

ようこそ
地球へ

ECTON②

リチャード・ラビン

Richard Lavin

チャンパック

Champak

【解説】吉本ばなな

あなたは、この地球上のだれひとりとして代わることできない、
「たったひとつ」のユニークな存在だと知っていますか？

【目次】

① 葛藤は、解放へのステップ

「葛藤のゲーム」を手放す

自分の責任を受け入れる

「自分のやりかた」(My Way)を生きる

「制限」をパワフルな道具にする

相手を通して自分に直面する

「その人」は、その人の「ふるまい」ではない

苦痛は、自分の制限を教えてくれる信号

② 感情のエネルギーを自由に流す

自分の感情と、いい関係になる

感情は「過去の条件づけ」でつくられた

プログラムミングされた感情パターンから抜ける

もともと感情に「いい・悪い」はない

すべてのエネルギーには価値がある

③ インナーチャイルドを癒す

感情の起原

インナーチャイルドを解放する

インナーチャイルドがしがみつく

否定的な感情とコミュニケーションをとる
インナーチャイルドは創造のエネルギ―
インナーチャイルドを外へ連れ出す

④ 自分自身の現実をつくり出す

自分のパワーを思い出す

「不完全さ」の背後に「完全性」がある

「機会の窓」をひらく

ニューエイジの罪悪感

「思ってはいけないこと」はない

環境を訂正しようとするとは何もできない

「形」は宇宙が選んでくれる

無条件の愛

「この瞬間」に住む

個人セッション

1 痛みを愛に置きかえる

2 「ドラマ」から抜ける

書くことそのものが、チャネリングです

【対談】リチャード・ラビン&エクトンの吉本ばなな

エクトンのこと 吉本ばなな

1

葛藤は、
解放へのステップ

「葛藤のゲーム」を手放す

.....

みなさん、この最も偉大な物質的現実へ、ようこそ。

あなたがひとときの時間を過ごすことに決めたこの銀河系、太陽系、そして地球へ、ようこそ。

あなたの肉体へ、ようこそ。

夜空を見上げたときに、星の彼方まで拡がる宇宙。

それと同じような構造を、あなたの肉体は持っています。

そして、あなたが一生のあいだに経験する感情、笑いや悲しみも含めて、ようこそ。

この惑星がかつて経験したことのないほど素晴らしいこの時に、ようこそ。

肉体の境界線を超えて大きなスペースへと拡がっていくこの機会に、ようこそ。

何千年ものあいだ、あなたはこんなことを信じてきましたね。

私は何か足りないに違いない。

私はどこかおかしいに違いない。

そして、意識の非常に深いところに根づいた「自分は不完全なのかもしれない」というその感覚に、何千年ものあいだ闘いを挑んできました。

必死で抵抗しようとしてきました。

「なんとかして、この制限の向うに出たい」

そのことに多くの時間とエネルギーが費やされてきました。

自分の制限から隠れたり、逃げ出そうとして。

そして、自分の制限を殺すために武器を携えたことさえあります。

あなたが私に「制限」を与えたんだろう！

おまえだろう、私に「制限」を与えるのは！

そして、さまざまなドラマが起きます。

でも、それは真実ではないとあなたは知っていますね。

それは、ゲームです。

もちろん、ほとんどの場合それは楽しいゲームではありません。

そのゲームによって、ときに自分を狂わせんばかりのところまで連れて行くことさえあります。

そして、そろそろ別の新しいやり方をやってみる時期に来ているようです。

この惑星の他の人たちが、みずからの制限をさらに強めるようなことをやっていると、何をしたいようと、あなたは何か別のやり方で生きてみる力を持っています。

自分が持っている「制限」を、逆に自分を変容させるための道具として使う。

「制限」として認識されているものは、自分に役立つようにうまく使うことができれば、そこから想像もつかないくらい大きな価値を得ることができます。

ほとんどの人は壁に突き当たったとき、何度もそれを打ち破ろうと試みます。

そしてその中で、なんとか自分のやり方を見つけようとします。

でも、ここでは「壁を壊して向こう側に行こうとする」代わりに「ドアを開けるいくつかの手だて」を見ていきましょう。

「これが私の制限だ」と思っているもののほとんどは、じつは自分でどこか外側から持ってきたものなのです。

その起原は、もうどのくらい前かわからないほど遠い昔です。

驚くべきことです。

世代から世代へと、それは受け継がれてきています。

そしてあなたの両親が、学んできた制限をそのままあなたに手渡してくれました。

このままだと、両親から手渡された制限を、さらにあなたが次の世代に手渡すことになります。

今でも多くの人々は、武士の時代につくり出された観念や制限を、まだ心のどこかで引き継いでいます。何百年も、何千年も前から受け継がれてきたその血が、それらと同じ傾向が、今の人々の意識の中にもあります。

そしていま、この惑星の子として、もうそろそろやめよう、という時期にきているようです。

もう、いらない。

私は何か別の、新しいことをやってみる必要があるんだ、と。

伝統はそれ自体美しいものです。

築いてきた伝統を破壊してください、と言っているわけではありません。

でも、この惑星上に存在するあらゆる文化は、ひとつの象徴ではないのです。

自分の決めたことのなかに心地よくとどまるための、ひとつの道具です。

もし、いきなり伝統や文化がすべて取り去られたら、たぶんあなたはとても居心地悪く感じるでしょう。伝統や文化が、ある種の方向性を与えてくれているのです。

そしてほとんどの場合、だいたい生まれてから五歳に達する頃までに、文化からあらゆる方向性というものをもう学び終えてしまっています。

そして、五歳頃から自分自身のことを少しずつ意識しはじめます。

自分の自立性というものをなんとかしてつくり出そう、といういろいろ試みます。

でも、両親はその年令に達したあとでも、必ずこんなふうに言います。

何するの、この子は。

私たちの教えるとおりに、ちゃんとしなさい。

これは世界じゅう同じです。

両親を尊重する気持ちを手放してください、と言っているではありません。
ポイントは、自分に正直になることです。

本当は、自分に何が役に立って、そして何が役に立たないのか、それを曇りなく見ることです。
そしてそれを、自分の愛する人々に勇気をもって率直に分かち合うことです。

もしあなたが自分の本当の気持ちを話したら、両親やまわりの人に、あたかも怪物が現れたみたい
に扱われると思いますか。

もしそういう反応が返ってきたのなら、彼らは単に今まで身につけてきた思いこみから、自分たちの
やり方で感情的に反応してきただけです。

彼らにとつては、あたかもその反応の仕方しか存在しないようです。

それだけが現実であるかのようにです。

そしてあなたは、両親のそのような反応が正しいのだ、というふうには子供の頃から教えられてきまし
た。つまり自分が原因で、両親の気分が悪くなったり、あるいは機嫌が悪くなったりするに違いない、
と。

でも、本当はどうでしょう。

両親のゲームというのは、自分の子供たちに対して「私たちが期待するように生きなさい」というものです。

そしてあなたのゲームは「私はなんでも私の好きなようにやりたいんだ」です。お互いがこのゲームの中にいるかぎり、果てしなく葛藤は繰り返されます。

そして自分の内側でも、ほとんどの人が朝起きてから夜寝るまで「自分たちが教えられたこと」と「自分の本当の気持ち」との間で、ずっと葛藤しつづけています。あなたの人生の半分以上がその葛藤に費やされているわけです。

しかし、あなたには何か別のものが存在します。

それは「真実」と呼ばれています。

より深い真実です。

あなたの真実です。

それらのまわりの反応はただのゲームだ、というふうに見ることができます。

本当はその状況のなかで起きていたのは、こういうことです。

彼らがあなたに期待していることを、あなたはそのまま受け取ってあげたくなくなってしまふ。ただそれだけです。

もし率直に自分の気持ちを表現してしまったら……ああ、そんなことをしたら、たくさんの人を落ち

こませることになる。

そしてたぐさんの「ドラマ」が現実を引き起こされます。

両親はこんなふうに言うかもしれません。

「親の気持ちも考えず自分のやりたいことだけ考えて、なんて利己的なんだろう！」
それに対して、

「ごめんなさい、ごめんなさい。」

今のは嘘です。なかったことにします。

おかあさんを傷つけるつもりで言ったんじゃない。

今のは本当の気持ちじゃないです」

そうやって混乱していると、本当の気持ち表面に湧いてきます。

そして、それを認めるとつらくなるので、やっぱり認めないことにしよう、もう少し抑えておこうという気持ちが出てきます。

でもそのときは、こんなふうにしてください。

おなかの底から湧き上がってきた本当の気持ちを胸に上げ、さらに喉から意識のほうまで上げてきます。

もう抑えつづけることはできません。

抑えつづけようとしたら病気になってしまいます。

幸せではなくなります。

居心地悪くなります。

みじめになります。

そして、自分を傷つけることになります。

もう、いいですよ？

もう充分に自分を傷つけてきました。

それは終わらせましょう。

今までずっとこんなふうに信じてきました。

「私が原因で、他の人を傷つけている」

でも、本当はどうでしょう。

両親が落ちこんだのは、あなたが両親の腕をへし曲げて、うしろに回して、そして落
ち込みなさ
いとやったのでしょうか？

人があなたに感情的に反応してくるというのは、「その人がこれはこうだと信じていること」に基づ
いているのです。

あなたが彼らに、何か反応を起こさせたわけではありません。
ここにポイントがあります。

自分の責任を受け入れる

.....

