても前に進むべき時の声を聞き分けること。

方法は？

直観だけか・・・感情か・・・

#### ●気づき

他者を外見で判断していること。

#### ●<自他><動詞>

他者を批判するとき、釈迦に説法をしてはいないだろうか。

相手を動詞全体とみるとき、

相手をプロセス全体とみるとき、

そこに批判の入る余地はない。

そして、相手は動詞を生きているし、プロセスを生きているのである。

(蛇足) 自覚しているかどうかは別問題。

#### ●<時空>

何度も思ったことであるが、時間は長短ではなく、密度が一番の問題であり、密度こそ時計の時間を超える鍵である。

ただし、太陽の密度、中性子星の密度、ブラックホールの密度、そのような密度である。半端でないということである。

そしてまた、その意味で時間は自分に由来するということである。  
(10月14日2012年新掲示板)

#### ●「仕事」(夜勤)

これはあくまでも自分個人のことであるが、

体を維持することと夜勤の仕事は等価性があるのかもしれない。

糊口をしのぎ、体を維持することは夜勤の仕事でということがあるのかもしれない。

自分のしたいこと(気功治療と気功教室)をして(心のみならず)体も養えればいいと思っているが、もしかしたら自分の場合は違うのかもしれない。

「シャノアール」からの帰りのバスの中でふと思ったことである。  
(10月10日2012年新掲示板)

#### ■教信

##### ●<自他><一体>

他者への批判を控えること

そのためにということではないが、

その人の満足感をその人の目で見ようようにしてみること。

10月10日、11日、21日、29日2012年

##### ●「仕事」

気づき(人生で無難を求めていること。無難をよしとしていること。)

感謝していること、感謝できるようになりたいこと(変化、困難、面倒、つらい事。)

##### ●触感～<印象と表現>

さわったことがあれば、ウンコは汚いと思わないかもしれない。

悪魔もさわってみれば、汚いと思わないかもしれない。

私の偏見、あなたの偏見があり、さわることを妨げている。

これは汚物、悪魔だけの問題ではない。

善悪の最大の問題は、私が善にも悪にもふれたことがないということだ。

きれいだとか、汚いだとか言っているだけだということだ。

(10月29日2012年新掲示板)(新掲示板要再掲)

10月12日、13日012年

●<錬金術師>～<意識のある人生>「不全感の解消法」

いかなるささいなことであれ、ひとつひとつを丁寧に処していくことが不全感の解消につながる。

このことと同時に長いレンジのビジョンをもち、そのビジョンの実現を生き生きと感じ取ること。

(加筆して新掲示板記入可)

●錬金術師～肉体

体を増強させることがまず急がれることである。

そのためのカー、プラーナの増強

「ハトホルの書」第2章

「あるヨギの自叙伝」

10月13日、21日、26日2012年、10月16日2015年

●<ヒーリング>

無意識的な世界で暮らしていて、  
病気でいたい人を治すことはできない。

無意識的な世界で暮らしていて、  
知らないでいたい人に知らせることはできない。

そして、以上から、体も心も病気から逃れるすべははっきりしている。

意識的になること

と

病気、無知であることに気づくことである。

(新掲示板記入可)

●<意識のある人生>~<時空>

一日を 26 時間として生きること。

■<意識のある人生>~「月の時間」

月の時間を生きること。

土と水の時間を生きること。

(参考) <http://indeep.jp/test-upload-01/>

●シンクロシティ~<時空>

もともとあるすべての中から、今関心があるものはすべて同時に顕在化してくる。その作用がシンクロである。だから、問題はその顕在化させる、顕在化する力は何かということである。

カニンガムの三法則

意識

ベクトルの方向と長さ

一体性

10月15日、19日2012年

●<自他><知識>

犬の後ろ足が衰えてきているので、立つのを手伝ってあげようとするが、痛みが走るのか犬は怒り出す。

立てばあとは楽に歩けるのに、ちょっとした痛みが我慢できない。

今の私も犬なので、ちょっとした痛みが我慢できずに怒り出したり、痛みから逃れようしたりとする。

知らないということは実に惜しむべきことである。

援助があることを知らないということは実に惜しむべきことである。

(10月15日2012年新掲示板)

■ <わたし><自他><自由>

わたしを生きていけば、他人に迷惑がかかるということはない。

だが同時に、

わたしを生きていて、しかも他者のためにどれほど手を尽くしても他人は迷惑に思うことがある。

他人はわたしを知らないからである。

他人はわたしの動詞を知らないからである。

他人はわたしの生き方がどれほど自分の役に立つのか知らないからである。

だが、これは惜しむことであっても非難すべきことではない。

その人の<自由>のもとでは、いかなるものもその価値は無効となる。

なぜなら、その<自由>こそ<アイ（愛）>そのものであるからだ。

<アイ>そのものであるということは、この世界であるということだからだ。

（蛇足）

この意味で、（自由に伴う）責任とは他者に課するものでなく自分自身に課すものである。

（新掲示板記入可）（20121015）

10月16日、17日、21日、26日2012年、10月17日2015年、7月6日2017年

● <錬金術師>

永遠の自分をつくり出すこと。

ハトホルの四つの礎石を意識的に育てること。

● <錬金術師>～<意識のある人生>

今日一日、一度でもいいから、10分でもいいから自然にふれること。

白昼夢やネット世界や活字世界や映像世界の中で生きるのではなく、

地球の中で生きること。

（新掲示板記入可）

●四大元素

エル（地）～人が地球の土の一部であること。

カー（火）～体内のエネルギー反応をも含んでいること。

●＜錬金術師＞ 304～「芸術家」＜動詞＞

ひとりひとりの芸術がある。

この世界で刻印するものがある。

それはいわゆる「芸術品」とは限らない。ある人にとっては「掃除をする」であり、ある人にとっては「ITに携わる」であり、ある人にとっては「モノを盗む」であるかも知れない。それはひとりひとり異なる。問題は、

わたしの芸術は何かということと、

その芸術に命をかけているかどうか、

ということである。

わたしの場合、気を芸術にすることだけにこころを注ぐこと。

（10月17日2015年新掲示板）

「ばるぼら」81ページ・89ページ

10月17日2012年

●感覚

先日見た夢は内容は覚えていないが、実にリアリティのある夢であった。この場合のリアリティは触感である。あの世の触感でなくこの世の五感の触感ではっきり分かる夢であった。

しかも、映像も目を閉じているに関わらず、はっきりとこの世以上に五感の視覚としてみることができるのである。

本当にあれは何であったのだろうかという夢であった。

10月19日2012年

●アニー・ジェイコブセン著「エリア 51」太田出版

「エリア 51」は 500 ページの分厚い本であるが、読むのに苦労はしない。ノンフィクションはおもしろいからだ。ロズウェル事件のエイリアンへの知見、戦後の合衆国の裏面史は確かに面白いが、私が最も感銘を受けたのは、著者の最後の謝辞にあるふたつの文章である。

---

ジム・フリードマンからは、あと数冊は本が書けるくらい多くのことを学んだ。フリードマンはきわめて個人的な経験を驚くほど明瞭に、客観的に、そして確信をもって伝えられる並はずれた能力の持ち主だが、一度その理由を説明してくれたことがある。「私がきみにこうやってなんでも話すのは、アニー、それはきみがしっかりと関心を持ってくれてるからさ」(509 ページ)

作家はひとりでなるものではなく、周囲の支えや励ましによって育てられる。書くことこそ、自分の道——私はそのことを常に自覚していた幸運な人間のひとりだ。タイプライターを片手にニュー・ハンプシャー州コンコルドにあるセント・ポールズ・スクールに行ったのは 15 歳のときだった。それから 20 年近く、1 セントも稼ぐことなくひたすら書きつづけた。風向きが変わったのはようやく 34 歳になってからだ、以来、著述家として生計を立てている。私と同じ軌跡を歩んでいるすべての著述家たちに言いたい。あきらめるな、と。(512 ページ)

---

ともにグルジェフの生き方を想起させる話しである。

(10 月 20 日 2012 年新掲示板)

●<錬金術師>～<ワーク>

しているのではなく、すること。

10 月 20 日、30 日 2012 年

●<錬金術師>～<感情>

無意味な感情反応から自分自身を解放すること。

無意味な感情反応とは、妄想、連想、悪しき思考パターンである。

### ●<ヒーリング>

ハトホルがすすめるヒーリング法は無色である。

これは自由の問題が根底にある。そして自他という人間関係が基底にある。

### ●<錬金術師> 54～苦しみ

卑金を錬って、燃やし焦がして、金になるのであれば、燃やし焦がすときの苦しみを我慢できるかもしれないが、多くの苦しみにはこの金への道程が目に入らない。だから、無意味な苦しみを受け続ける。無意味とは、魂（本当のわたし、大きなわたし）はその苦しみが金へと至る道であると知っているのだから、その燃やし焦がす痛みを引き受けようとするのだが、私（この世の私、自我、小さな私）はこの苦しみを災難ととらえて何とかこの苦しみから逃れようとし、この<錬金>が中途半端になり、達成されず、苦しみだけが何度も続くことになるからである。

卑金は百度や千度の熱で熱しても金にはならない。何億度、何千億度という熱で金になるのであり、その高熱に耐えるためには、ひとつひとつの苦しみが自分自身をつくり出すということをはっきりと知っておく必要がある。

しかもさらにやっかいなことは、無意味な苦しみもまたあることである。その違いをはっきりと知っておかねば（存外やっかいなことである。人は他人のみならず自分自身にもうそをつくからであり、この自分自身へのうそを見抜くことは簡単でない）、カルト教団のえじきになってしまう。なお、カルト教団は外だけでなく、自身の内側にもある。

ではどのようにすればよいだろうか。それは、

<何者になりたいか> —— それがひとりひとりの金である

というイメージを毎日何度もくり返し反芻することである。反芻し、イメージを固定させることである。そうすれば、そのイメージをはっきりと見ることができ存在がいて、あるいはそのイメージとともに<生命のプロセスのシステム>が働いて、無意味な苦しみの元でなく、有意義な苦しみとそれを乗り越えるための手助けが必ず与えられる。

あとは、自分自身の問題である。苦しみをどう受け入れるかという問題である。それは、

卑金から金への変容があることを知り、

この変化を恐れず、  
この変化を受け入れ、  
この変化を楽しみ、

そのようにして自身の金を錬ることである。

(10月30日2012年新掲示板)

#### ■<選択>～バイアス

私が望む人生である、  
瞑想と気功治療と教室だけの人生では何かが欠落してしまうかもしれない。

欠落するものがあるという意味では、小学生の時に菓子と漫画とテレビだけの人生を望んだこととたいした違いはないかもしれない。

(10月31日2012年新掲示板)

10月21日2012年

#### ●親切

来週の日曜日は中学校の同窓会である。忘れられないのはNさんのこと。Nさんは不良っぽい女の子で、ちょっと敬遠していた人が多かったかもしれない。私もほとんど話した記憶はないが、卒業式の日のこと。その日は皆が互いカメラを持ってきてお目当ての同級生など写真にとっていた。私も好きな女の子がいたが、声をかけずにとれずにいた。もう最後になり、皆校門から帰っていく、その時にNさんはわたしに声をかけ「高塚君、ちゃんとした？ 誰をとりたいの」と言ってきて、もじもじしている私に「はっきりいいなよ、誰なんだよ」と聞きだし、私のカメラを持ってその女の子のところに行き（もう帰る寸前で正門の前で）、「ほらほら、みんなどきな」と大声をあげ、皆をどけてその女の子をぱっちり撮ってくれた。あとで陰でそっとそのカメラを私に返してくれた。とてもありがたかったが、やはりそのありがたさが本当に分かるのは、もっと大人になってからであった。当時はうれしいありがたさだけで、若い中学生には彼女の立派さは分からない。ワルではあったが、やさしい人だったのである。

そのNさんは行方知らずで、もちろん同窓会にも一度もお見えになっていない。しかし、その親切は未来永劫忘れることはない。そして、私のパーソナリティでは、何百回生まれ変わっても、Nさんのような親切はできない。

(10月21日2012年新掲示板)

10月22日、23日2012年、7月10日2017年

#### ●<錬金術師> 319～「炉」

錬金術の「炉」は今のわたしにとっては、

この地球上であり、地球上で生じている出来事である。

個人的には、今日一日いる場であり、そこで生じる日常の出来事である。

「炉」を旅先に求めてもそこに炉はない。

「炉」を聖なる書や聖なる人に求めてもそこに炉はない。

今日一日の葛藤の中に、今日一日のコールタールで覆われた奇跡の中に、変容の炉はある。

(7月10日2017年新掲示板)

(参考)「ハトホルの書」の「支点」の章

10月23日、24日2012年

●<自由と責任> (加筆して再掲)

法律では心神喪失者は罪に問われない。

だが私に言わせれば、地球人は「わたし喪失者」であるので、誰も責任を問われることはない。誰もが

<わたしはそれをしていない>

のである。ではしているのは誰か。

他人と過去と不安である。

(10月23日2012年新掲示板)(1月8日2002年掲示板の続きとして)(7月8日2017年新掲示板再掲)

●<錬金術師>

世界との結びつきを明確に意識すること。

心技体と世界との結びつき。

人は地球の一部であること。

●「似非<利己主義>」～<わたし><知識> (加筆して再掲)

どのような人も自分のために生きている。しかし、

「その自分のためが、自分を殺す」。

そのような自分のためになっ<sup>て</sup>しまっ<sup>て</sup>いることが実に多い。生き物を殺すように、モノを粗末に扱<sup>う</sup>ように、自分を殺している。

だが、生き物を殺していることを<知らない>ように、モノをどのように扱っているかを<知らない>ように、死んでしまうまで自分とどのように対してきたかを<知らない>ということは悲しむべきことであるし、惜しむべきことである。

(10月24日2012年新掲示板)(加筆済み7月8日2017年新掲示板)

10月24日、25日、26日2012年、7月8日、10日、15日、16日、18日、19日、21日2017年

●<錬金術師>323~<意識のある人生><身体>

すべてのことは意識をのせると、まるで別のものになる。<身体>のことについては、

体の動き

呼吸

今いる場——大地、空、光、、、物質としての地球、物質としての宇宙

に、意識をのせること、意識を加えること、意識でおおうことである。体の動き、呼吸、場、すべてが<身体>と関係し、意識をのせることでひとつひとつの意味が変わり、<身体>もまた変わる。

なぜなら、宇宙人ハトホルが言うように、

<エネルギーは意識にしたがう>

のであり、「エネルギー=物質 (=身体)」だからである。

(7月18日2017年新掲示板)

●<錬金術師>52「神対・ハトホル・グルジェフ」44~<時空><身体><沈黙の力><選択>(加筆して再掲)

今は何の時であるか。

昨日と同じ反応をするロボットをやめて、直観に耳を傾けてみよう。  
これまでとはまるで異なる生き方ができるようになるかもしれない。  
いや、これまでとはまるで違う存在になるかもしれない。

今まで何気なくつけていたテレビ、意味もなく広げる新聞、何かないとクリックしていたパソコンのお気に入り・・・

もし直観という小さな声が聞こえたら、「今は何の時であるか」気づいてみることだ。

以下は、グルジェフの高弟オレイジが社会的に成功をおさめていたにもかかわらず、すべてを投げ打ってグルジェフのワークに参加した時の話しである。

---

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

(C.S. ノット著「回想のグルジェフ」61 ページ コスモス・ライブラリー)

---

「でも、一体今は何がある？』もうこれ以上はないというくらいの深い悲しみに陥っているとき、僕はもう一踏ん張りしてみようと思った。」

そう、ちょっとしたことである。そして、

「すると、ちょうどその時、自分の中で何かが変わった。」

そのちょっとしたことで人生は変わるのである。自分自身が変わるのである。そのちょっとした決意、選択で人生は変わる。

そして、その決意、選択は、未来でも過去でもなく——未来に希望を託すのではなく、過去に責任転嫁するのではなく——、ただ、この今、によってである。すなわち、

<今は何の時であるか>

この選択の連続で<わたしの身体化>がなされるのである。

(補足)

直観とは、沈黙から生ずる力である。

(10月25日2012年新掲示板)(加筆済み7月16日2017年新掲示板)

(参考)「神との対話」のふとタバコをやめる話し。

●<錬金術師>～<身体化>

新しいメガネを買おうと思ったが、メガネに頼らず、自分自身に頼ること。すなわち、自分自身を健康にすること。

2017年7月10日追記～そう思うなら、それに見合った日々を送ること。

●<錬金術師> 3 2 4～<利己主義><わたし><善と悪>

幼稚園の時の集合写真があるが、自分ひとりだけ敬礼している。当時はそんな目立つことをするのが好きであった。・・・あれから60年、いまもそうかもしれない・・・だが、

<人を驚かせて満足するのではなく、自分を驚かせて満足すること>。

自分を驚かすとは、「自分とはこういう人間であったのか」と気づかせることである。そこではこの世の基準の善悪は無縁である。この世の善悪にとらわれていては自分のことは分らない。善悪の基準があると人は平気でうそをつくからである。

善悪、恥、外聞を放棄すれば、いろいろな自分が明るみになる。

そのような自分に光を当てることをおそれてはならない。

それらはみなわたしの道であり、その道を通して生きていくことこそわたし固有の生命を形づくっていくからである。

何があってもおそれてはならない。

他人の非難や、失敗の不安や、卑小な価値判断、すべて重い足かせでしかない。

今日一日、折りたたまれた自分自身を開き、昨日までの自分を驚かせてあげることである。  
(7月19日2017年新掲示板)

●<錬金術師>326～「ノート」

わたしがこのホームページに記したノートを生まれ変わった私を見るであろうか。

縁があれば、見るであろう。

だが、私としてはそんな縁はない方がいい。高望みの書き込みが数多くあるが、すべてを成し遂げて、見直すことが不要となってこの人生から去っていきたい。

このことはとても困難なことであるが、人間関係はもっと困難なことである。やり残した課題だらけだ。

(7月21日2017年新掲示板)

この人生でやり遂げることが困難のように思えるのは、数百年、数千年の人生の課題をこの一回の人生でやり遂げようとするからだ。肉体の統御、コントロール、簡単にできそうであるが、指一本自分で動かすことさえできないのに、どうやって永遠の肉体の保持など可能などといえるのであろうか。イエスのように神に願うのは好みではない。何とか自分によって（そこでは生命のプロセスの力の使用ということが当然出てくるではあろうが）永遠の肉体を手に入れたい・・・これは何度も言っているが、去りたい時に去るということであり、肉体に執着しているのではない。執着しているのは忘れないということに対してである。

<いつも、この今から出発したい>

この思いだけである。神に聞いてみたい。そんな理不尽な願いであるのかと。

●ヒマと満足

30歳の時の不可思議体験と満足

リスボン時代の満足

今の不全感

●「神対・ハトホル・グルジェフ」43<錬金術師>322～「今日すること」<意識のある人生><わたし><一体>

今日は明朝までの夜勤の日である。

苦情電話もあるであろう。

他者の怒りというのは、とりこまれやすいものである。いとも簡単に自分も渦中の人となる。

だが、ふと立ち止まり、他者の非難を一切やめ、他者と一体となること、そのことに一日のすべてを費やすこと。

ふと立ち止まり、

<それはわたしである>

と語りかけてみること。

(参考)

かなり長い引用ですが、むだな引用ではないことを願っています。

---

「人間が意識を拡大するいちばん手っとり早い方法は、自分が「意識」をもっているという事実に意識的になることだ。

意識をもっていることに、あなたがたは意識的に気づかなければいけない。それを**自己認識**という。

自己意識を育てることはべつに難しいことではない。

これから鏡や何かに自分を映すとき、**100**回「誰だろう (who) 瞑想」をしてごらん。」  
「誰だろう (who) 瞑想」ですか？」

「誰だろう (who) ?」と、誰だろうと (who の oo の音を) 長く伸ばして、一度に **10** 秒ずつ三度、自分に言うのだ。声に出してもいいし、心のなかで言ってもいい。どちらにしても、鏡のなかの自分の目を見つめ、大きく深呼吸ひと呼吸でゆっくりと、三度言う——  
だあれ (whoooooooo) ?

あなたが自分に聞いているのは、「これは誰だろう？ わたしの前に立っているこのひとは誰？ わたしが自分だと思っているこの存在は誰なのか？ 誰？ 誰？」ということだ。今日から **30** 日、一日に **100** 回これを実践すると、あなたは自分自身を意識するようになる。**自分が誰なのか完全には理解できないかもしれないが、自分というものがいることには気づく。**つまり、**自己を認識する**ようになる。

自分が意識をもっていることがわかったら——**つまりあなたの一部はあなた自身よりも大きく、小さなあなたと切り離されてあなた自身に話しかけることができる**とわかったら——あなたは自分の存在の真実を発見して悟りに近づく道を踏み出したことになる。

やがて、悟りとは求めて体験できるものではないことを理解するだろう。悟りたいと思っても悟れはしない。悟っているから悟れる。つまりすでに悟っていて、ただそのことに気づくのだ。それがここで話している気づきということだ。

ここで偉大な秘密をひとつ教えてあげよう。あなたは自分の外に見ないかぎり、自分のなかの何かに気づくことはできないし、自分のなかに見ないかぎり、自分の外の何かに気づくこともできない。」

「それじゃ、にっちもさっちもいかないじゃないですか。」

「そんなことはないさ。両方をいっぺんにやり遂げる方法があるし、つねに両方いっぺんになし遂げられる。

**外の世界に自分を開くとき、まわりのすべてに気づきの目を向けなさい。ものごとをはじめて見る目で見なさい。一瞬一瞬を瞑想にきなさい。道端の割れ目、木々の葉、花びら、人びとの顔を見なさい。そのすべてを自分として見る訓練をきなさい。**

そこに、自分自身を見るのだ。自分はある所で何をしているのだろうかとか、どうしてあそ

ここにいるのだろうか、どうしてあそこにいることが可能なのだろうかなどと自問せず、ただそこに自分を見る。それを自分自身と呼ぶ。

「ほら、神の恵みがなければ、あれが自分だった」と思うのではなく、「ほら、神の恵みのおかげで、あそこにわたしがいる」と考えなさい。

「ほら、あそこに一文無しの路上生活者であるわたしがいる。あそこの野原に花のわたしがいる。あそこに威張りんぼの配偶者であるわたしがいる。あそこに国民を弾圧している外国の独裁者であるわたしがいる。あそこに草の葉であるわたしがいる。」

あらゆるところにただ、自分を見なさい。そしてそこに自分を見たら、自分がそこにいる、そこにいるのは自分だと知って、微笑みなさい。

つぎに毎日時間をつくって、自分自身のなかの世界に入っていくなさい。この内なる世界を通るときには、外の世界のあらゆる考えやイメージを捨てなさい。心をからっぽにしなさい。深呼吸をして、自分の呼吸に意識を集中しなさい。呼吸をマントラに——自分を自分自身のなかに連れていくマントラにしなさい。