あなたの自立性に誰かが挑戦してきたとき、あなたは突然子供になります。たとえば、こんな具合です。

奥さんから「仕事が終わったあとで同僚たちと飲みに行くのはやめてほしい」と言われます。

「そう言われたって（そう言われると余計）、ぼくは自分の好きなようにやりたいんだよ。君はぼくのやりかたに対して、土足で踏み込んでくるのかい？」

自分のやりかたを見つけ出すために、叫んだり、喧嘩をしたり、たくさんエネルギーがいります。そういうやりとりは「制限」に対処するには、ひどく効果的でないやり方です。

別の方法があります。

自分に対して、本当はどうしたいのかをもう一度尋ねてあげるのはです。

「他の人たちや若い同僚たちと、ぼくは本当にお酒を飲みに行きたいのかな？」

たぶん、そうではないかもしれません。

このことの起原は、もう少し深いところにある可能性があります。

本当の欲求は「お酒を飲みに行きたい」ということではなく、「身近な人々に受け入れられたい」という気持ちかもしれません。

最初から奥さんと喧嘩したかったわけではありません。

できるだけ明確に、そして現実的にコミュニケーションをしたかったです。

そのときに、小さな子供が駄々をこねるように反応する必要はありません。

過去のパターンに戻ってしまうことはないのです。

ただ「正直に自分の気持ちを伝えてあげる」ことだけが必要です。

奥さんに対して、こんなふうに言うことができます。

「最近のぼくは仕事でとてもプレッシャーを感じているんだ。

だから、ちよつと自分の時間を過ごしてみたい。

ぼくがいないと君と子供たちは困るかもしれないから、それはよく話し合おう。

君もひとりの時間を持てるように、ぼくが一日か二日、子供の面倒をみてもいいから。

ぼくはお互いの関係を、もつと心地いいものに使いたいんだ。

ウィークエンドには二人でどこかに行かない？

お互いにもう少し深く理解し合おうじゃないか」

今度は逆に自分がお酒を飲みに行かない場合、誘ってくれた人に対するコミュニケーションの例です。

同僚に電話をします。

「ぼくは本当に君たちとお酒を飲みに行きたいんだけど、じつは最近とてもストレスを感じてるんだ。

家族ともあまりいい時間を過ごしていない。

それと、ぼくはこのごろ少しアルコールを飲みすぎているような気がする。

だからきょうお酒を飲みに行く代わりに、休日にみんなで釣りにでも行かない？

うん。それでいい？じゃあ、またね」

言葉にすると、これはとてもたくさん言葉に聞こえるかもしれませんが。

実際にこんなふうに時間を取り、言葉を使ってコミュニケーションをするのは面倒だと思いますか。でも本当にお互いのコミュニケーションを深めて、自分の人生の質をさらに心地よいものにしたければ、きちんと相手に伝えていく必要があります。

自分の本当の気持ちに正直になつて、それをまわりの人に素直に分かち合つていくと、いとも簡単に制限を通り越えてしまいます。

制限などまったく意識しないで越えてしまうこともあります。

本来は、自分に責任があることではないのに、他の人の感情や状態を自分のせいだとして、たくさん責任を背負いこんできました。

「他の人々の分まで責任をとるのをやめる」とは、両親や妻や夫、恋人を自分から締め出してしまうことではないのです。

その人を切り捨ててしまうわけではありません。

人を傷つけないように気を配ることをやめてしまったら、はじめは一時的に寂しい気持ちになるかもしれません。

でも、そこで初めて自分自身の本来のパワーに気がつくことができます。

そして自分やまわりの人々がいったい何を信じていたのが、はつきり見えてきます。

人々との関わりのなかで、本当に自分が責任を受け入れるのはどこまでか、ということが明確になってきます。

自分が自分の責任を受け入れるというのは「自分が自分の面倒をみてあげる」ことです。非常にシンプルです。

そして、実際にその関わり方を変えていきます。

それが自分で自分自身の責任を受け入れていくということです。

何を変えたいですか。

自分の人生に今までとは違う、何が現れてほしいですか。

制限や束縛から隠れたり逃げたりする以外に、何をしていきますか。

今までにどんなことを教えられてこようと、自分に正直になるためにいくつかの変化が必要であれば、いま勇気をもって実際にそれを起こしてみてください。

自分がどのような制限を持っているかと思いきんでも、かまいません。

その制限に出合ったときには逃げるのではなく、逆に「自分のほうからその制限に直面して」いきます。するとそれまで自分にはできないのではないかと漠然と感じていたような不安や疑いが、明確にわかってきます。

何世代にもわたり受け継がれてきたものの考え方、見方。

それがどこかでストップされる必要があります。

もしあなたがいま本当に自分を見て、受け継がれてきたことをあなたで止めないとしたら、それはまた次の世代へと渡されることになります。

いま若い人たちが上の世代の人たちに対して反抗するという現象が、世界じゅういたるところ、あらゆる方面で起こっています。

若い人たちは、とにかく居心地が悪くて、自分の両親やあるいは権威的に感じられるものに対して反抗します。

彼らは本当は「もうその制限を自分たちに手渡すのはやめてくれ」と言っているのです。

彼らの多くは、自分でいったい何を表現したくて反抗しているのかわかっていません。

自分がそれを意識的に気づいていないと、ただ目の前の人や状況に反抗したり、闘いを挑んだりして、

かえって葛藤を大きくし、自分がやめてほしいと思うことに逆にエネルギーを注ぎ込む結果になります。

もしも自分が、本当は闘いをストップさせることを望んでいるのだと気づけば、闘いを挑むような状況からは自然にスッと抜けるでしょう。

それは直面していることから逃げるのではなく、闘いと葛藤から抜け出すのです。

葛藤はどういうところから起きるのでしょうか。

それは何かを信じさせようとする人と、「無意識のうちに」それを信じたくないと主張する人との間で

起きます。

何かを信じさせようとする人は、あらゆる手段を使って、彼らが信じていることを他の人にも信じさせようとします。

コントロールしようとするかもしれません。

罪悪感を感じさせるような方法を使うかもしれません。

ものごとを同じ状態にとどめておくために、あらゆることをやるでしょう。

でも、もし受け渡されるほうが、もうそれを受け取る気持ちがないということを非常にはつきりと自覚していたら、それを渡そうとして闘いを挑んでくる人は、自分の鏡に闘いを挑んでいるだけになります。

特定の人たちを批判しているわけではありません。

言っているのは「自分に正直になる」ことです。

「自分のやりかた」(My Way)を生きる

あなたは自分の人生を「自分のやりかた」で生きていますか。

「自分のやりかた」と口に出して言うとき、どんな感じでしょう。

いまあなたが自分の人生で直面している問題について、ちょっと考えてみてください。

それがいったいどんなものかわからなくても、「自分のやりかた」という言葉を言ってみるだけで、満

足した気持ちが出来て来り、あるいは逆にとても居心地が悪くなるかもしれません。

「自分のやりかた」。

その言葉からどのようなフィードバックがやって来るかを感じてみます。

自然にそこから、あるイメージや情報が流れ出してくるようでしたら、それをそのまま受け入れてあげてください。

そしてその情報を、実際に使っていくてください。

両親のやりかたではありません。

まわりの常識で言われるやりかたではありません。

あなたの子供のやりかたでもありません。

あなたの恋人のやりかたでもありません。

あなたは自立した個人としての人間です。

自分の望むことに関して、何も制限は持っていません。

でも状況に対処するため、あししなければ、こうもしなければ、という思いが先に立ってしまうかもしれません。そんなときは具体的な対処法はちよつと脇に置いて、「自分のやりかた」をイメージで感じてみてください。

それに伴っていろいろな感情が湧いてきたら、コントロールしようとせずに、そのまま体を通して解き放つてあげます。

「自分のやりかた」と言うたびに、あなたのハートが少しずつ軽くなっていくのに気づきはじめてください。

あなたが制限だと思いこんできたことは、ただの埃のように感じられるでしょう。そして実際のところ、本当はただの小さなゲームです。

今度は新しいゲーム、「自分のやりかた」というゲームです。

本当はそれがあなたにとって真実だということは、前から知っていました。いったいどのくらい長いあいだ、そのことと闘ってきたのでしょうか。

誰かのやりかたで続けることはもうできません。
うまくいきませんし、心が痛みます。

どれだけ今まで自分の人生が、他の人々の自分に対する見方、期待、意見によって構成されてきていたか、わかりますか。

私はどうして自分のことを奇妙に感じるんだろう。

どうして私はときどき子供っぽくなるんだろう。

あるいは、反発したくなるんだろう。

それはずっと一所懸命、他の人々を満足させてあげようとして、それにエネルギーと時間を費やしてきたからです。

「自分のやりかた」をしたら、あなたは利己的になると思いますか？

だからって何なのでしょう。

あなたがもしこういったやり方で利己的になるとき、それは「自己尊重」です。

もう、他の人々をなんとか幸せにしてあげようと試みるより、ただ「幸せを生きている人」として、ひとつの「例」になってあげたらどうでしょう。

もしあなたが心から満足して幸せな人として生きはじめたら、そこから自然に何百人も何千人もの人が影響を受けます。

ちょっと覚えておいてほしいことがあります。

幸せといったからといって、それはいつでも四六時中ニコニコと顔に微笑みを絶やさないことではありません。

ときにはそうしていてさえも、深い落胆と悲しみのなかに自分がいるのに気づくこともあります。でも、その涙の背後に「自分のやりかた」があります。

涙は流れているかもしれませんが、誰もあなたを泣かせたわけではありませんね。

それと同時に、あなたは誰に対しても自分が原因で泣いてくれるように、あるいは悲しむように命令したり要求したわけでもありません。

「自分のやりかた」というのは、いちばん簡単なものとは違うかもしれません。

あなたにとって、いつも心地よいものとは限らないかもしれません。

でも、「自分のやりかた」なのです。

「制限を」パワフルな道具にする

.....

誰もが自分のまわりの世界すべて、すべての現象、すべての経験を自分自身でつくり出しています。あなたの視点から見ると、あなたを取り囲むまわりの人々を自分でつくり出し、自分の目の前のその人、という存在もあなたがつくり出しています。

そこでは、彼らが自分との関わりの中でどのような反応をするか、どのようなことを言うか、彼らのふるまいすべてはあなたがつくり出しています。

でもそのいっぽうで、誰か他の人がつくり出したものに関しては、彼らの責任であり、あなたに責任があるわけではありません。

この二つはいつたいどのように関わっているのでしょうか。

自分自身の創造性というものに深く関わっていけばいくほど、自分の創造的な能力がどのようにしてまわりの人々や状況を自分に引き寄せているのか、そのシステムがわかってきます。

私の創造者としての性質において、私にはいま満たしたい欲求がある。

でも、自分ひとりではできない。

誰かの援助が必要だ。

地球には五十億の人がいる。

ちよつと見てよう。

私は自分の選んだ特定の目的を満たしたくて、この惑星でいま生きようとしている。

そのためには、母親、父親がこういう人であれば、私の援助になる。

あなたがそのレッスンを学ぶためには、彼らが必要でした。

そしていっぽう、彼らは自分のレッスンを学ぶうえで、あなたが必要だったのです。

お互いに演じることにしましょう。

一緒に遊びましょう。

それぞれ自分が何を学びたいかを知っています。

そして、それに対する責任は各自にあることを知っています。

同時にお互いを援助できることを知っています。

そうして、お互いが家族となって地球上に生まれてきました。

今の家族はあなたの創造物であり、同時に両親の創造物でもあります。

そのなかで、メンバー一人ひとりが自分の必要を満たすことができます。

三人の創造者、三人の神が共にダンスを楽しみ合います。

そういうわけで、みなさんここに来ています。

一人ひとりが創造者であり、そしておのおの自分の現実をつくっている創造者である友人たちと一緒に、このひとつの現実のなかに生きています。

そして、五十億の人々が集まって、地球と呼ばれるこの素晴らしい惑星を創造しています。

すべての動物たち、植物たちも彼ら自身の現実をつくり出しています。

そして、いまあなたの足の下に拡がっているこの地球も、自分自身の現実をつくり出しています。

物質的な世界の中にあるどんな小さな物質も、ひとつひとつそれ自身が意識を持っていて、その創造性を表現しています。

すべての存在が、無限に全体とつながっています。

すべての存在が、それ自身独立して存在しています。

もし自分のつくり出しているすべてに対して、自身でそのことを認め、その責任を受け入れたなら、この世界はどのようなか想像がきますか。

あなたがこれまでにこの惑星を訪れたうちで、かつて経験したことのない惑星になるでしょう。

これまでは、他の人々と感情のやりとりをしながら、あたかもチェスをやっているようにどう動かすか、どうコントロールするかでたくさんの時間を使ってきました。

そういうことに時間やエネルギーを費やす必要がなくなると、自然にあなたの「創造性」があふれ出てきます。

あなたの創造性が開花して増幅されます。

そしてコミュニケーションは、創造もつかないくらい正直で透明な、とても楽しいものになります。

自分が内側にかけていた制限を全部取り除くことができたなら、今度は、物質的な現実で自分がつくり出していた制限を取り除いてあげることができます。

将来、もう重力は必要ないという時がやって来たらどうでしょう。

現実には、自分の細胞の分子や原子の振動数を調整しながら、歩かなくても肉体を別の場所に移動させる。ある瞬間東京にいて、そして次の瞬間、パリへ移動する。

そんなことが可能だと思いますか？

それには何より先に、自分の内側の感情に関わってあげてください。

正直になることです。

自分がつくり出したその感情に対して、自分で責任を受け入れてあげることです。

他の人々がつくり出したものの責任を自分で背負い込むというゲームは、演じる必要がありません。意識的であるか無意識的であるかは別として、すべての人々が自分に必要なことは知っています。

それを信頼してください。

相手を通して自分に直面する

—— 親子でまったく違う意見を持っていて、言葉によるコミュニケーションでは解決できません。そういうときは言葉を避けて、自然なタイミングでコミュニケーションを待ったほうがいいのでしょうか。

意見が食い違っているときは、何も言わずにしばらく待つほうが役に立つ場合もあります。

話していて興奮してしまうときは、感情的なものが少しやわらいでくるまで時間をおいてあげます。

ただ、親の側も子供の側も、意見は食い違っているけど、お互いにこれを通して学ぶことがあることは知っていてください。

そのときにいつぼうがとでも頑固だったり、変化することを拒否していると、なかなかうまくコミュニケーションがとれません。

まず、お互いが正直に自分の気持ちを話せることが必要です。

ときには、本当はまだお互いの関係を改善させたいとは思っていない。

まだ闘っていたいと感じている。

それがお互いの正直な気持ちだという場合もあります。

お互いが自分は何を選択しているのか、それに気づくことが大切なポイントです。

意見の対立があるとき、表面上では正反対のように見えても、もう少し深く入って見ていくと、じつは必ず共通の部分があります。

その共通の部分を見つけだすようにしてください。

少し月日がたつと、お互いがおのおのの人生の経験のなかで自然に変化するかもしれません。

次に会ったときには、もう前の問題はなくなっているということもあります。

でも、速い変化、そしてお互いの速やかな成長を望むならば、誰か中立な立場で間に立ってくれる人を求めるのが役に立つでしょう。

「制限」。

それらはすべてフリをしているだけです。

何千年ものあいだ、そんなフリをしつづけてきました。

制限を本当に現実にあるものとして信じているとき――

その観念は「自分もまわりの世界も、なんらかの形で不完全だ」という前提から始まっています。

自分は創造者としてまわりの世界のすべてをつくっているのです。

「あそこに起きているあれが不完全だ」と言うことは、自分が創造者として不完全だ、ということとずつと自分に言いつけていることになります。

本当のところ、創造者に失敗はありません。

人生のなかで経験する制限のように見えるものはすべて「さらに意識を拡大し、成長していくための、なんらかの道具」です。

達成したいという目的を満たす道具として、自分でその制限をつくり出しました。

たとえば自分のいちばんの問題が「親密さ」にあるとします。

愛する人と親密な関わりをすること、そのあたりがどうやら私の問題らしい。

では、その問題をブレイク・スルー（突破）していくためには、相手との関係にどのような制限を設定してあげれば、私の役に立つのだろうか。

そのためには、親密に関わることが私よりもっと苦手な人を夫として引き寄せようか。

そして私は結婚するまで、彼がそんなに親密に関わることが苦手だとは気づかない、という状況を自分に設定してあげよう。

そうすれば私が本当に相手と親密に関われるようになるまで、彼を通して深く親密さについて考えつづけることができるんだ。

なんて素晴らしいアイデアなんだろう！

ちよつとふつうの考えを超えているように思うかもしれませんが。

でも、こんなふうに考えてみてください。

もしあなたが親密に関わることが難しいという問題を持っていて、そして夫がもっと苦手だとしたら、最初は「夫の問題」しか目に入りません。

もうあなたとなんか、話したくない！

あなたなんて嫌いよ。

どうして私を愛してくれないの！

と、自分の夫に言うかもしれません。

そうすると彼はあなたのほうを見て言います。

え？ いったいなんのこと？

僕はこれで幸せだけど。

君はそうじゃないの？ 本当に？

するとあなたは、こう言います。

なんてことでしょ！

私がこんなに傷ついていることさえ、全然わかってくれない！

ここで相手を通して、自分が親密な関わりが苦手だという状態に直面することができます。

このとき、あなたは彼をありのままの状態では受け入れられなかった。

彼が独立した個人である、という事実を認めてあげなかったのです。

彼の性的なエネルギーの表現の仕方、そしていつ愛を交わすかという彼の自然なサイクルが、あなたとは違っていることを受け入れられなかったのです。

極端な場合には、彼の箸の使い方すら気に入らないこともあります。

彼の口のおいも嫌いだったかもしれません。

そして、本当に親密さに関して問題を抱えているのはどっちなのでしょう。

はじめは夫のことを責めて、責めつづけます。

ところが、あるとき「え？　じつは私だったんだ」。

そのときはそんな馬鹿な、と信じられない気持ちです。

自分が何かひどい目にあったように感じるかもしれません。

でも、そのことに気づいたとき、初めて自分のその制限から自由になれます。

すると彼のことをありのまま受け入れてあげられるようになります。

それと同時に、自分自身のこともありのまま受け入れられるようになります。

そこから初めて、お互いの関係を改善するために必要なステップをとっていくことができます。

もう次から次へと彼の頭をたたいて責めることはしません。

そうすると彼ももう防御する必要がなくなるわけです。

防御する必要がなくなった彼は、より親密なかかわりを自然に始めるかもしれません。

「その人」は、その人の「ふるまい」ではない

どんな制限を自分がつくり出しているのか、それを見分けるとてもシンプルな方法があります。

もしあなたから見て「相手のほうが制限されているのだ」というふうに感じたとき、それはまさに「相手に見えている同じ制限が自分のなかにある」のです。

その制限は他の誰かにあるわけではありません。
それは「自分の」ものです。

このレベルの真実を正直に認めるといのは、なんと勇気のいることでしょう。

そして、ひとつの制限にそのように直面すると、また別の制限も表面に自覚される形が上がってくるかもしれません。

何かが表面に出て来たら、それをさらに受け入れて、関わりのあるすべての感情も受け入れて、流してあげます。

これから先もこの状況に関して同じようにそれを抱きつづける必要があるのかどうか、そこからどうしたいのか、いつでも自分が自由に決めることができます。

もう私は今までのゲームは必要ない。

そのゲームは終わったんだ。

もう誰かが私の現実をつくり出しているというゲームは終わった。

私は、自分自身の制限を誰か、あるいは何かに投影するゲームはもうやめた。

自由です。

あなたはこういう自由が欲しかった。

そうではありませんか？

あなたのほうから他の人を幸せにしてあげるといことは、できません。

あなたにできる唯一のことは、ありのままの彼らを愛してあげることです。

そして、人々が表面でどんなふうにもふるまっていようと、本来何も制限はないのです。

「その人という存在」は「その人のふるまい」ではないからです。

その人がそういうふるまいをしている、ただそれだけです。

もし自分自身のエッセンスにもっと出会いたければ、他の人々のエッセンスにも気づいてあげることです。

たとえば、「私は神だ。私は創造者だ」と言いつづけて世界じゅうをめぐる歩いている人がいたとしましょう。もしあなたがそれを見て、「あの人はなんて制限されているんだろう。なんとこの箱の中に入っているんだ」と言ったとしたら、あなたは自分が創造者だと思ふのは難しいでしょう。