つぎに両目のすぐ上の、額の中心部分に意識を集中しなさい。内なる目でそこを「見つめ」なさい。何も無い暗い場所を見つづけていると何かが「見えて」くるから、呼吸に意識を集中しながら。それを見つめなさい。深く見つめなさい。そこに何かを「置いて」はいけない。すでにそこにあるものがあなたの意識に見えてくるのを待ちなさい。

ふいに何かが表れる。多くの人は踊る炎のように見える。その炎が見えるだけでなく感じられる。その感じが身体全体にひろがる。その感じをあなたは「愛」と呼ぶかもしれない。あなたは優しく、穏やかな涙にくれるかもしれない。それなら涙があふれるままにしておきなさい。そして——あなたの魂に「こんにちは」と言いなさい。」

「へえ、そんなに簡単なんですか？」

「そうだよ。誰にでもできる。だが試してみたひとはとても少ない。あなたはどうすればいいかわからないと言った。だから簡単な方法を教えてあげた。やっごらん。そうすればあなたは自分が気づいていたことに気づくだろう。あなたは自分の意識を意識するだろう。

つぎにあなたが内なる世界で体験したこの自分のヴィジョン、感じを外の世界にもって行って、すべてのひと、すべてのものに重ねなさい。まもなくあなたはすべてのひと、すべ

てのものと恋に落ちるだろう。そうやって、あなたの世界は文字通りひっくり返るだろう。」

「信じられないな。こんなにシンプルな説明はいままで聞いたことがありません。そういう体験をしたあと、わたしはどうなるんでしょう？」

「あなたは知っているすべてに、そしてあなたという存在のすべてにアクセスできるようになる。行動の選択肢がひろがるということだ。選択肢が増加する。以前は考えもしなかったことを考え、以前には決して言わなかったことを言い、以前には決してしなかったことをする自分に気づくだろう。あなたは「この世界にいて、だがこの世界のものではない」体験をする。

あなたの現実のなかですべてが変わり、あなたが創造する現実のなかですべてが変わる。そうやってあなたは世界の変化を加速する。世界があなたにふれる部分は、決して以前とは同じではないし、世界全体も同じではない。あなたの影響はあなたが想像もしないところまで届く。」

(ニール・ドナルド・ウォルシュ著「明日の神」サンマーク出版 68 ページ)

---

(7月15日2017年新掲示板)

(参考)

「グルジェフ・ワーク」のクリシュナムルティの体験

(参考)

グルジェフは、ほぼ毎晩のように集会を開いていた。彼は普通に講義するのではなく、くだけた会話をするような感じで、主に質問を受けて答えてゆくという形式だった。ある時、ジェーン・ヒープのアパートでの集会の折、私はなかなか話に集中できずにいた。自分から少し離れたところに綺麗な女性が座っていて、それがずっと気に掛かってしょうがなかったのだ。すると、誰かの質問に答えていたグルジェフが睡眠と注意力についてしゃべりはじめたので、私はびっくりした。そして彼は私を指し示しながらこう言った。「例えば、この若い男は注意力を持っていない。彼は四分の三以上眠っている」。私は目を覚まして身を起こした。

誰かが彼に尋ねた。「どうすれば注意力を得ることができるのですか？」。

彼は言った。「普通、ほとんどの人は注意力を持っていない。しかし、人間の注意力を二つか三つに分割することはできる。このワークの際には、注意力を得ようと努力しなければ

ならない。注意力を獲得して初めて自分自身を観察し、自分自身を知ることができるようになる。まず小さなことから始めなければならない。」

「小さなこととは、どんなことですか？」

「あなたは、幼稚で自分を全然コントロールできていないと人からは思われるような、不規則で気まぐれな行動をとっている。＜まず最初にすべきことは、こうした行動を観察し、それを停止させることだ。＞もしあなたがグループでワークするならば、これはやりやすいかもしれない。家族でワークする場合もそうだ。その場合、あなたはこうした気まぐれな行動を停止させることができる。＜これを目標とすれば、おそらくそのうち注意力を得ることができるだろう。これが行為の一例だ。＞このワークを始めた人間は、誰でも大きなことをしたいと望むようになる。もし最初に大きなことから始めたら、あなたは一切何もしなくなるだろう。まず小さなことから始めなさい。もし曲を演奏したいと思っても、大した練習もせず演奏し始めたら、本当の曲を演奏することは絶対にできない。それに、あなたが演奏するものは人々を苦しめ、人々はあなたを憎むだろう。心理学的な事象においても同じだ。本物を得るためには、長い修練と多くのワークが必要だ。まず小さなことからやってみなさい。もし最初から大きなことを狙うならば、あなたは何かをすることも、何かになることも決してないだろう。そしてあなたの行為は人々をいらつかせ、人々はあなたを憎むようになるだろう」。

(C. S. ノット著「回想のグルジェフ」コスモス・ライブラリー 49 ページ)

10月25日、28日2012年、7月20日2017年

●＜錬金術師＞51～「すき間」＜時空＞＜エネルギー＞  
すき間時間を無意味な連想や有意味な読書で満たさぬこと。

(10月25日2012年新掲示板)

(参考)「回想のグルジェフ」188ページ

■

すき間時間は何ものもないことをよしとするのか。

そんなことはない。

創造のエネルギーの源泉、クリーンなエネルギーの源泉、気のエネルギーの源泉にふれるために、連想や有意味とされている行為をやめるということである。

(加筆して新掲示板記入可)

■すき間時間をすき間とするために、すき間時間がエネルギーで満たすために、ゆっくりと息をはいてみること。

■「神との対話」の

沈黙は秘密が蔵されているという話し。

■気づき（人の営みは印象と表現が車の両輪であるが、実は沈黙の時間もまた大切であること。）

●今日すること

今は何の時であるか、

その今することに一意専心すること。

今日は、少食・・・

●<時空>

一意専心という時空はわたしの時空である。ただ、その時空に意識的に生きたことがないので、そのわたしの時空が客観的な時空に及ぼす影響については無関係だと思っている。

●<錬金術師> 3 2 5 ~ <ヒーリング> <内と外>

治るか治らないか、クライアントの方にとってはそれが問題であろう。だが、治るか治らないか、それ以上のことがなければヒーリングの行為はわたしにとっては無意味である。

そして、このことはわたしのすべての行為について言えることである。

あらゆる行為、あらゆる出来事に<それ以上のこと>がふくまれている。

（7月20日2017年新掲示板）

●「ハトホルの書」考～「知足」<四大元素><必要性>

住む家もなく、食べるお金もなく、おなかがすいている時に食事をごちそうして寝る場所を提供してくれる人がいればお礼を言うであろう。それが礼儀というものであるし、また礼儀以上の感謝の気持ちから頭を下げることができるであろう。

「もっとおいしい食事を出してくれてもよさそうなものだ。持ち家をくれてもよさそうなものだ」

とは言わないであろう。

言わないであろうが、言っているのが自分である。

以下「ハトホルの書」からの引用。なお、ピラミッドの四つの基点とは人がバランスよく成長するために不可欠な四つの要素で、四番目が「聖なる四大元素」との関係である。

---

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

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

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

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

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

(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 125 ページ)

---

残念ながら、四大元素がわたしに貢献してくれている実感がない。かといって、そんな元素などないなどというほどの不感症でもないので、今は四大元素の名を唱えて感謝の気持ちを表すだけである。

(新掲示板記入可)

#### ●<錬金術師>～「食事」

ほとんどの日本人にとって食べ過ぎて死ぬということはあるけれども、食べなさ過ぎて死ぬということはない。

食べ物も印象もよくかんで食べることである。

(新掲示板記入可)

10月27日2012年、7月20日2017年

#### ●錬金術師～形式と実質

「人は死して名を残す」というが、そんなものは残らない。この世界に残ったとしてもその人自身には名は残らない。どのような場合にも残るのは形式だけである。すなわち、ある行為をどのように行ったかという、この行為の形式だけがその人のものとして残る。

人の命を救っても、その人が食べることに費やすエネルギーの10分の1しか使わずに助けたのであれば、そんな行為は助けた本人にとって意味はない。それは歩きながら石ころをころがすような行為と同じである。

あえて言うが、その意味ではまだ人殺しの方がその殺した当人にとって意味があるだろう。人を殺すというのは生半可なことではないエネルギーを使うことになるからである。

人殺しではないが、人殺しに等しい行為をエリック・ホッファーはしている。相思相愛の

女性を捨てたことである。彼はこう語っている。

---

「ヘレンたちとの別れから立ち直るには、何年もかかった。いや、実際には、決して完全に立ち直ることはなかった。心が引き裂かれるように感じただけでなく、体調のバランスも崩した。体にはできものができ、目がかすむようになり、眼鏡をかけなければならなくなった。」

(エリック・ホッファー著 中本義彦訳「エリック・ホッファー自伝 111 ページ 作品社」)

---

本人が気づかずとも、あとあとまで残るような善行もある。しかし、悪行は行為者本人に確実に深い刻印をしるすものである。(では、それは単純に悪かと言うと、そうは言い切れないところがあるのが、わたしの至らなさか、あるいは逆か、それは正直分らない。本当に分らない。。。たぶん、言葉の使い方が間違っているのであろうが、ここでは深入りはしない。)

(要加筆)

#### ■<善と悪>

善行は残らぬという側面がある。それは<行為への愛>だからである。

残りはしないで、礎となる。建物の礎となり、善行そのものは残らない。

10月28日、11月15日 2012年

#### ●<錬金術師> 53～知られざる「行」の場 (加筆して再掲)

瞑想はするのであれば苦痛ではないが、させられるのであれば苦痛である。

真冬の滝行もするのであれば苦痛ではないが、させられるのであれば苦痛である。

死ぬことでさえ、自らそれに飛びこむのであれば苦痛ではないが、殺されるのであれば苦痛である。

結果は同じであっても両者はまるで異なることである。

同様に、今日一日与えられていることをしなければならぬこととしてとらえるのであれば、それはいかなる人生か。

今日一日の与えられていることは「行（ぎょう）」——イニシエーションなのかもしれない。「未だ知られざる<わたし>自身」が私のために与えてくれている「行」なのかもしれない。

だが、その行をいやいや行うのであれば、それは行とならず、逆に自分をむしばむだけであろう。

以下は、ハトホルの話である。

---

「本章では、皆さんの進化と成長を加速させるのに人類史上もっとも折りよい機会のひとつである時期について述べたいと思います。それはこの次元においてもものごとの発生がスピードアップしているため。前にもお話ししましたが、より短い「時計時間」のなかで、より多くの気づきを体験するようになることと関係しています。このことは激しい感情反応ないし反動を生んでおり、今後もそういう状況が続くでしょう。このきわめて強烈な時期にあなたが体験している感情や感覚は、高次意識への現代版イニシエーションとも言えるものです。それは尊ぶべきであって回避すべきものではありません。今日では、かつて古代エジプトにおいて求められたように、さまざまな訓練やイニシエーションを受けるために神秘学派に入門する必要はないのです。」

（トム・ケニオン&ヴァージニア・エッセン著「ハトホルの書」202 ページ ナチュラルスピリット刊）

---

2017 年のこの地球上で私が今いるこの場はどのような不愉快なことがあるにせよ、そこは仏陀を前にした場であり、キリストを前にした場なのである。今いるこの場は一見無理難題を私におしつけてくるが、それらはすべて私（<わたし>）のためになることなのである。