もしあなたがたのような態度をとるなら、そこから本当に対等に関わることができるような「創造者としての他の人」たちを、あなたはどのようにやって引き寄せることができるでしょう。

ゼロです。

ひとりになってしまいます。

自分の内側の神のような性質を体験したければ、まわりのすべての人たちの同じ性質を受け入れてあ

げる必要があります。

自分の両親。妻。夫。恋人。子供たち。会社の上司。部下。

そして「彼らは彼らのふるまいではない」ということを覚えておいってください。

苦痛は、自分の制限を教えてくれる信号

.....

—— 自分がある状況に滞ってしまったとき、これは自分の制限だということをする方法はあるのでしょうか。

制限されているとき、あなたは不幸に感じます。

それほどシンプルです。

その「不幸な感じ」を、自分が制限のなかにいるかどうかの信号として使うことができます。

その感覚がわかってくると、どういう制限からそれが来ているのかということが、自然に自覚されてきます。

そうすれば、その制限を取り除くためにとれるステップを、すべて自分の手の内にあるものから行動に起こしていけます。

いま自分の人生で、制限のなかにいるように感じますか？

—— 感じます。

それに関して、少し話してみてください。
どのあたりが制限になっているのでしょうか。

—— お金に関するのですが、妻と三人の子供がいますので、自分のしたいことをして収入を得ることがなかなか難しい状況になっているのです。

今まで実際に自分のやりたいことをしてお金を得たことはありませんか。
難しいと感じているのか、あるいはいまそれをやろうとして困難に直面しているのか、どちらでしょう。

—— やろうとして困難に直面して滞っている……

今のあなたには、これをやりたいというものがあるようですが、それ以外にももっと本当にやりたいことがあるのに、まだ自分ではそれに気づいていないようです。
それを知らないことはストレスになります。

自分がひとつの現実から別の現実（やりたいことをやる状態）に移るときに、無意識のレベルでストレスを感じることを選んでいます。

もちろん、自分では気づいていないかもしれませんが。

そして、そのようなときにもストレスを感じる状態と闘うことはありません。

この状況に関してストレスを感じている、そして、あるところに移動するためにこう感じることを自分では選んだんだ、そこから何か気づくものがある、というふうに見てください。

あなたはストレスを感じることを選ぶと、何を学べるのでしょうか。
何か思い浮かぶものがありますか？

—— 壁のようなものを通り抜けて行くことが必要なように思います。

子供の頃から自分の制限を超えていくためには、その壁にぶつかって、そしてその壁を打ち壊して行くしかない、というふうに教えられてきました。

そこをいま見ることができるのです。

実際のところ、そういう方法だけではなくて、非常に楽に、ストレスをかけずにスムーズに別の状態に移ることもできます。

いまこのようにストレスを感じることによって、これまで持ち越してきた自分のパターンや観念といったものが、ここで表面に出てきました。

あなたはこれから先も、そういうゲームを演じつづけたいですか？

—— ノーです。

本当に？

本当にあなたにとって「ノー」ならば、自分の現実からストレスを排除してあげるために、自分できずすべてのステップを実際に踏んでいくてください。

たとえば、急いで一度に全部を変えようとせずに、ゆっくり時間をかけてスムーズに変化させてあげるのもひとつのステップです。

自分が必要だと感じる休息を自分にあげること、それもステップのひとつです。

そして、今までみたいに自分は強いんだというふうに思いこませることをちよつとやめて、ほかのいろいろな感情も自分に感じさせてあげることもそうです。

もしあなたがそのようなステップを踏んでいけば、それはあなたのためであると同時に、家族にもおのずと深い恩恵をもたらすことになります。

お金については、自分が望む状態に移行するあいだに、お金の流れや分量もゆっくりとそれに応じて調整してあげてください。

そして、収入の分量が常に一定して流れてこないといけない、とは考えないほうがいいでしょう。

お金の流れは、そのときの自分のサイクルに応じて上がったりがったり下がりたりしますから、それをいやだと否定するか、その流れをそのまま受け入れてあげるかのどちらかです。

そうすると、あなたが自分に正直になった結果、手にするお金の分量は今までなかったくらいに増幅してゆきます。

同じような問題を持っている人は多いと思います。

人生を変えたい、なんとか自分の問題を解決したいと思って、一所懸命プッシュしている人。

または何かいやな仕事につきながら、なんで自分はこんなところにいるんだろう。こんなところにもういつづけたくないのに、と思っている人。

最初に、自分にどんな制限があるのかに気づいてあげてください。

その制限が何であるかを見たなら、その次に自分がいまやっていること以外に、とても自然に楽しんできそうなことを考えはじめます。

それがお金になるかどうかは、しばらくのあいだ置いておきます。

今の時点で自分がその変化をどのように通過していくか、ひとつずつ選んでいきます。

全体の具体的なプロセスをすべて決めておかなくてもいいのです。

これから起きる変化のプロセスすべてを知っている必要はありません。

そして、いまできるところから手をつけてください。

たとえば、新しい部屋が欲しいとします。

まずどんな部屋に住みたいかをイメージしはじめ、その次に実際に今の自分がとれる行動を起こしてください。

不動産屋さんに出掛けてみるとか、それに関する情報を集めるなど。

結果がどのような現実になるかまったくわからなくても、それらの行動を通して、望んでいるものに

エネルギーが流れはじめます。

自分の気持ちを自分で受け入れて、それを感じできれば、その感覚からエネルギーが吹き込まれます。それを抑えて眠らせてしまわずに、充分に感じて認めてあげて、さらにエネルギーが流れていくのを許してください。

自分の情熱を、フィーリングを感じて、そこに向かうエネルギーの流れを感じてください。

そしてその次に、求める結果が得られるために自分がとれるあらゆるステップを踏んでいきます。すべてのステップを、ひとつひとつとっていくようにしてください。

そうすればあなたの制限というものは、まるで気がついたら雨が止んでいた時のように、いつの間にか消え失せていきます。

自分に正直になってあげてください。

正直になるのは簡単なことです。

それは自分の人生を見回して、今まで自分が経験したこと、さまざまな状況すべては、自分が求めていたことがなんらかの形で起きていたのだ、と気づきはじめることです。

人生のなかで経験するすべてのことが、さまざまな形で真実に気づくのを助けてくれています。

もし自分が苦しみや痛みを感じているとしたら、それはひとつの信号です。

自分に正直になっていない、あるいは自分に正直になることに抵抗している、というサインです。

もし何かがあなたの人生にすでにあるならば、あなたはそれが欲しかったのです。
もしいま何かがあるあなたの人生にないのなら、本当はあなたはまだそれを欲していないのです。
それが真実です。

②

感情の
エネルギーを
自由に流す

自分の感情と、いい関係になる

感情は人によって、その表現方法が違います。

それは国民性や文化などによっても大きく異なるでしょう。

でも、誰もが「感情というエネルギー」を持っています。

あなたはこの惑星に、感情というエネルギーを経験し、遊び、共にダンスするために来ています。

どうしてこれほどまでに、いろいろな感情を経験しているのでしょうか。

それはこの一生の間にどれだけ多くの感情を経験できるか、それがあなたの目的のひとつだからです。

感情はあなたにとって、親友のような存在でしょうか。

それとも敵のような存在でしょうか。

大切なのは「感情について」見るのではなく、「感情と自分との関係」を見ていくことです。

そして、自分が感情というエネルギーとさらに有効に関わっていけるようになることです。

それは人生の質を高め、拡げていく機会になります。

「感情と自分との関係」には、いくつかの関わり方があります。

そのひとつは、自分がまったく感情をコントロールできずに、感情のほうに自分がコントロールされ

てしまう関係。そのときはまるで感情というエネルギーが、自分自身よりも大きな存在であるかのような気分になります。

彼女のおかげで、ほくはひどく腹が立った。

あなたのせいで、私はこんなに嫉妬を感じる。

飛行機の墜落事故を見たから、私はとても悲しくなってしまった、というふうに。まったく自分がコントロールできないような形で、感情がやって来る。

ほとんどの人々が、地球上でいろいろな状況に直面するときに、そういう形で自分の感情と関わっています。

周囲の状況によって自分がある感情を感じさせられてしまう、という状態です。慢性的な感情中毒症状といってもいいでしょう。

そしてもうひとつの感情との関わり方です。

それは、感情というエネルギーと好意的に関わるやり方です。

自分の感情を自由に選ぶことのできる状態。

いま本当はどんなふうに感じたいのだろうか、と自分に問いかけます。

もっとうこういう感覚を感じたい、というふうに感情をはつきりと意識して、積極的に自分の感情と関わっていきます。

そこでは「自分自身の感情は、すべて自分がつくり出したものだ」という責任を受け入れています。

もちろんその場合でも、今まで習慣になったような感情が反射的に湧き上がってきます。

でも「自分と感情の関係」が、最初の場合とはまったく違います。

誰がこうしたから、そのせいでこう感じる、というように原因を外側におくのではなく、こんなふうに言います。

あなたがこうすると、あるいはこんなことが起こると、それをきっかけにして私の内側からはこういう感情が湧き上がってくる。

たとえば、自分のガールフレンドが他の男性と仲よく話しているところを見ると、そのシーンを見ることによって、自分の感情として嫉妬を感じる。そういう見方です。

そういう態度で感情と関わる時、「自分の感情は自分のものである」という責任を受け入れた立場から表現をしています。

するともう、嵐に吹き飛ばされる紙切れみたいに自分が感情に振りまわされてしまう、という感じはなくなります。

自分がこう感じる、ああ感じるということに対して、もう他人やまわりの状況を責める必要もなくなります。

本当のところ「誰もあなたに、なんらかの感情を外側から引き起こさせることなどできない」のです。

それは、ふつうの考え方とはまったく違いますね。

たとえば、私がおおぜいの人に向かってある話をします。するとそれを聞いて、ひとり泣き出し、ひとは笑い出す。

また別の人は、まったく違う反応をするかもしれません。

つまり自分の経験した状況に対して、どのような感情をもってそれに反応するかということを、「受け取る側が」自分で選択しているのです。

たとい意識していなかったとしても。

客観的に見えるひとつの行為から、全員が同じ経験をし、同じように反応するわけではありません。外側から特定の反応を誰かに意図的に引き起こさせることはできないというのは、そういう意味です。

誰かが自分に何かを感じさせるんだ、あの人が原因で自分の気分が左右されるんだ、という気持ちになる時があります。

そんなとき、まるで相手が意図的に、自分になんらかの感情を引き起こさせようとしているように見えます。

でもじつは、誰もあなたに対して意図的に何か緊張させようとか、いやな思いをさせようと思ってやっているわけではありません。

彼らが何をしようと、それに対して「あなたが自分でどう反応するかを選択している」のです。

そして、そういったところからやって来る自分の感情の反応が、まったく自分でコントロールできない

いというふうに感じるときには、それは最初に言った慢性的感情中毒の一種です。

感情は「過去の条件づけ」でつくられた

ある人のことで自分が腹を立てたり緊張したりします。

多くの場合、その感情はいま目の前の出来事そのものが原因でなく、じつはそれが自分の過去の記憶を刺激したり、過去のある経験を思い出すきっかけになったりしているのです。その感情は最近のことではなく、たどればもう本当にずっと遠い過去から自分のなかに蓄積されてきて、今の状況が何かの引き金になって表面化しているというケースがほとんどです。

感情に関して、こういうことを成長段階で学んでいきます。

この感情は適切だけれども、こういう感情は悪いものだ、不適切だ、というようにまず感情を分類します。

そして、その表現方法についてある種の制限を学んでいきます。

居心地の悪い感情や非常に不愉快な感情、そういうものは表現しないほうがいい、表現するのは不適当だ、というふうに。

こんなことは、ありませんでしたか。

子供のときにいわゆる癇癪を起こしたり、否定的に見える感情（そのときはいい悪いもないのですが）を思いきり自由に表現したら、まわりの人から「お黙り」。

また、あるとき好きなように感情を表現したら、その感情がたまたま不快なものだった。するとそれまで自分を愛してくれていた両親が、途端に「もう知らないからね」。
いきなり突き落とされたような経験をするわけです。

自分に本当に正直になつて、分類も判断もなしにそのまま感情を表現するより、まわりの人からの愛情を獲得するためには、自分の感情を犠牲にして彼らの機嫌をとつてあげないといけない。

子供の頃にそういうことを本能的に学んでいくのです。
いろいろな体験を通して、自然に身につけていきます。

そこからさまざまな大きな問題が生まれます。

誰でも大きな問題を抱えているのだ、ということをお願いしたいではありません。

いま、感情のエネルギーと自分との関係について、より繊細なチューニング（調整）をしていく段階に来ていると思います。

感情のエネルギーを、自分が今よりももっと気持ちよく、自分の行きたい人生を生きるための助けにしていけることができます。

ちよつと思ひ出してみてください。

子供のとき、家族の気分をよくさせてあげようと思つて、ニコニコ笑つたり、両親が望むようにふるまつたり、子供としていろいろなことを一所懸命やっていました。

そして結局、それはうまくいったでしょうか？

たぶんほとんどの場合、一所懸命やったわりには、両親は気分のいいときにはいいし、悪いときには悪い。あまりうまくいかなかったという印象ではないでしょうか。

でも、その子は頑張って、頑張って、まわりじゅうの機嫌をとってあげようとしていました。そして今でもやっていますね。

本当のところ、あなたが誰かのことを楽しくさせてあげるのは、不可能です。

私はあなたを楽しくさせてあげることはできません。

もちろん、なんとかみんなを楽しませようと一所懸命、頑張ってみることはできます。

もし私がここで立ち上がって、いきなり踊りはじめたり、ニコニコ笑ってみせたり、あるいは歌い出したりすれば、表面的には私がみんなを楽しませているかのように見えるでしょう。

でも、それでみんなが楽しい気持ちになったのだとしたら、その光景を見た瞬間、一人ひとりが楽しく感じることを選択したのです。

私がみんなの気分を楽しくさせたわけではありません。

あなたが楽しめたことから、その状況をきっかけにして楽しく感じることを自分に許したのです。一人ひとりが楽しい感情を選択したのです。

プログラミングされた感情パターンから抜ける

いま心地よい感情のことを話しましたが、怒りに関しても同じです。

この瞬間、わたしが誰かの怒りのきつかけになるようなことを言ったとします。

それに対して怒りを感じたのなら、その人が怒りで反応することを選択したのです。

ひとつの例をあげましょう。

たとえば、ある人が話している途中で、いきなり誰かを殴ったとします。

すると殴られたほうは非常に腹を立てるでしょう。

そのとき、殴った人が、殴られた人に怒りを感じさせているのでしょうか？

もちろん、そんなふうに見えます。

もう少し、この状況をいくつかの段階に分けて見ていきます。

プログラミングについて話しをします。

まず殴った人の背景を見ると、こんなふうだったとします。

たとえばその人は子供の頃、何かあったら話し合いで解決するよりも、まず殴り合うという、そんな習慣の家庭で育ってきたとします。

すると、その人の見方からすれば、いま相手が何か自分の古い条件づけを刺激するようなことをした。

こんなことを言われたら、殴って反応するのが当たり前だ、ということになります。

過去に成長段階で学んできた条件づけのパターンから、いま目の前の状況が引き金になって相手を殴りたくなった、そういう気持ちがかかります。

つまり結果的に殴ることを選択するようなきっかけを相手が提供したのだと。

感情に関して学びはじめた段階では、このような状況を見てゆくとき、ほとんどの人がこのあたりでストップします。

理由を探すところまでで、それ以上は見ようとしません。

あの人は子供のころ家庭環境がよくなくて、たいへんな子供時代を過ごしてきて、だからかわいそうに、自分の感情をあんなふうな形でしか表現できなかったんだ、というように。

でも、まだその先があります。

これだけでは、殴られたらどのようなにして腹が立つのか、という点は説明されていません。

その場ではそれで納得できるかもしれませんが。

でもそんな説明をつけたとしても、また同じような状況が起これば、これからも腹が立つことに変わりはないわけです。

なぜそういう状況を自分が引き寄せたのか、という理由をたどっていくことは、ここではあまり役に立ちません。

「なぜ」この感情が刺激されたのかということよりも、「どのようにして」それが引き起こされたかという反応のしくみそのものを見ていくことのほうが大切です。

つまり、どのような結果をたどって反応が起こされていくのか、という「感情を経験する道筋、メカニズム」です。

殴られた人にとっては、状況としてはその相手がやって来て、殴りかかってきた。

そして自分がそれに対して怒りを覚える結果になった。

では、そのとき怒りで反応する結果になった自分の「条件づけ」とは、なんだろうか。

感情は一瞬にして起こりますが、このように反応する結果になった背景にはどのようなプログラムが自分の中に埋め込まれているのか、それを見ていきます。

すると「腹が立つたら相手を殴る」という反応パターンと「殴られたら怒りをもって反応する」という反応パターンは、どちらも同じプログラムで条件づけされていることがわかります。

「いつだって葛藤（闘い）」というものから逃れるいちばん手つとり早い方法は、相手を攻撃するか、あるいは自分が犠牲になって攻撃されるか、そのどちらかだ。」

これが根底にあるプログラムです。

そして殴ったほうは、子供の頃おとうさんから叱られて顔を殴られたときに、充分怒りをもって反応する機会が与えられなかった。そのエネルギーがずっとたまっていて、怒ったら反射的に殴るという反応パターンになっている。

いつぼう殴られたほうは、殴られた瞬間、あらゆる経験を通して身につけてきた過去の感情的な反応パターンのなかから、この場にもっともふさわしい怒りという反応を反射的に選び出し、表現する。

たしかに子供の頃はどうしようもありませんでしたね。

でも今のあなたは、もつと自由に感情を表現するのを自分に許してあげることができます。その場でウンツと抑えることをせずに、湧き上がってきた感情を表現し、それらのエネルギーを体の外に解放してあげることができるのです。

殴られて腹が立った。

その怒りのエネルギーを、いま思いきり感じ、自由に流してあげます。

すると、そのときに解放されるエネルギーは、今のパンチの一発分だけではありません。子供の頃おとうさんから殴られたことや、おかあさんから殴られたことや、おねえさんから殴られたことや、恋人から殴られたことや……何回も何回もの分が、いつべんに解放されます。