だから、しなければいけないのでなく、するのである。

（10月28日2012年新掲示板）（加筆して7月22日2017年新掲示板）

●お月見

気づき（お月見を日常としないこと。平凡にしてしまわないこと。）

(渡辺京二著「逝きし世の面影」 ページ 平凡社ライブラリー) での月見台がある話し。

月見には神秘のエネルギー交換がある。

ハトホルの月齢で生きる話し。

● 「安逸」 ～＜選択＞

「選択日記」によると、動物園の動物は食べ物も寝場所も与えられていて安楽そうに見えるが、選択の余地がないために長生きできないとのことである。

しかしもしかしたら、私も動物園に住みたがっているのかもしれない。

動物園の動物になりたがっているのかもしれない。

(7月21日 2017年新掲示板)

● ＜一体＞

あらゆる批判、あらゆる偏見を排し、すべての人と話そうとすること。

■ 鏡としての政治家

10月29日、30日、11月15日 2012年、7月23日 2017年

● 選択日記

選択の決定

選択の持続 (例えば、瞑想)

今は何の時であるか。

行為の深度

意識の拡大～時間の長さや空間の広がりにおいて (例えば「神との対話」のホームレスを自分と思う意識の拡大)

● 「神対・ハトホル・グルジェフ」 45 ～＜機会＞＜神と人間＞

どのような災禍に見舞われようと、私がこれまでにした愚かしいことからすればたいしたことではない。

だが、逆に私のささいな善事に対して、この世界はかならずそれを三倍にも四倍にもして応えてくれる。

そうでもしてもらわないと、私のような凡夫（ぼんぷ）はとてもでないが生きていけない。

（参考）

ゲルジェフの宇宙の法則～宇宙は負債をかならず支払う。

（7月23日2017年新掲示板）

10月31日、11月2日、15日2012年

●＜錬金術師＞～「感謝という炎」

「神との対話」の「あなたがたは神に似せられて……」

ハトホルの感謝のオーガニズム

高塚30歳の時の体験

「感謝・自立・愛」

「神との対話」の祈り

## ★11月2012年

11月1日、2日、15日2012年、7月23日2017年

●「南無阿弥陀仏」～＜名詞と動詞＞（加筆して再掲）

十代の頃から不思議なことには興味はあった。しかし神仏には一切関心がなかった自分が180度変わって、

「自分は天に手を合わせなければならない」

と不可思議な自覚をもつようになったのは30歳のときであった。この心境の変化はとても言葉にはできない深い喜びの体験がもとにあり、その体験の感謝の気持ちから手を合わせたいと思うようになったのである。当時は神と仏の違いも定かでなかったが、とにかくご先祖様が手を合わせつづけてきた仏さまに手を合わせようと思ったのである。当時は一人暮らしであったが、実家に電話をかけ、家の宗旨をたずねて仏壇を購入した。

後日母から父が恒夫君は自殺するんじゃないだろうかと心配していたということであるが、まるで逆である。助けを求めて手を合わせるのではなく、存在していることの喜びの気持ちから手を合わせるようになったからである。

ともあれ、そのような心境の変化にともない、仏壇を購入する段になり、仏具展でわが家の宗派の「浄土真宗西本願寺派」であることを話すと、ご本尊は名号であるという。「南無阿弥陀仏」の文字だけであるという。

私はてっきり木彫の仏像をイメージしていたので、文字だけのご本尊にえらくがっかりした。仏具店の方が気の毒に思ったのか、ご本尊は絵像にしてもかまわないということ聞き、せめてもの絵の阿弥陀仏をご本尊としたのであった。

しかし絵像は重みがなく、何か薄っぺらな宗教だと思ったのであるが、薄っぺらなのは私であって、名号を本尊とするというのは、実は深い意味があるのである。それは、

<仏は肉体ではない>

ということであり、人間もまた肉体ではない（あるいは肉体は人間の多側面のひとつの側面である）ということである。それをバックミンスター・フラーは、

「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。」

と言ったのであるが、愚かにも私は「人間は名詞である」と考えていた。だからまた、阿弥陀如来も名詞であると考え、木像、絵像を欲しがったのである。

そして、いまなら阿弥陀如来の動詞は言葉であったことが分かる。ご本尊の「南無阿弥陀仏」の文字は阿弥陀如来という存在者をあらわしているのではなく、<帰依する>（＝南無）という動詞に意味があり、その言葉を発することに意味があるということがよく分かるのである。

(補足)

南無阿彌陀仏と称えてなぜ救われるか。これは阿彌陀如来の前身である法蔵菩薩が

「わたしの名を称えて救われる人がいなければわたしは仏にはなりません」

という誓願のおかげであるというのが浄土信仰の立場である。だが、一遍上人は「南無阿彌陀仏」の名号によって救われるのであるという。人によって救われるのではなく、菩薩によって救われるのではなく、仏によって救われるのではなく、言葉によって救われるという。こういう発想の転換は理論でなく宗教的実体験がもとになっているとしか考えられない。

(11月1日2012年新掲示板)(加筆済み7月23日2017年新掲示板)

●選択

「意識のある人生」のまとめを選択の観点からチェックすること。

●「ハトホルの書」考

114ページ

意識の場をどこに置くのか。

11月2日、5日、15日2012年、7月20日2013年、7月25日2017年

●意識のある人生

相手のしたいようにさせてあげる。

それも道であるという意味である。

宇宙全体の呼吸をする。

呼吸により異なる自分を生きる。

●「神対・ハトホル・グルジェフ」46<錬金術師>327～「意識の拡大」<意識のある人生><一体>

女心はまるで分からないが、犬の気持ちならある程度分かる。

空の気持ちは分かる時もあるが、かまきりの気持ちはまるで分からない。

書斎のテーブル、数年間そでも通していない洋服、ベランダから見えるコンクリートの駐車場・・・

そんなものの気持ちは分かるはずがないというのは簡単であるが、気持ちが分かるなら聞いてみたいとは思わないだろうか。

意識を拡大してみることであり、こころを拡大してみることであり。

拡大すれば、そこに何を感じるかは分からないが、拡大すれば、そこにわたしがいる。

・・・方法は・・・今のわたしがしているのは、そこに意識を向け、その場と共に深い呼吸をするだけだ。

(7月25日2017年新掲示板)

●<錬金術師>～<行為への愛><報酬> (加筆済み)

見世物の動物は芸をするとおやつがもらえる。動物は芸をしたいからしているのではない。

ところで、わたしもまた見世物の動物になってはいないだろうか。

あるいはサーカスの動物と同様に、見世物にならなければ生きていけないということなのだろうか。わたしもまた檻と鞭と報酬のがんじがらめの世界に生きているのだろうか。

確かにこの地球上には見世物の動物のような境遇に置かれている人もいる。だが、わたしは違う。わたしの檻と鞭と報酬は、教え込まれたとはいえ、わたしがつくったものである。

もうこのような不安まみれの生活に区切りをつけ、

わたしが欲する行為、愛する行為そのものを行い、生きていきたいと思っている。

(7月20日2013年新掲示板) (加筆済み新掲示板記入可)

11月4日2012年

●マントラ

1セットごとに空き時間をつくること。

体全体にひびくように。

世界全体にひびくように。

感謝の気持ちをもつこと。

●意識のある人生～＜時空＞

時空の網の目にがんじがらめにならないこと。

網の目に従って生きるのは夜勤の仕事だけで結構である。

時間でなく、すべき時にそのことをすることである。

今は何の時であるのか。

この時をつくり出していくこと。

●掲示板

芸術家のように、ノートの商品を載せること。

何度も何度も吟味すること。

11月6日 2012年

●＜錬金術師＞～「道しるべのある人生」＜身体＞

身体感覚を大切に一日を過ごすこと。

11月7日、10日 2012年

●意識のある人生～魂と呼吸

オーラ（魂）と肉体の関係を感じ取ることができたこと。（西小中台小学校のバス停にて）

体全体の呼吸

体のまわり数十メートルの広さでの呼吸

地球の広さでの呼吸

太陽系、銀河系、宇宙全体での呼吸

11月8日、9日、10日 2012年

●＜Be Here Now＞＜時空＞

時空に束縛されぬ生き方は、意識を持つことである。

意識のある人生

一体（ホームレス。道端の石）

「誰だろ う瞑想」

●意識のある人生～「三つの時間」

毎日、以下のことを意識すること。〈場〉として意識すること。

1 表現する時間を意識的につくること

ささいなことであれ、雑事であれ、わたしを表現すること。  
小さいことをやり遂げること。  
一日一回〈自分自身の壮大な真実〉に着手すること。

2 印象を受ける時間を意識的につくること

他者の表現（言葉・芸術・人工物）にふれること。  
外に出て、自然・人間にふれること。  
体を動かすことから生じる気を感じる事。  
意識をフォーカスすることから生じる気を感じる事。

3 すき間時間を意識的にもつこと

無呼吸により生ずる時間をもつこと。  
「内なる言葉のおしゃべり」（連想）のない時間をもつこと。  
この世の深海へともぐりこむ時間である。そこはすべての始まりの場である。

以上、すべてについて、クリアな時間を意識的につくること。

どのようなことも意識的に一意専心して行い、完全に片づけ、完全な眠りを持ち、そして、いつか思い残すことなく去っていくこと。

（11月8日2012年新掲示板）

●〈錬金術師〉55～〈神聖なる矛盾〉〈わたし〉

自分は特別である。

自分は平凡である。

どちらも正しい。正しいが、願わくばどちらの見方をとるにせよ、その見方が自分を小さくしてしまうのではなく、自分を大きく、自分を成長させてくれる見方であるように。

金を錬っているのではなく、泥を錬っていることのないように。

（11月9日2012年新掲示板）

自分は特別であるとは、

「ひとりひとり独自の仕方に変容、成長することができる」ということであり、  
「自分は他人よりすぐれているということではない」ということであり、

自分は平凡であるとは、

「他人とともに一步一步歩いていく道しかない」ということであり、

「他人と異なる自分固有のことは何もできないということではない」ということである。

(11月10日2012年新掲示板)

#### ■感謝・自立・愛

どのような人も自分の大きさを知らない。

だからいばり、差別する。

自分の大きさを知らないとは、自分が小さいということではなく、自分がとてつもなく大きいということである。

その大きさを垣間見れば誰もいばったり、自慢したり、差別したりはしないであろう。

感謝の気持ちから手を合わせるだけであろう。

これは人の出発点であり、錬金術師の始まりである。

錬金術師の始まりであるというのは、まだそのとてつもない大きさを体現したわけではな  
いからである。感謝を出発点として、自分自身の大きさの体現こそが錬金だからである。  
すなわち、

#### <感謝・自立・愛>

の自立が錬金術である。

(11月19日2012年新掲示板)

11月9日、16日2012年

#### ●<ヒーリング>

自己ヒーリングと他者ヒーリングを同調させること。

他者ヒーリングと自己ヒーリングを同調させること。

11月10日、12日2012年、7月26日2017年

#### ●<錬金術師>56～炎

どのようなことであれ、

やるのであれば、

毎日続けなければならないし、  
毎日続けられるものでなければならない。

(11月12日2012年新掲示板)

●<錬金術師> 57～意識のある人生

趣味が悪いといわれるかもしれないが、一度喫茶店の窓から道行く人の姿、形、表情を試みることである。老若男女、すべての人に共通していることは意識がないということである。その観点からみれば、皆ロボットのように、夢遊病者のようにみえるであろう。これは比喩ではなく、本当にそのようにみえるであろう。そして、そうなのである。

お前はどうかと尋ねられれば、私もそうである。

このロボットを脱却するために10年以上の歳月をかけて意識のある生活を送ろうとしてきたが、未だ果たせずにいる。忸怩たる思いでいるが、この試みが水中生活から地上生活に移るような試みであるとすれば、さようにわが身を責めることもないかもしれない。

それに、きっとわたしは無意識の人生を何千年、何万年も送ってきたのであるから、この衣を手放すことは簡単ではないであろう。

そして思うに、この意識のある人生を手にするれば、それは未来永劫使える<わたし>であろう。それは創造をフォーカスする力だからである。だから、今日もまたこの瞬間に試みるのである。

(11月12日2012年新掲示板) (加筆済み新掲示板記入可)

11月11日、12日、13日、15日、16日2012年、7月26日2017年

●<錬金術師> 328～<機会>

読んだこと、気づいたことは次の10分間、次の1時間、その日にかならず実践すること。昨日とは違うように、読む前とは違うように、気づく前とは違うように実践すること。

なぜなら、そのために出会った縁だからである。

(7月26日2017年新掲示板)

●<錬金術師> 58～「実行」<愛と不安>

精神世界のいかなる本を読んでも実行しなければ意味はない。もしかしたら意味はない以下かもしれない。「知らないでしないこと」と「知っていてしないこと」との違いは雲泥の差があるからだ。もちろん、知っていてしないことの方が罪ははるかに重い。

以下は、昨日読んだ「神との対話」の一節である。

---

「そうならば（わたしたちの道がすぐれているのではなく、これもひとつの道にすぎないと思うこと）、ゲイだというだけで、ワイオミングの牧場の杭にしばられて情け容赦なく殴り殺されたマシュー・シェパードのようなひとを二度と出さずにすむかもしれません。ゲイの人びとについて、何か言っていただけませんか？ 全世界での講演や集会、宿泊セミナーで何度も聞かれました。ここで、ゲイの男女に対する暴力や虐待や差別をきっぱりとやめさせるようなことを言っていただけませんか？ あなたの名において、さまざまなことが行なわれているんです。さまざまなことが、あなたの教え、あなたの法だということで正当化されています。」

「前にも言ったが、もういちど言おう。純粋な愛を表現するのに、不適切なかたちや方法はいっさいない。これ以上、はっきり言うことはできないな。」

「でも、純粋な真の愛をどう定義なさいますか？」

「誰にも被害を与えたり、傷つけたりしようとしのないものだ。誰かに被害を与えたり、傷つける可能性を避けようとするものだ。」

「愛の表現によって誰かが傷つくかもしれないなんて、どうして予想できるのでしょうか？」

「あらゆる場合を予想できるとは限らないだろう。わからないときには、わからない。それでも、あなたの動機は純粋だ。あなたの意図は純粋だ。あなたの愛は純粋だ。だが、ほとんどの場合はわかりうるし、わかっているんだよ。そういうときは、愛の表現が誰かを傷つける可能性があることははっきりしている。そのときは、こうたずねたらいい。

**いま、愛ならどうするか？**

いまの行為の対象に対する愛だけでなく、ほかのすべてに対する愛もだよ。」

（ニール・ドナルド・ウォルシュ著「神との友情」上巻 185 ページ サンマーク出版）

---

ここでは実に当たり前のことが言われている。こどもに話すような話しである。

「誰にも被害を与えたり、傷つけたりしようとするものだ。誰かに被害を与えたり、傷つける可能性を避けようとするものだ。」

まあ、このことさえ認められない人は数多くいるので、地球人はまだ保育園の年少組であると神が言っているのもよくわかる（だがこのことは同時に、まだ成長できるはるか先があるということも物語っていることでもある）。それはそうとして、この言葉は自分の昨日の車内の出来事でのいさめでもある。車内の出来事とは体をぎゅうぎゅう押しつけてきた男性への自分の敵意である。私は相手を現実に傷つけたわけではないが、こころの中で「この野郎」と思うだけで、実は相手を確実に傷つけている——そして、不思議なことに自分自身をも傷つけている。こんな馬鹿馬鹿しい話しはない。だから、

<誰にも被害を与えたり、傷つけたりしようとするものだ>

という当たり前のことがわたしには大切なことなのである。自らに課すべき行いなのである。そして、

<これをあらゆる瞬間に実行する>

ということである。ただそれだけである。簡単であるが、簡単でないかもしれない。だから「神との対話」の神はこう言っている。

<いま愛ならどうするか>

このように自らに問い、それに従うなら、「誰にも被害を与えたり、傷つけたりしようとするものだ」はずである。いや、きっとそれ以上のことができるであろう。この質問は別の個所でも何度も出てくる魔法の質問と言っている質問である。しかし、それに続く話しも参考になる、、、というか耳が痛い話しである。

「いまの好意の対象に対する愛だけでなく、ほかのすべてに対する愛もだよ。」

(11月13日2012年新掲示板)

●<錬金術師>60～気功教室の「炉」

ひとりの参加者の話しだけをとればナンセンスな話しであっても、全員のなかでセンスの

ある話しとなるように変ずること。そのためには大前提として、

0 そのことを意識していること。

そして、

- 1 直観
- 2 好意
- 3 熱意

を動かすこと。これは気功教室だけにかぎらず、あらゆる集まりにいえることである。もちろん、この地球上の集まり全体にもいえることである。

(11月16日2012年新掲示板)

●<錬金術師>329～<時空><生命付与>  
質を高め、生命を付与すること。

そのたまには、30分単位でやっていたことを20分単位で行うこと。

これは時間の節約のために行なうのではない。

時空が生き生きとして、生命をもつために行なうのである。この時空とは、宇宙である。世界である。時空、宇宙、世界が生き生きとするためにやるのである。

すべてに短時間集中すること。

(補足)

もちろん、この20分は私の集中力の目安で、基本的には腹時計である。

(7月26日2017年新掲示板)

●<意識のある人生>～<感情><存在>

自分の感情を<知り>、肯定すること。否定しないこと。

変えたければ、あらかじめその時の自分の最も高い自分にあらかじめ在ること。

11月13日、19日2012年

●真言・波動 (ヴァイブレーション)

何を言うのかではなく、その言葉がどのようなひびきをもっているのかということ、

このことに常に留意しよう。

外の言葉でも、内なる言葉でも。

11月14日、16日2012年

●＜錬金術師＞59～「個性」＜自他＞

モノとしての錬金の金は最終的に同じであるが（たぶん）、人の錬金の金は同じではない。人を錬ってブッダに行き着くにせよ、内なるキリストに行き着くにせよ、ひとりひとりのブッダ、ひとりひとりの内なるキリストは異なる。

どのような依怙地で性悪な人間であっても、その依怙地、性悪がまるで取れて皆同じ金の玉になるのではない。その依怙地、性悪にあらわれる＜元＞を生かしてその人なりの金になるのである。

だから、内なる偏り——それはときにとても醜いものであっても、その偏りを殺してはならない。その偏りの＜元＞にある自分自身を生かすことである。

表面に現れた自分を世間の常識に従って貶めることなく、自分自身を発することである。

そして、他者もまたそうであることをよくよくしっかりと見ることである。

ひとりひとりの道があることをしっかりと見ることである。

（11月14日2012年新掲示板）

●＜所有＞

20歳の頃であれば、何に使うか。

現在から過去にさかのぼれば、何に使うか。

（要加筆）

11月15日、16日2012年、7月27日2017年

●時事～＜うそ＞＜わたし＞＜自他＞

政策に賛成か否かは別として、野田さんはよくやってきたと思う。稼動範囲が限られたなかでよくやってきたと思っている。もともと悪すぎるのである。誰が総理になってもあのも

との悪すぎるなかで野田さん以上に自分自身を（官僚をかもしれないが）実現することはなかなかできなかつたと思っている。

その意味では、私の評価は世論ほど低くはない。

そして思うのだが、私は一票を入れただけで他人に多くを課したりはしない。

さらにいうと、うそつきなのは、今日一日生きてみれば私もそうであることが分かる。

だから、おそらく他の人もそうであろうと思っている。もちろんだからといってうそがよいわけではない。

<うそはわたしの役に立たないからだ>。

だから

<他人のうそもその人の役に立たないからだ>。

その意味でよくないことである。あくまでもうそをついた当人にとって役に立たないという意味でよくないことである。

だからすべきことははっきりしている。お前はうそつきだとなじってお世話をやく前に、まずは自分のうそをやめることである。

自分がうそをつかなくなれば、うそをつく他人は気の毒に思うだけであろう。そこからもしかしたら「好意による手助け」というものを差し出せるようになるかもしれない。

（11月15日2012年新掲示板）

■<錬金術師> 330～「強弁」<うそ><わたし>

声のでかい人に悪い人はいないという。

ただし、「でかい声を出す時、人はうそをついている。

「できない」と言い切る選択の瞬間に、大きい声をあげていないかどうか、自分のところに問うてみることだ。

（7月27日2017年新掲示板）

11月16日、18日、19日、21日、23日、26日 2012年

●モノ

モノも生ものであり、放置しておけば腐敗する。

(11月19日 2012年新掲示板)

■モノ

>モノも生ものであり、放置しておけば腐敗する。

ということはまた、

モノは生き物であり、使い込めば動き出す。

(11月20日 2012年新掲示板)

■モノ～<生命賦与><利己主義>

最大でかつ最小であり、最初であり最後である生命賦与は、自分自身に対して行う賦与である。

(蛇足) 最大とは最も効果のある生命賦与ということであり、最小とは最も簡単な生命賦与だからであり、最初とはそれから始めるしかないからであり、最後とはいかなる生命賦与も自分自身に行き着くということである。

(11月23日 2012年新掲示板)

■モノ～<生命賦与><仕えること>

いつまでも使える(仕える)モノを持ちいつまでも使えるようにして使い、使う限り手元におくこと。

いつまでも使えるモノを持つということは、

わたしはいつまでも今の生き方をするということである。

わたしはいつまでも続く生き方を今しているということである。

そして、手もとにあるそのモノもいつまでもわたしとともにあるということである。

だから、わたしはそのモノを使い、そして、そのモノに仕えるのである。

そのモノが生命を持つように仕えるのである。

モノがわたしを生かしてくれているように、わたしもモノを生かすのである。

(11月27日 2012年新掲示板)



将棋の駒（これは動きとしての）

●サークル～＜選択と創造＞＜成長＞＜存在＞＜意識のある人生＞

人は皆自分の周りに円を引いて生きている。そして、その円の中で生活をして、その円の中から出ようとはしない。まるで魔法使いにのろいをかけられたように、その円の境界線上を踏み越えることが出来ない。

通常、この円は次第に大きくなる。徐々に大きくなることもあればいきなり大きくなることもあれば、また、無意識的に大きくなることもあれば、意識的に大きくなることもある。

それが成長と呼ばれることである。

ただ、小さくなることもある。たとえば、私は夜勤の仕事に行くとき、深夜の電話番であるかどうかで、まるで気持ちが違う。ただし、勤め始めた時にはそんなことはなかった。夜勤の仕事など何の負担にも感じなかった。しかし、十数年前に同僚のひとりが、

「高塚さん、深夜の電話番はいやだよね」

と本当に嫌そうに言う話を聞いてからすっかりその気持ちにそまってしまった。深夜の電話番は大変だという小さな円を引いてそこから出れなくなってしまったのである。その線を引いたのは自分であり、それがどれほどナンセンスであるか、そのことはよく分かっているが、分かっているにも出られないのがこの円である。魔法使いにのろいをかけられてしまったかのようなのだという所以である。

(11月18日 2012年新掲示板) (20121116)