殴られて、かっとなります。

そこで怒りを表現しました。

すると最終的には、その一発のパンチによって、身体の中でぐるぐる回っていた、子供の頃からの表現することを許してこなかったさまざまな感情のエネルギーが、一度に身体から解放されます。その機会を得て、結果的に自分にとっては非常に役に立ったわけです。

そこから、さらにもう一步進んで見ていきたいと思います。

殴られた人は、自分の役に立つこのような状況をどのようにして引き寄せたかということを見てゆくのが、次のステップです。

彼は自分を解放させてあげるうえで役に立つそういう機会を、なぜ自分の人生に磁石のように引き寄せることができたのでしょうか。

彼がそれを望んでいたからです。

とてもシンプルです。

そうすることが必要だったからです。

それをどこかで望んでいたのです。

深いところで、自分はこのエネルギーをなんとか解放してあげたい、という欲求を持っていた。

そうすると、地球上には五十億以上の人が住んでいるのに、その中からもっとも自分の欲求を適切に満たしてくれる人を引き寄せて、殴られるという状況を通してその欲求を満たしていくのです。

非常に創造的です。

その状況には腹が立ったけれども、自分自身にとってそれが役に立ったということを発見しました。すると、こんな気持ちも出てくるかもしれません。

その出来事に対する感謝の気持ち。

自分自身に対する感謝の気持ち。

そして自分の創造性が非常にうまく働いているという実感。

ここでもし、殴ったほうはまだ感情的にわだかまっていたとしましょう。

その相手に対しても、この状況のより大きな意味に気がついたとき、まったく別な見方を選択することが可能になってきました。

何かしら思いやりが出てきます。

その相手に対し、感謝することも自由にできます。

そしてその状況を非常に安らいだものに感じ、感情的にとっても安定してきます。

じつは、その安らぎや安定した状態こそ、最初に彼が深いところで選択したことだったのです。

より深く安定した意識の状態を得たいという彼の望みが、殴られるという一連の出来事を引き寄せました。

そこで、もし言葉に出してこういうことを表現したらどうでしょう。

「殴られたときにはとても腹が立つたけど、でもいま思うと、君のやつてくれたことがとても自分には役に立ったんだ。今は君に対してものすごく愛のようなものを感じていて、本当にありがとうと言いたい気持ちだよ」

もし殴ってしまった人からそんなふうに語りかけられたらどんな感じがするか、ちょっと想像してみてください。

殴った相手から、逆にそんなプレゼントを返されるなんて。

たぶんショックを受けます。

そんなこと言われたら、もう一度殴りたくなるかもしれません、なぜなら、今までの自分のプログラムにはなかったことですから。

でも、その人も今までの条件づけから解放されて、別の見方を選ぶこともできるようになります。殴られた人がその機会を彼に提供することになります。

それに対して、実際にその人がどう反応するかはまったくその人の責任です。

その結果、まだ怒りつづけるか、あるいは何か違った人生を歩みはじめるきっかけにするかは、彼の選択です。

もともと感情に「いい・悪い」はない

自分の中に表現しつくされていない、未完結な感情が残っていますか。

生まれてからずっと誰かにどこかで腹を立てているとか。

まだ誰かに嫉妬しているとか。

誰かのおかげで今でも自分は幸せに感じている、というのもそのひとつです。

ずっと今まで自分が感じて来た感情、自分の考え方の視点を全部見直してみてください。

それらは、自分の「癖になった感情パターン」の現れです。

自分の感情がまわりの環境によって大きく作用される状態になっている。

それではその感情を、どうしていきましょう。

部屋中を走りまわって、叫びましょうか？

ずっと座って泣きましようか？

それもできます。いくらでも続けることができるでしょう。

でも、そんなことをしなくても、ただそのままを感じて、感情のエネルギーを身体に流してあげるだけでいいのです。

ひとつの感情から、また次の感情へ。

さまざまな感情が、あたかも川のようにあなたを通して流れて行きます。

その流れに対して、抵抗することなく自然に受け入れて流してあげれば、その流れがあなたの身体のエネルギー・システムをきれいに浄化してくれます。

バランスをとってくれます。

何か親しみが出てきて、感情が友達のような存在に感じられるかもしれません。
逆にその流れに抵抗しようとする、身体にとっても大きな緊張が起こります。

この地球というのは感情を経験する惑星なのです。

他の次元では、感情のエネルギーというものは存在すらない世界もあります。

あるいは、そういう面があまり重要でない世界もあります。

でもこの地球という惑星は、あなたがその感情というエネルギーを体験するための実験室です。

そしてどんな感情だろうと、判断したり分類することなしに、その瞬間の感情を身体を通して充分感じてあげると、どの感情のなかにも滞ったままでいることはできなくなります。

逆説的に聞かえますが、これはとても大切なことです。

エネルギーが流れていると、自分が感情を自由に選んで、感じたいように感じることができるようになります。

子供の頃、感情を「いい・悪い」で分類したり、評価することを学んできました。

それは、こんなふうです。

感情を分類するいい箱と悪い箱があつて、ある感情は悪い箱の中に押し込んでおく。

そして、こちらの箱にはいいと感じる感情を分類する。

いい箱に入つた感情は問題ありませんが、悪いという箱に閉じ込められた感情は、いったいどうなるのでしょうか。

自分のほうから悪い感情だ、悪いエネルギーだというふうに分類し、そして悪い箱のほうに閉じ込めて表現することを許してこなかった結果、逆に自分が感じたくないと思つてゐるそれらのエネルギー

を、さらに増幅させることになります。

それらの感情はまるで自分より大きな存在であるかのように感じられます。

その感情の存在価値、重要性というものを無視して、たとえば自分の怒りに対してきちんとその価値を認めてあげなければ、逆に怒りによって自分の人生がコントロールされてしまいます。

すべてのエネルギーには価値がある

.....

どのようにしてそういうメカニズムになっているのでしょうか。

少しエソテリックな話に入っていきます。

私たち一人ひとりが創造者としての人間（"human God、"）です。

一人ひとりが創造者、神です。

そして感情も、創造者がつくり出すもののひとつです。

あなたは創造者として、人間としてのこの現実のなかで感情というエネルギーをつくり出しています。

そしてこの次元、この地球という世界に、そういった感情のエネルギーとはどういうものかを体験するためにやって来ている。

それにもかかわらず、子供の頃に感情の中には悪いものがある、というふうに条件づけを受けます。

でもあなたのなかの創造者としての部分は、どのような感情に対しても、いいとか悪いという決まった定義を持っていません。

もちろん内側の神という言い方をしても、ハイアーセルフという呼び方をしてもかまいませんが、そちらのあなたから見れば、どのエネルギーに対しても「いい・悪い」という区別はないのです。

すべてが対等で、価値があります。

あなたのハイアーセルフは、そのことをあなたに知ってほしいと感じています。

でも、理性的な人間としてのあなたのほうは、

「ああ、こんな悪い感情があつて恥ずかしい、恥ずかしい」

というように反応します。

すると、ハイアーセルフのほうはこんなふうに言います。

「何をいい・悪い、なんて言っているんだよ。」

それはただのエネルギーじゃないか。ただの感情じゃないか。

いいも悪いもないんだよ」

人間としてある感情を否定したり、悪いからと隠したりします。

そうすると、たとえばですが、ハイアーセルフは、

「ふむ、悪いと判断しているようだな。」

ではもう少しその感情をはつきりとわかるような形で感じさせてあげよう。
そうすればそれは、見方を変える機会になるんじゃないか」

「悪い感情」。

自分が特定の感情を悪いと否定すればするほど、ハイアーセルフはそのエネルギーにもそれなりの価値と重要性があるんだ、ということをさまざまな機会を通してあなたに見せてくれようとしています。

それらの感情に対して、否定する気持ちや判断する気持ちを手放してください。

それはただの感情じゃないかという見方をした瞬間、その直前まで自分よりもパワフルに感じていた感情がスッと収まったりします。

なぜなら、あなたのハイアーセルフが、こう言うのです。

「ああ、やっと気づいたね。おめでとう。もういいです。

じゃあ、今度はもっと楽しいことをしようじゃないか」

本当は、感情をもつと心地よいものとして経験することができなのです。

もちろん一人ひとり、どの感情が好きかという好みはありますね。

あなたも、たぶん幸せに感じる感情や情熱を感じる感覚は好きでしょう。

いっぽう箱の中にしまっておいた感情というのは、たまたまあまりあなたの好みではない感情だといっただけです。

でも、悪いわけではありません。

そしてある状況では、自分があまり好きではない感情をもって反応することがもつとも適切だという場合も、ときにはあります。

でもだからといって、もうそれに対して否定や判断をすることはありません。
ただの感情です。

感情があなたを所有しているわけではありません。

あなたが感情を持っているのです。

では、自分がその場でどう感じるのがいちばんふさわしいのでしょうか。

それを見分けるにはどうしたらいいのでしょうか。

毎瞬毎瞬もつとも自分にとつて適切な感情を、その場で知るただひとつの方法。

その感情とは、その瞬間に自分が感じている感情です。

それがそうです。

いま、どんなふうに感じていますか。

ただ、感じてみてください。

退屈していますか。

気分がいいですか。幸せですか。

ワクワクしていますか。

怒りを感じていますか。混乱していますか。

リラックスしていますか。

どうでしょう？

自分が何を感じるのがいちばん適切か。

それは、あなたがこの瞬間に感じている通りです。

それ以外に今の瞬間に感じるべき感情というものはありません。

ただ、違った表現方法があるだけです。

これ以上シンプルなことはありませんね。

そして経験する感情すべてについて、その価値を認めれば認めるほど、今まで悪いほうの箱に閉じ込めていた感情を、簡単に心地よいほうの箱に移してあげることができるようになります。