(参考) 4月15日 2002年ノート

11月20日、21日、26日、28日、12月5日、9日 2012年

●＜錬金術師＞65～「詰将棋」

詰将棋での蓄積とは何か。

この世界で生きていくことでの蓄積とは何か。

---

詰将棋が詰将棋の上達のためだけであれば、あるいは、将棋の上達のためだけであれば、詰将棋はしない。今回の人生での肉体の残り時間は少ないからである。

わたしは人生の残り時間を第一に<身体化>とか<自己構築>とか、最近では<錬金>と言っていることに費やすつもりである。

では、詰将棋は錬金の何に役立つのか。

それはここ 10 年間、あるいは 40 年間以上か、ほとんど使っていない<筋道立てて考える>という作業にである。

夜勤の仕事はもちろんのこと、今読んでいる本のなかには昔数学の問題で頭をしぼったように、唯一の答えに（答えのないことも含め）頭を使うということがないからである。科学の啓蒙書は魅力的ではあるが、所詮は「おいしいとこ取り」で、ひとつひとつの科学の知見に発見者がたどった道のりをたどっていくわけではない。精神世界の目を見張るような視点の変換、科学の新たな発見、到達点はまるで魔法を見るようで楽しいことではあるが、それでは満たされない自分がいる。

<わたしは自分を満たしていない>。

それが詰将棋をする理由である。

（蛇足）鏡を見るたびに絶望的な気持ちになるが、不死（正しくは体のコントロール、生きたいときに生き、死にたいときに体を手放す）をあきらめたわけではない。

（蛇足）だから、詰将棋を解けるようになることが主たる目的ではなく、正しい道筋で考えられるようになるというのが目的である。そういう次第で、解けない問題もしつこく考えるのである。詰将棋のマスター、将棋のマスターの観点からはわたしのしていることは回り道であることは重々承知している。

（蛇足）自分が二人いれば、もうひとりの自分は数学をやりたい。。

いや、やっているのかもしれない。

そして、やっている自分からかすかに投射される光がこの世界でのわたしを詰将棋に向かわせているのかもしれない。

(11月28日2012年新掲示板)

■詰将棋～思考と直観、他の方法

詰将棋のうそはないが、原子炉のうそはある。

政策のうそはある。

約束のうそはある。

私のうそもある。

だから、詰将棋をする。うそのない世界にふれるということである。

その意味では、いつか数学もやってみたい。

(蛇足) いつかとはこの20年のことではない。生まれ変わってか、自分自身の肉体のコントロールができるようになったらである。

(蛇足) 詰将棋にしる、数学にしる、もしかしたら、地球人がやっているアプローチの仕方とまったく異なるアプローチの仕方があるのかもしれない。そのヒントは、詰将棋を考える時にある。ほとんどの場合、答えにたどりつくのは思考でなく直観だからである。

もしかしたら、どのような分野にも詰将棋の直観に類するようなアプローチの仕方があるのかもしれないと思っている。

(12月9日2012年新掲示板)

11月21日、24日、28日2012年

●<意識のある人生>

自転車も一案

一日を自然との時間にとる

一日を読書との時間にとる

ただし、ノートは毎日。

■すべて神と一体であるように。

●<生命賦与>

生命賦与にはいろいろなやり方があり、人の数ほどやり方はある。  
一生のうちに一度でもよいから生命賦与に関わることである。

お皿を洗う時には、お皿が生きてくるように洗ってあげる。イエスの足を洗うように、仏陀の手にふれるように。

文章を書く時には、文章が生きてくるように書いてあげる。その文章ではその文章しかないというような一文を書く。

この世界にわたしというものがこのようなわたししかいなように。  
(要加筆)

11月23日、24日2012年、7月28日2017年

●<錬金術師>～<身体>

ハトホルの言うカーの増強、体の構築が基本であるということ。

そして、2017年7月28日に思うことは、仮に私の使命というものがあるとしたら、この体の構築にかかわり、広めていくということである。

この構築とは永遠に使える身体、肉体ということである。  
(新掲示板記入可)

11月25日、28日2012年、7月28日2017年

●「神との対話」～<必要性><一体>

「神との対話」にはそのたったひとつの言葉だけで人生のすべての時間が費やせるのではないかと思ってしまう言葉が数多くある。以下の話しもそのような言葉である。25日に朝昼兼用で「かき揚げそば」を食べながら読んだ「神との対話」の一節である。

---

「HEBの社会には「もたざる者」はいない。あなたがたの社会のように、おおぜいのひとがみじめなどん底で暮らすこともない。また、毎時間四百人の子供が、そして毎日三万人が餓死する地球とちがって、飢え死にする者は誰もいない。人間の労働の文化のように、「静かな絶望」の暮らしもない。いや、HEBの社会には「窮乏」もないし、「貧乏人」もない。」

「でも、どうしてそんなことが可能なんですか？ どうしてですか？」

「二つの基本的な原則を適用することによって。  
わたしたちはすべて一体である。  
充分ある。」

「HEBは充足ということを知っているし、それを創造する意識をもっているんですね？」

「HEBは、すべてが関連していることを知っているから、何もむだにしないし、自分の星の天然資源を破壊したりもしない。だから、全員に十分なものが存在する。だから、「充分ある」。

不足だ、「足りない」という人間意識、それが、すべての不安、プレッシャー、競争、嫉妬、怒り、葛藤、そして殺しあいの根本原因だ。

これと、すべてはひとつでなくばらばらだという信念、それがあなたがたの人生をみじめにし、人類の歴史を悲しいものにし、万人のためにという貴重な努力を空費させている原因の九十パーセントを占めている。この二つの意識を変えれば、すべてが変化するだろう。」

「しかし、どうすればいいんですか？ それはそうしたいですよ。だが、そうすればいいか、わからないんです。決まり文句をくり返すだけでなく、道具（ツール）を与えてください。」

「いいとも、それが公平というものだろう。これが道具（ツール）だよ。」

<そうであるかのように、行動しなさい>

すべてがひとつであるかのように、行動しなさい。明日から、そう行動してごらん。誰もががつらいときを過ごしている「自分」であるように。誰もが公平なチャンスを待っている「自分」であるように。誰もががつらい経験をしている「自分」であるように。

試してごらん。すべてのひとを新しい目で見てごらん。

それから「充分」であるかのように行動してごらん。「充分」な金、「充分」な愛、「充分」な時間があったらあなたの行動はちがってこないか？ もっとオープンに自由に平等にかち合うのではないか？」

(ニール・ドナルド・ウォルシュ著「神との対話」3巻 376 ページ サンマーク出版)

---

■<気づきのある人生>～<自他><一体>

あの人の言うことは好きであるというのは、あの人と同じところがあるからだ。

あの人の言うことは嫌いであるというのが、あの人と同じところがあるからだ。

同じところがなければ嫌うことさえできない。

わたしのこころの内では生じるすべては<わたし>である。この<わたし>は一体であるということであり、そこに住んでいるということである。

(7月28日2017年新掲示板)

11月26日、28日2012年

●<意識のある人生>

今日は休日、計算しなくとも過ごせる日である。

だから、計算しないこと。

●意識のある人生～こころの呼吸

ひとつひとつ、ていねいに、片づけていくこと。

モノと機会と、こころを傷めぬこと。

(11月29日2012年新掲示板)

■意識のある人生～生命賦与

どのようなことであれ、体と機会とこころを傷めぬこと。

体と機会とこころを育てること。

体と機会とこころを生かすこと、生命を賦与すること。

(12月4日2012年新掲示板)

11月27日、28日、12月2日、3日2012年

●錬金術師66～「モノ」「スコット・カニンガム魔術の三法則」

スコット・カニンガムによると魔術が働くには三つの要素が必要であると言う。三つの要素とは、

- 1 必要性
- 2 感情
- 3 法則

である。モノに魔術が働くとは、モノが生命力を得るということである。使い込まれた職人の道具などがその典型であろう。あるいは、ハリー・ポッターの魔法の杖もそうかもしれない。

多くの人がモノを使うのは、2の感情によってである。しかも大部分は一時的な感情によってである。

モノを手に入れるのに、1の必要性、すなわち、「必ず」「要る」という性格のものかどうかということはないがしろになされる。

さらに、3の法則については及びもつかないであろう。その法則については最近の片づけの本を読めばヒントが隠されているように思えるが、十分ではない。

(12月2日2012年新掲示板)

#### ■「弓と禅」

で師が使うと弓が使いやすくなること。

あるいは、モノではないが麻雀で上級者が打つと、その場がよくなること。

#### ■「逝きし世の面影」

#### ■「ガラクタ捨てれば自分が見える」

#### ■「神との対話」の選択と創造

#### ●<善と悪>～「泣いた赤鬼」

私たちは青鬼のことを忘れた泣かない赤鬼である。

(参考)「泣いた赤鬼」の話です。しかし、この無機質な要約だけでも目頭が熱くなる。

<http://ja.wikipedia.org/wiki/%E6%B3%A3%E3%81%84%E3%81%9F%E8%B5%A4%E9%AC%BC>

(11月28日2012年新掲示板)

11月29日、12月11日2012年

●<自他><わたし>

わたしでないものは、わたしとなる。

私でないと思っているものは、いつか私であるとして体験する。

●意識のある人生

自分にとって愉快なことは自分のために役立てることはできないが、

自分にとって不愉快なことは自分のために役立てることができる。

(新掲示板記入可)

## ★12月2012年

12月2日、5日、9日、24日2012年

●時事～<わたし><自他><一体>

詰将棋が解けない理由はいろいろあるが、そのうちのひとつは「そんな手はありえない」と思い、はなから読まない手があることである。思いもよらないので、読むことはないし、思いつくこともない。

某氏が記者に

「C国とのいさかいはあなたにも原因はないですか」

と聞かれ、「わたしには原因はない。悪いのはC国だ」

と答えたが、こんな質問、こんな思いは考えもよらないので、考えたことは一度もない。

しかし、このような考えもしなかった考えが実は詰将棋でいう正着へと向かう気づきにむすびつくのである。

「この詰将棋は解けない！」

といらつき、場合によっては盤をひっくり返しかねないころのありようは、「そんなことはありえっこない」という手を考えてみることにより解決へと結びついていくものである。

(蛇足) 某氏はこの質問で瞬時うろたえたようにみえた。これはその人自身が決して目をつぶってはいけないころの表情である。

<いかなる人も自分自身にうそをつくことはできない>。

ただ、浅薄な言葉、浅薄な自身の過去がうそをつくだけである。

(蛇足) もしこの記者の質問が当を得ているとしたら、すべては某氏のひとり相撲ともいえる。そして、このひとり相撲に膨大な数の人間が乗っかり、「ひとりひとりのひとり相撲を取っているのである」。

(12月5日 2012年新掲示板)

●<意識のある人生〜<ベクトル><動詞><わたし>

前世からの遺産は何か。

あるいは、前世から今生へと持ち越されている課題は何か。

あるいはまた、今生から来世へと引きつがれていく課題は何か。

自分の場合の形としてあるものはおそらく「気の錬成」であろう。

そして、おそらく「言葉」もこれに加わるであろう。

このふたつがわたしの道具であり、成果であり、行為への愛であろう。

還暦を過ぎて気づくとは忸怩たる思いもあるが、この生きている人生で気づくことができたことはありがたいことでもある。

課題達成の時間はないといえない。あるといえはある。

(蛇足) では、形としてないものは何か。短絡、短気、嫉妬、恐怖、差別、等々の克服である。意識があれば、誠意があれば、形としてない課題はそこらじゅうにころがっている。

(蛇足) 行為への愛とは、結果に執着するのではなく、行為そのものを愛することである。行為だけで完結していることであり、その行為——わたしが<動詞>と呼んでいるもの——は行為として錬られ成長していくものである。

(蛇足) 今が20歳であっても20歳のわたしであれば、課題達成の時間はないに等しい。20歳の人生に一切の後悔もないが、20歳のわたしではどれほど多くの時間があっても課題達成はならないであろう。いわば、種蒔きの時期だったからである。

時間は時間として独立しているものではなく、<Be Here Now>、すなわち、<今、ここに、いること>の三つがワンセットとして働くものだからである。

20歳のわたしはそこにはいなかったからである。

(12月5日2012年新掲示板)

12月5日、6日2012年、7月30日2017年

#### ●意識のある人生

ひとつひとつの行為について、その行為がもっと自分のためになる行為となるためにはどのようにすればよいか。

損得でなく。

#### ●意識のある人生～客観

もしわたしが子どもであるなら。

もしわたしがお菓子とテレビアニメだけが好きな子どもであるなら。

そんなことは考えたこともないが。

もしわたしが——おとなといわれるこの年齢でも——お菓子とテレビアニメだけが好きな子どもであるなら。

わたしは自分自身を改めていく必要がある。

そして、お菓子好きもテレビアニメ好きも渦中にいるときにはその弊害は見えてこない。

だから、よく見る目、気づきの謙虚さが必要となる。

(加筆して新掲示板記入可)

●「金銭」

グルジェフの仕方ではなく、ピーターズの仕方でお金を使うこと。お金を配るだけであれば、ピーターズでなくともよい。

(蛇足)

もちろん、本当にお金に困っている人にお金を渡すことはその限りではない。

(補足)

もしかしたら、グルジェフは自分の腹立たしさがどこから来るのか分かっていなかったのかもしれない。

(草稿要転記)

■  
神は十分人に与えている。その十分さの中で人はあえて何をするのか。

12月6日、24日 2012年

●<錬金術師> 331 ~ <意識のある人生>

いつもまっすぐな姿勢でいること。

瞑想の時に背筋を伸ばしているように肉体の背筋を伸ばしていること。

将棋で手を考える時に思考がまっすぐ伸びているようにこころを伸ばしていること。

・・・今日は将棋に対局・・・背筋が伸びていなかったせいか・・・背中も思考も曲がってしまって、負けてしまった・・・

(7月30日 2017年新掲示板)

●「神殿としての<身体>」<機会>

気づかないで人生を過ごしてきてしまったが、生まれた時には10億円、100億円、1000億円もの人生の機会が与えられている。

それを生かすも生かさないもわたしに任されている。

わたしはどれだけのお金を使っただろうか、どれだけのお金を——すなわち、どれだけの機会を——生かしただろうか。

まだ、与えられているお金は残っている。

たとえ、今日一日だけであっても、1億円や10億円のお金は与えられる。

(8月1日 2017年新掲示板) (草稿転記済み)

● 「人間とは何か」

人生は可能性をせばめることで達成されるという側面もある。

すなわち、自己規定により自分の形が明確になる。

だが、このことと似て非なるものは、「できない」ということである。

これは自己規定でなく、自己否定である。

(参考) カトキンの21手詰めの詰将棋の話し。

● 「人格と神格」

阿修羅像には三つの顔があるが、神の顔には人間の数だけの顔がある。

間違えてもその顔を否定しないことである。

(12月24日 2012年新掲示板)

● <意識のある人生> ~ 「見えざる存在者」

様々な存在が地球人のために援助をしてくれている。

自分にあった援助のアドバイスは実行することである。

12月7日、24日 2012年



小5の1年間の長さの詰将棋。

意味不明だが、空中浮揚の件か・・・

12月8日 2012年

● 「鏡」

すべてについて早とちりをしないこと。

すべてについて相手に期待しないこと。

●<神聖なる矛盾>

今日できることは明日にはできない。

今日しなかったことはいつかまた機会が来る。

12月9日、10日、11日、12日、13日 2012年

●時事〜<わたし>

>私は一票を入れただけで他人に多くを課したりはしない。

もちろん、100票入れても、100万票入れても、他人には何も課さない。

問題は、

<わたしは何をするか>、ということだけである。

あるいは、

<わたしはどのようなビジョンを持つか>、ということだけである。

選挙をいい機会としてわたしはどのような社会にしたいのか、わたしはどのような国にしたいか、考えてみるといい。どの候補者、どの政党かではなく、またどのマスコミがどう考えるか、どの評論家がどう考えるかではなく、<わたしはどのように考えるか>、ということである。

そして、<わたしは何をするか>ということである。

(蛇足) <自他><一体>

わたしが何もしないから、誰も何もしない。

(蛇足) <行為への愛><一体><わたし>

この世界にいるのはわたしだけである。

(12月10日 2012年新掲示板)

■時事〜<身体化><為すこと (グルジェフの用語) >

北朝鮮の国民は情報がないので、世界のことを知らないし、自国のことも知らない。

私もまた情報がなかったので、世界のことを知らなかったし、私のことも知らなかった。今は知っているが、世界もわたしも見たことがないので、情報が本当のことなのかどうか分からない。

たとえば、

創造の源はわたしであるということ。

この世界での行ないは愛を源とする行為と不安を源とする行為とがあり、後者が世界を破滅させること。

その破滅はもしかしたらここ数十年で起きる可能性がとても高いこと。

回避はひとりひとりの意識の変換とそれにとまなう行いにあること。

そして、どのような時にも平穏でいられること。

そして、わたしたちは永遠の生命であり、個性があると同時に生命として一体であること。

などなどである。

情報を受け取ることは大切である。

そして、それ以上にその情報を生かし、実際に本当かどうかを見て、本当であるならその情報を実現することはもっともっと大切である。

知らなければ何もできない。

しかし知っていればできる。このできることをしないのは恥ずべきことである。

(蛇足) なぜこれが選挙に関係があるのか。昨晚見たテレビ番組の「マヤ歴」(今月の 12 月 21 日までしたマヤの暦はなく、人類の生存はそこまでだという話し)に関するコメントのようだ。しかし根本のビジョンはできるだけ大きく持った方がよいという意味で書いた。

(12 月 12 日 2012 年新掲示板)

■時事〜<自己規定>「社会保障」<生命への寄与>

どのような国にしたいか。

この地球をどのような場にしたいか。

わたしのビジョンは簡単明瞭である。

「したいことをして生きていける場にする」ということである。

そのような場を皆で築き上げ、そのような場に生き、互いに他の生き方を尊重するという  
ことである。

問題はふたつある。

「したいことがあるのか」

ということと

「したいことをして生きていけない人（食べていけない人）はどうするのか」

ということである。

前者については、どのような人も必ずしたいことがあるというのがわたしの人生観で、問題  
はいつそのことに気づくことができるかということである。その気づきは教育によっても  
たらされるものであり、あるいはまた、人生経験のなかで——時には何十年も経て、場  
合によっては来世にまで持ち越されるかもしれないが、そのような経験のなかでしたいこ  
と、すなわち、

<わたしは何になりたいか>（自己規定である）

を決めるようになる。そして、二番目の問題と関わってくるが、それまでの期間はどうか、  
という問題がある。あるいは、二番目の問題、そのやりたいことでは食べていけ  
ない人にはどうかという問題がある。

これは、最低限の衣食住は保証するというで解決するということである。

今問題の社会保障である。

この問題について世の様々な具体的な議論には与しない。残念ながらそれにエネルギーを  
注ぎこめないからである（これはわたし自身の能力の問題と関心の問題がある）。

社会保障は果たして可能かという問題があるが、わたしは十分可能であると思っている。  
どうしてもよいことでもあるが、おそらく問題は、衣食住の「住」に一番の問題がある。土  
地所有自体がナンセンスであり、しかもその土地代がべらぼうに高いということにある。

まあ、ほかにもいろいろあるのだろうが、ここではそれに深入りはしない（というか、できない）。

「働かざる者食うべからず」という鬼のような言葉があるが、アリは働くのは3割で残りの7割は働かないという。ただ、その3割を取り除くと残りの7割の3割が働き始めるという。人間の場合、アリのように単純にあてはめることはできないが、人間という種全体でもまた働かない人間には意味があるとわたしは考えている。

（蛇足）

働いているアリは働かないアリのなじったりはしない。なぜなら、その巣全体に貢献していること（あるいはいつか貢献すること）を<知っている>からである。アリは巣全体で生きている。人間もまた種全体で生きているのだが、そしてまた地球全体で生きているのだが、その全体像が感じられないため、働かない人間を非難するし、環境を奪いつくすし、土地を自分のモノだといい、高い金で売り渡したり、貸したりする。

（蛇足）

社会保障は可能かという問題の根幹にある、保証を不可能にしていることは、損得計算で地球人が生きていることである。「損得計算するのは当たり前であろう」という方が数多くいるのは知っている。私もそうして生きているひとりである。しかし、

「それでは何かが違う」

という内なる声があるのである。わたしはこの声を信仰に近い形で信頼しているので——あるいはそれ以上に<そうである>ので、損得計算でなく、

<何が生命全体にとって役に立つか>

ということを生かす大もとに置いて生きていこうと思っている。そして、この人生観、この生命観を大多数の人が取るときに、

「社会保障は可能となる」

と考えている。月にまで旅した地球人である。まるで方向は異なるが、志があれば不可能はないはずである。

そして、「社会保障」へのどのような具体的な手順、制度もこの根幹の志がなければ成り立

たないと考えている。これは共産（共用）であれ、原発であれ、経済問題であれ同じことであると考えている。

（蛇足）

だからまた、わたしのすることははっきりしている。

<高塚をわたしという生命に役立てること>

であり、

<高塚を生命全体に役立てること>

である。そしてこの個人行為によって、ひとりでも多くの方が新しい世界観に進んで行く道筋をつけることである。

（12月13日2012年新掲示板）

12月10日、11日、12日、14日、24日2012年

●<錬金術師>66～金銭～6億円

今度の年末ジャンボ宝くじの当選金は6億円である。当たったら何に使おうかと考えるが、実は今日一日6億円以上のものが与えられている。

それは、今日やるべきことであり——それはできることであり、  
それは、今日の出会であり縁であり——それは結ぶことができる縁であり、  
それは、今日の成長の種である——それは植物ならば光と愛を与えられることであり、

そして、喜びである。

今日一日を生かすことができるわたしでありますように。

（蛇足）

6億円では、やるべきことをしたことの達成感を買うことはできない。

6億円では、縁ある出会いの縁を買うことはできない。

6億円では、成長の糧の光と愛を買うことはできない。

そして、これらを生かすことからくる深い喜びを買うことはできない。

だからまた、6億円以上の深い喜びを達成することである。

生命とは深い喜びであり、それをこの世界で表現、実現することである。

(12月14日 2012年新掲示板)

●<時空>～日記より

「シャノアール」で「林檎と紅茶のケーキ」とレモンティをいただく。レモンティで思い出すのは小学校5年生の時、お金持ちの友人宅で誕生日パーティーがあり、お姉さんが

「レモンティにしますか、ミルクティにしますか」

と聞かれたこと。レモンティ、ミルクティ、何のことやらさっぱり分からなかった。何も分からなかったし、レモンティもミルクティも日常飲める経済状態ではなかったが、なぜか当時は生きているという実感があった。今は、すべてに贅沢になっているが、すべてに希薄である。

あるいは、生きているというリアリティはもしかして過去や未来にあるのだろうか。

●時事～<肉体>～<神聖なる矛盾><所有>

わたしのこの体はわたしのものであるという側面とわたしのものではないという両面とがある。

前者の側面からは体の危機についてはとことん守る。

後者の側面からは傷つけられてもうらむことは一切しない。

(新掲示板記入可)