それはとても速く自然に起きてきます。

自分の感情に対する定義づけを手放す。

その瞬間に感じている感情に気づく。

それをそのまま感じる。

するとたとえば、こんな具合です。

突然腹が立ったとします。

「ウム、腹が立っているというのはおもしろいじゃないか。

びっくりするくらいパワフルだな。ワオ。

あまり好きな感情じゃないけど、でも感じていることには違いがない！

出て来たからにはそれを感じてあげよう。ワオ。」

そして、それを充分感じてあげます。

そうしたら、

「あれ？もう怒りを感じてないな。十秒もかからなかった」

ここでは、いったい何が起きたのでしょうか。

それは、怒りと闘っていないのです。

もうそれと戦争をしていないからです。

自分自身と闘っていないからです。

あらゆる自分のエネルギーを使って、否定的で困難な感情の箱の中にそれを押し込めようとしません。からです。

その箱にずっと蓋をしておくために、いったいどれぐらいのエネルギーを費やしてきたか、わかりますか。すべてのエネルギーをこの小さな箱の中に閉じ込めておこうとすると、心地よいほうの感情にすら、全然気がつかなくなります。

こちらのほうから、

「ちよつと、ちよつと。選べるんですけど。ほんとに。

楽しいのも選べるんですけど。遊べるんですけど」

「いやあ、僕はいまこつちのほうで忙しいから。蓋をしておかなきゃならないから。怒りやジェラシーや悲しみや、これをずっと押さえつけておかないといけないから。もし押さえておかなかったら、箱の蓋が開いて、僕が駄目になってしまう」

「ごめんなさい。失礼。でも、そうじゃないですよ。

もちろん、あなたはそんなふうに今まで感じてきたかもしれませんが。

そんなふうに学んできたかもしれませんけど。

でも、それは嘘です」

感情と、自分がどんなふうに関わりたいか。

そこからどういう価値を得たいのか。

そういうことについて、自分のなかで意識してみてください。

感じてあげてください。

いまあなたは、どんな感情を感じることも自由なのです。

③

インナー
チャイルドを
癒す

感情の起原

.....

みなさんはこの地球に、できる限り多くの感情を体験するためにやって来ています。

その感情は、どこからやって来たのでしょうか。

何もないところから感情をつくり出したわけではありません。

これからその感情の起原について、見ていきます。

あなたの感情的な性質の出どころです。

子供としてあなたがその肉体に入ったときから、今回の生での感情的なものの探求が始まっています。

子供の頃、自分ではうまくその時々処理しきれないぐらいのさまざまな感覚や感情が、一度にあなたを訪れて刺激しました。

そして成長していくにつれ、その成長過程でうまく処理しきれなかったものが未解決のまま頭や身体の中に滞ります。

それは解決されるまで、そこに留まりつづける必要があるのです。

そのようにして完結しないまま残っているものが、たくさんあります。

あなたの内側には、今でも小さな男の子、小さな女の子がいます。

そしてもちろん、大人の部分もあります。

ひとりの人が話しているのを見て、「あれは大人の部分が話しているな」とか、「これは子供の部分が表面に出てきて話しているのじゃないか」というふうには、ときどき変わるのに気づいたことはありませんか。

自分のインナーチャイルド（内なる子供）の部分とうまく関わっていくことが、自分の感情といい関係を築いていくうえで、非常に重要な役割を果たします。

アメリカでは「インナーチャイルド・ワーク」という多くのワークや探求が、すでに行われています。

ここでいう「インナーチャイルド」とは、自分自身の存在が単一のものではなく、多面的な側面を持った存在として自分という個人があるという理解を前提にしています。

宝石がきれいにカットされているとき、その宝石はさまざまな側面を持っています。

そしてその側面のうち、もつとも大きなひとつ、それがインナーチャイルドという面です。

そのエネルギーとは、子供のときに外側から学んだことや経験したこと、あるいはそこから「ものごととはこうだ」と決めてきたこと、そういったすべての経験の、ひとつの集合的なエネルギーだと思ってください。

子供の頃に受けた条件づけをそのまま持ち越している部分です。

そしてこのインナーチャイルドの部分は、ただの記憶ではありません。

あたかも実際に生命を持っているかのようにリアルで、独自のパーソナリティを持ったひとつの存在として機能しているのです。

多くの場合、このインナーチャイルドはあまり幸せに感じていません。

ときには、とてもみじめな思いのまま、その人の一部として存在しつづけていたりします。なぜなら、子供の部分の彼らというのは、自分たちが持っているみじめさや、閉じ込められたような感覚を、充分に手当てする機会が与えられないままに、ある時期が来ると大人の部分が発達してしまうからです。

そして大人の理性の部分が、もう過去の産物ということで、それらの子供の部分を無意識下に押し込めようとしています。

そういうわけで、その子は牢獄に閉じ込められたような状態にあるわけです。

しかし、生きています。

そのインナーチャイルドは、すべての古い経験、記憶、痛み、観念、パターンを抱え、その当時に学んだことをずっとそのまま生きつづけています。

そして、どこにも立ち去ることはありません。

そういうエネルギーがあなたの身体の内側にある、ということを理解していただくさい。

大人としてのあなたが人生のなかで成し遂げたい、実現したいと思っているのに、自分がまったく反対の方向に動いてしまったりすることはありませんか。

大人の部分はこう思っているけど、子供の部分はこれを望んでいる、というふうに大人の部分と子供

の部分がまったく食い違つて対立してしまう。

そういうとき大人の部分はどう思つていようが、子供のほうが無意識のうちに大人のほうの身体に入り込みます。その子はなんとか自分の望みを達成しようという力を持っているので、いつも勝つてしまいます。

そして、今までのあなたが人生のなかで「あれは自分にとって失敗だった」と思われるような経験のほとんどは、なんらかの形でこのインナーチャイルドとのコミュニケーションに関係しています。

例としてこんなことがあります。

ビジネスで成功したいのに、ぎりぎりのところまでいつて、どういうわけだかいつも成功できない。

また恋愛関係では、望んでいるのにパートナーが一向に現れない。

あるいは誰かと関わつてはいるけれども、ものすごくその関係がストレスでいっぱいだ、とか。

そのときには、あなたのインナーチャイルドがなんらかの理由でそれをさせないように頑張つていたり、混乱させたりしていることが多いのです。

今はビジネスと恋愛に関して話をしましたが、人生の他のどの分野に関しても、同じメカニズムから似たようなことが起きます。

でもこれらのインナーチャイルドは、悪いというわけではないのです。

ただ彼ら自身が混乱しているだけです。

そして、とてもとても愛に渴いています。

インナーチャイルドは、大人のほうの部分が人生のなんらかの分野で成功することを極端に恐れます。どうしてかというと、「大人のほうのあの人」が成功して行ってしまったら、自分はこのみじめな暗い闇の中に忘れ去られて、永久に泳ぎつづけなければならないから。なんとかしてそれを避けようします。

もし大人のあなたが求めている成功によって、あなたとこの子との距離がさらに遠ざかってしまうような場合は、その子はあらん限りのことをして阻止しようします。

そして、ふつう大人のほうのあなたは、どうしてそのような事態になってしまったのか、理解すらできません。

たいていの場合、たぶん大人としての今の自分がすべての原因で、こんなたいへんな状況のなかに自分を巻き込んでしまったに違いがないと思います。

そしてなかなかその子の存在に気づいてあげようとしません。

インナーチャイルドを解放する

.....

このインナーチャイルドとは、本当はとてもリアルに感じる存在なのです。

インナーチャイルドの部分と、再びコミュニケーションを深めることができます。

今までに、まだ直接自分のそういう部分と意識的なコミュニケーションをすることがなければ、コミュニケーションのきっかけをつくることができます。

ただし、過去に戻って何かを処理していくというではありません。

過去に戻って不完全に見えることをひとつひとつ書き換えようとすると、今回の生だけではなく、限りなく前の生まで戻ってそれを続けたいといけなくなります。

全部の過去を見ていたら、きりがありません。

過去に戻ってそこに生きている子供と関わるのではなく、いま自分の中にある、実体を持ったその存在とコミュニケーションを回復していきます。

いまこの瞬間の出来事として扱います。

過去の条件づけで生きているその子を、過去の束縛の中からいまあなたが生きていいる現実に戻してあげようというものです。

それによって、過去の条件づけから解放してあげます。

大人としてのあなたには、もうあまり適切ではなくなった、あなたが子供の頃に学んださまざまな経験や概念、観念、パターン、それらのすべてをいま漠然と思い返してみてください。

このようにふるまわないといけない。

両親を気分よくさせてあげなければならぬ。

自分の感情を自由に表現してはいけない。

愛は外側に求めなければ得られない。

このようなりストが、過去からの経験のなかにずっと積み重なっています。
あなたのなかに、そういった観念をそのまま、まだ本当に心から信じている部分が存在していることに気づいてください。