とことん守るのはいいが、守るに値するようなことを普段しているか。

12月16日、24日 2012年

●<意識のある人生>

バックミンスター・フラウのいうところの包括的な視点から世界、人生を生きること。

■「地球は宇宙人の牧場である」という題名の本。

12月17日 2012年

●<わたし><選択と創造>

政治は変わるがよくなるかどうかは別である。  
経済も変わるがよくなるかどうかは別である。  
原発問題も社会福祉も変わるがよくなるかどうかは別である。

ただひとつよくなる方法はある。

それはわたしがよくするということである。

●<わたし>

体より大切なものがある。

それは経済であり、怖れである。

10 円もうけることは体より大切だと思わないが、10 万円だと微妙になる。100 万円だと相当揺らぐ。1 億円だときっと 1 億円を選ぶであろう。

それは視野狭窄だからである。

もし、ギロチンと 1 億円と二者択一であるなら、1 億円を選ぶ人はひとりもない。

ギロチンは見えるが、放射能汚染は見えない。

ましてや、今考えていること今見ている白昼夢はもっと見えない。

(加筆して新掲示板記入可)

12 月 20 日、29 日 2012 年

●印象と表現の時代

最大値としての印象を受けるには最高の時代かもしれないが、雲散霧消してしまうような印象の時代である。

自己表現についてこころがけること。

そしてまた、印象についても深く食い入ること。

●「金銭」

6 億円<<<・・・ のものを探り、それを生きること。

(加筆して質問要転記)

12月21日、22日 2012年

●<時空>

どうすれば時間が濃密になるかについて意識的であること。

(12月22日 2012年新掲示板)

●一意専心

新聞のコラムはどれほど短いコラムであってもそれなりの労力が費やされている。よもや私の掲示板の書き込みに手を抜いたりしないこと。

12月22日、24日、25日 2012年、8月2日 2017年

●<うそ><わたし> (自己研究)

水泳では明らかであるが、

「泳げない人が泳げない人に泳ぎ方を教えること」

はナンセンスである。

「泳げない人が泳げない人を嗤うこと、非難すること」もまたナンセンスである。

だが、この世界では、自分が出来ないことを人に強い、自分にも出来ないのに出来ない他人をせせらわらうということが行われている。そしてそれらが必ずしもナンセンスと思われていない。

なぜなら、皆「自分は泳げる」と思いこんでいるからである。

これは「人は自身を知ること何にも注意を払わない」という性癖からくる思いこみである。

(8月2日 2017年新掲示板)

●生命のプロセス

岩石から順々に今の意識に、今の存在にたどりついたのであろうか。

「神との対話」ではそのような話しであるが、「エイリアンインタビュー」ではそんなバカな話しはないだろうという。両方ともよく分かる。

12月23日 2012年、8月3日 2017年

●<錬金術師> 332 ~ <意識のある人生> <為すこと>

今日一日はできることをするために与えられている。

今日一日は、昨日までできなかったことをするために与えられている。

だから、何があっても、

「できない」

とは決して言わないことである。

(12月23日2012年新掲示板)(加筆して8月3日2017年新掲示板)

12月24日、25日2102年

●意識のある人生

出来事に無意味な色付けをしないこと。

好悪の色付けをしないこと。

●質問96～<神と人間>

地元の新検見川に小さな古本屋がある。最近稲毛駅を利用するが、以前は新検見川駅で乗降していたので、その駅前の古本屋の前はよく通った。お店の前の段ボール箱のなかにただでもいいから持って行ってもらいたいという本が山積みされていて、ある本の題名には衝撃を受けた。その衝撃はあまりに馬鹿馬鹿しい題名ということでの衝撃である。題名ははっきりとは覚えていないが、このような題名であった。

「地球は宇宙人の牧場である」

もう30年も前のことであるが、当時は「バッカじゃないの。こんな本誰が買って読むのか」という嘲笑の気持ちしかわいてこなかったが、今は少々違う。宇宙人の牧場かどうかは別として、地球人は牧場の牛や馬のような生活であると指摘されても違和感はない。そして、もしかして誰かからそのようにさせられているのかもしれない、という気持ちもある。

しかし同じような指摘を現代のレオナルド・ダ・ビンチと言われたバックミンスター・フラーがしているのにはびっくりした。その詳細は「宇宙船地球号 操縦マニュアル」(ちくま学芸文庫)を読んでいただくとして、ここではその牧場の牛や馬であるかもしれない我々人類に新たな視野を広げるための彼の質問をご紹介させていただく。それは、

「人間は必要か？」

という問いである。

「人間の知性は再生を続ける宇宙のなかで、重力のように統一に不可欠な機能をもつと考

えられるか？」

という問いである。この問いはもっと大きな問題のために質問であるが、わたしの読書はここでストップしてしまっている。

そう、このような問いに対する答えは読み飛ばすものではない。この答えはまず自分で考えるべきものであると思っている。

(蛇足)

創造主はわたしのためにくずかごに捨てたちり紙さえも使う、というのが持論であるが、まさにこの「30年前に見た唾棄すべき題名であったもの」まで、わたしのために使ってください。(わたしは「機会は神であり、選択は人間である」という考えである。)

だから、すべて捨てることはできないのである。

捨てていると思っているのは、まだ知らないこと、気づいていないということだけである。

(12月24日2012年新掲示板)(20121224)(草稿転記済み)

■<知識>

以下は、「宇宙船地球号」訳注からの引用である。ジャンルは異なるが、グルジェフの話しを思い起こす。

「人から奪うことのできない、その人自身の属性となるいかなるものも、仕事しない者に伝授することは不可能である。そのような伝授は存在し得ないのだが、不幸にして人々は、往々にしてそういう伝授が存在すると考える。あるのは“自己伝授”だけである。」

(「グルジェフ・弟子たちに語る」54ページ)

<真の知識>、すなわち、その人の<身体>を求めるのであれば、仕事をするのが求められる。しかし、とても多くの人が砂地にグラスの水を注ぐようなことをしている。砂地を変える作業をして初めて水はたまり、種があれば緑の土地となるのである。この仕事はたやすいことではないが、やりがいのある仕事である。これがグルジェフのいう<自己伝授>であり、<為す>ことである。

以下、引用。

---

一家の生活は苦しかった。シカゴのスラムの安アパートに住み、隣りはアル・カポネのと

ころの殺し屋だった。フラーは妻子を妻の実家に帰し、自分は自殺することを考えた。「乳幼児を抱え、文字通り一文無しだった。私は自分に言い聞かせたんだ。最善を尽くしたのにうまくいかなかった。たぶん私の能力が足りなかったんだ。みんなそう思っているらしいし、実の母親でさえ、いつも私のことを能無し呼ばわりしていた。きっと母親の言うとおりにんだ、とね。」(ロナルド・グロス著『アメリカ流クリエイティブ・ライフ』紀田順一郎訳、TBS ブリタニカ) ある晩、フラーは一人アパートを出ると、ミシガン湖畔まで歩いていった。カナダ側から激しい風が吹きつけており、波が彼の足を洗った。このまま死んでしまおうか？ しかし、彼は思いとどまる。そして決心した。「人は自分自身で考えねばならない。もう一度、自分だけでこの宇宙と向かい合ってみよう。自分の言葉で、自分の経験だけを信じて、もう一度宇宙を見直してみよう」。自殺の代替案として、自分のコスモロジーの構築を思いつくとは驚きである。彼はその後二年間かけて、自分が本当に信じられる宇宙像をつくりあげていった。このエピソードは、ノーベル物理学者リチャード・ファイマンのことを思い出させる。ファイマンもまた、他人の言葉をそのまま真に受けることを拒絶したため、物理学のほとんどを再発見していかなければならなかった。彼はそれまでの量子力学が理解できなかったため、五年間かけてそれを再発見していったといわれる。彼の量子力学は私家版だった。誰にも分からない図形(のちに「ファイマン・ダイアグラム」と呼ばれるようになる)を黒板に描きながっては、答えを求めていく。その答えは長大な計算から求められる答えと全く同じだったが、どうしてそれが導き出されるのか、誰にもわからなかった。彼は無視された。ファイマンが認められるためには、科学の言葉(数学)に長けたもう一人の天才、フリーマン・ダイソンの登場が必要だった。バックミンスター・フラーの場合も、ファイマン同様、徹底した幾何学的図形的アプローチによって、私家版コスモロジーを構築していく。

(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」156 ページ・ちくま学芸文庫)

(12月26日2012年新掲示板)(草稿要転記)

12月25日、29日2012年

●「金銭」

お金がないからこそできることに焦点を合わせる。

12月27日、28日2012年

●機会・金銭

機会も金銭も、楽しむためには十分ないかもしれないが、成長するためには常に十分ある。

(12月28日2015年新掲示板)

●<意識のある人生>～自己研究～「フラワー・オブ・ライフ」<愛と不安>  
怖れの克服という自己研究の要素

12月28日、31日2012年

●<錬金術師>68～<シンクロ>波に乗ること（代々木時代）

「フラワー・オブ・ライフ」で著者が奇跡的な“偶然”でエジプトに行く話が出ているが、今思い起こすと、20年前の代々木の治療院時代はまさに奇跡的な出会いの連続であった。しかし、今は残念ながらそのような奇跡のシンクロは“目に見えては”ない。

20年前がすべてよいということはないのだが、「シンクロの不可思議度」については今はかなわない。今なくて当時にあったものを思いおこし、自省の一助とすると、

- 1 無私に近い気持ちがあったこと。
- 2 怖れがなかったこと。
- 3 金銭に対するこだわりがなかったこと。
- 4 努力する力があったこと。

錬金術師は自分だけで歩むのではない。そこにはさまざまな奇跡のシンクロが同居する。そして、シンクロと同居しているときには、錬金術師の道を歩んでいるということである。

（以下、続く）

（12月31日2012年新掲示板）

■意識のある人生

当時なくて今あることもある。それは、

意識的である

ということである。シンクロは来るのではなく、意識的に呼び寄せるということである。今はまだ出ていないが、その意識的な道を歩んでいるという自覚は十分にある。

12月29日、30日、31日2012年、1月2日2013年

●<錬金術師>333～<創造><時空>

元旦の科学的な時間は、その他の一日の時間と同じである。最近元旦とその他の日の均一

化が進んでいるとはいえ、それでも元旦の一日は他の一日と異なる。

それは、とても多くの人がある日を特別な一日と思うからである。

そして、もしもとても多くの人がある、＜所有＞や＜愛と不安＞＜選択と創造＞＜人間関係＞＜宇宙のプロセスとの関係＞などなどに関してまるで違う思いを抱いたなら、この地球はまるで異なる時空となるであろう。

想像もできない時空になるであろう。

(8月3日 2017年新掲示板)

12月30日 2012年、1月1日、2日 2013年

●＜錬金術師＞

良いことがあるように祈るのでなく、機会という“こと”は常に完璧であり、良いと思うことも悪いと思うことも、わたしのためにある。

だから問題は、このわたしのためにある“こと”をわたしが自分のために役立てることができるか否かにある。だから、祈りがあるとしたら、自分自身の力が発揮できるようということではかない。そして、その自分自身の発揮ですら、多くの見えざる存在が手を差しのべてくれている。

「機を見るに敏」というが、好機はあらゆる機会にあるのだから、「力を注ぐに敏」とでもいいかえるべきである。

ここにわたしの変容、すなわち錬金術がある。

(加筆して新掲示板記入可)

12月31日 2012年、1月1日、2日 2013年、8月3日 2017年

●＜錬金術師＞ 346～＜創造＞

金銭により手に入れられるものは、自分でつくることができる。金銭で手に入れられないものさえ、自分でつくることができる。

＜この意味で人は潜在的に満たされている＞。

問題は、この潜在性をいつ顕在化するかということである。

10年20年どころではなく、100年200年、1000年2000年かかることさえある。

高い志を持ったなら、労を惜しんではならない。

(8月29日2017年新掲示板)

●<所有><一体>

自分のものはすべて実は他人のものである。

だから、大切にする。

他人のものはすべて自分のものである。

だから、大切にする。