私は愛に値しない。

私を心から愛してくれる人なんて、いるわけがない。

私はいつもひとりぼっちだ。

私にはパワーがない。

子供の当時、あなたはそういうことを全部その通り感じていたでしょう。

そのとき感じていたそれらの感情は、時間さえたてば消えてしまうというものではありません。

今はもう当時の子供の身体が物質的に存在しないからといって、子供の頃のそうした経験や感情がなくなっただけではないのです。

その子はとてもリアルに、生きています。

そのことについてちょっと考えてみてください。

もしあなたの内側にその男の子、女の子がいるとしたら、その子はあなたに何を話したがついていると思いますか？

この子はあなたから何を欲しがっていると思いますか？

これから旅を始めます。
ちよつと探検に出ます。

これはひとつの実験です。

もし役に立ちそうだったら、実際にイメージを使ってやってみてください。

いつもはとても活発に働いているあなたの倫理的な理性の部分は、ちよつとこの旅のあいだしばらく脇に退いてもらいましょう。

もし分析をしたければ、あとでゆつくりやれますから。

インナーチャイルド。

こんなふうに自分自身に言います。

私のなかに、幼い子供がいる。

どのように感じるか、どんな反応が自分の内側に起きるかを感じてみてください。
リラックスして、ゆつくり呼吸を続けてください。

インナーチャイルド。

私のなかの小さな子供、あなたはどこにいるの？

そんなふうに自分に尋ねてみてください。

そして、そこからどんな感情がやって来るかに気づいてみてください。
何か内側に、子供の存在を感じはじめるかもしれません。

インナーチャイルド、あなたはそこにいますか？

反応を感じてみてください。

いいとか悪いとかいう判断は、今は脇に置いておいてください。

あなたの内側にもしそんな幼い子がいたとしたら、その子は何歳ですか？

その子はどんな外見をしているでしょう。

その子の着ているものが見えますか？

この子はどんなふうでしょう。

笑って楽しんでいるようですか？

あるいは、何か落胆しているみたいでしょうか？

悲しんでいるようでしょうか？

その子の目を見てあげます。

そしてその子に対して、あなた自身の自己紹介をしてください。

私が「大人の私」だよ。

その子はどんな反応をしてくれますか。

大人のあなたの紹介を聞いて喜ぶかもしれません。

大人のあなたのほうを見たくないと感じているかもしれません。

あるいは、ようやく自分がいることに気づいてくれたんだね、というふうに話しかけてくるかもしれません。

イメージが、さらに明確になってゆきます。

その子とコミュニケーションをして、エネルギーが交流しはじめるのを感じてみます。

その子を感じてもいい、という許可を自分にあげます。

そして尋ねてみてください。

いま、どんな気分だい？

どのように反応してきますか。

どんな反応でも結構です。

言葉が返ってくるでしょうか。

ある種のフィーリングがやって来ますか。
身体の動きで表現していますか。

思考パターンで何かを伝えてくるでしょうか。

今度はゆつくりとやさしくその子を抱いて、あなたの膝の上に乗せてあげます。
その子の髪をなでてあげてください。

その子は、髪をなでられることを喜んでいるでしょうか。
やわらかい髪は、触れてみるとどんな感じですか。

そして、大人としてのあなたはどうか感じていますか。
この子に愛情を感じるでしょうか。

この子に出会って負担を感じるでしょうか。

深い呼吸をひとつ入れてください。

いったい何が欲しいの？

耳を傾けてください。

愛が欲しいと答えるかもしれません。

自分のことに気づいてほしいと言うかもしれません。

あるいは、幸せが欲しいんだと言うかもしれません。
ただ自然な反応を感じてみてください。

イメージがはつきりと感じられなくても、少しその子のことを愛することができるか、愛情を感じる
ことができるかどうか、やってみてください。

私があなたの新しいおとうさん、おかあさんだよ。

言葉にしながら感じてみてください。

次に、こんなふうに伝えます。

これからあなたが愛について学ぶことを、私が助けてあげようと思うんだ。

そのイメージと一緒にいてあげてください。

もうこれからは、あなたを置き去りにしたり、見捨てたりすることは決していないからね。

それに対してその子はどんなふうに反応してきますか。

つい先ほど、自分が新しい両親だよと言い、愛について教えてあげようと告げました。
そしてもう見捨てないから、ということも伝えてあげました。

それらのあなたの言葉に対して、この子はどんな反応をしているでしょうか。
その言葉を聞いて喜んでいますか。

あなたの言葉を信用しているみたいですか。
どうでしょう。

この子は生きています。

大人としてのあなたは、この交流をしていてどのように感じますか。
それも同時に見ていきます。

その子の存在を、なんの問題もなく自然に感じられるかもしれません。
その子のことを少し恐れる気持ちもあるかもしれません。

あなたがその子を恐れていることは、その子も知っています。

さらにリラックスしていきます。

もう少し近くに抱き寄せて、言っただげます。

もう、過去の中に閉じ込められることはないからね。

そして髪をなでてあげます。

あなたに愛されて、あなたに抱かれて、この子はとても喜んでるかもしれません。

ずうつと長いこと、いつたいてうしていたの？

そう問いかけたときに、どんな思いがやって来ますか。

過去にこの小さな子が経験した思い出が、自然に浮かんでくるかもしれません。
それを許してください。

その子が大人としてのあなたの人生のなかで、どのような役割を演じてきたか、どのような影響を与えてきたか、少しずつあなたに明かしはじめてくれます。

その子のことを感じてみます。

見て、感じて、味わって、聞いて、そして触れてください。

あなたは安全なんだよ。

そして、愛されているからね。

こんな質問をしてみます。

表面的には少し奇妙だったり、否定的に見えるようなやり方で、何か大人の私の注意をひこうとしたことがある？

その子がどのようにあなたに反応するか見てください。

もしその子が本当に自分は安全なんだな、と感じたなら、その子は大人のあなたの人生のなかでどのようなことをしていたかを明かしはじめてくれます。

無理をせずに、イメージが自然にやって来るにまかせてください。

その子はあなたの結婚に影響を与えてきたでしょうか。

それとも金銭的なことや仕事の面で何かを起こすことによって、あなたの注意をひこうとしてきたことがありますか。

あるいは、自分の身体に対する大人のあなたの見方や、健康の状態になんらかの形で影響を与えてきたことがあるでしょうか。

心から愛をもって尋ねます。

安心して本当のことを言えるような雰囲気をつくってあげてください。

そして愛や喜びを通してあなたにコミュニケーションをしたことがあるかどうか、それも尋ねてみてください。

大人のあなたは、その子が自分のなかに一緒にいたことは気づいていなかったかもしれませんが、そういうときでもその子がとても生きていることを楽しんだり、あるいは喜びを経験していたことがあるでしょうか。

答えをきいてみてください。

そして、今度はこんなことを尋ねます。

自分自身を愛してあげるといのはどういうことか、知ってる？

本当の気持ちを感じてあげてください。

その子から答えがやってきたら、あなたの愛でその子を包み込んであげます。

もしその子が、自分を愛することに関して誰も教えてくれなかった、どうしていいかわからない、という答えを返してきたら、これからは大人のあなたが自分を愛することを学ぶためにサポートしてあげるからね、と告げてください。

両腕にその子をそんなふうにして抱いてあげると、いかに気持ちいいかわわってみてください。

そしてその子がいかにリアルに感じられるか、それも感じてください。

その子はリアルな存在なのです。

そして、今度はこんなことを伝えます。

これから先も私たちは、ずっとこのようにコミュニケーションを続けていくからね。

いつもあなたのことを本当に気にかけて愛しているよ。

もう迷い子になることはないんだよ。

そして、大人の部分とこの子の部分とがお互いに会って、愛し合って、調和することができたとき、両方にとってかつてなかったほど人生が素晴らしいものとして展開しはじめます。

大人のあなたに理解してほしいことがあります。

今までのあなたの人生で、多くの場合この子はあまり幸せに感じていませんでした。

でも、その子が大人のあなたに明かしてくれる愛や喜びやパワーの大きさは、あなたの想像をはるかに超えているのです。

それでは、その子にいったん「さよなら」を告げてください。

インナーチャイルドがしがみつく

今のプロセスの中で、どんなことを経験しましたか。

—— 私の中の小さな女の子に、「どうだったの？」ときいてみたら、その子がすく今までつらかったみたいで、大声で泣きつづけて、抱いているほうの私も泣きそうになりました。

はい。

出会ったときに、いつもその子が満足しているわけではありません。

たいへんな思いをしている場合がよくあります。

どうしてそんな悲しかったのか、つらかったのか、そのことに関しては話をしてくれましたか。

——愛されてなくて、ずっと放っとかれた、という感じでした。

とてもやさしい言葉をかけてあげたときには、どんなふうに反応していましたか。

——すごくホッしたという感じでした。

大人のほうのあなたは、その子とようやく出会えてコンタクトできたわけですけど、そのとこに対してどんなふうに感じていますか？

——何かが溶けたみたいです。

その子は自分に注意を向けてほしくて、大人になってからの人生にいろいろなことをやってきた、その内容に関して明かしてくれましたか。

——具体的ではないのですが、しがみついていた非常に邪魔をしたようです。

大人のほうの自分は本当にやりたいことがあったのにできなかったとか、たぶんあのときはこの子が

自分にしがみついていたんじゃないか、と思い当たるような経験はありますか？

——ほとんど生涯、そうでした。

この子はずっと、自分を愛するというのがどういふことか学ぶ機会がなかったのです。

これから時間をみては、その子と今のようなコミュニケーションをしてあげて、愛するとはどういうことか伝えていってください。その子が大人の部分から充分愛を受け取ったなら、これからのあなたの人生は現実、劇的に変化していきます。

そうするためには、ある程度持続して注意を向けてあげることが必要です。
朝起きたときに、まず始めます。

ヘイ！ いるかい？ 気分はどうだい？

あなたの人生はどんな具合だい？ いまどんな感じ？

あたかもその子がそこにいるかのように話しかけてみてください。

きょう何をしたいか尋ねてあげます。

そうしたらその子は、大人のあなたに何かの予定があるときに「公園に行きたいよ」と言うかもしれません。

そんなときには、大人の自分としてはどうしても今日はこういう予定があるんだから、とその子を説

き伏せてしまうのではなく、その子を感じながら交流していつてください。

そして「同意をした上で」大人のやらなければいけないことをやります。

大人の自分が必要だと思っていることと、子供の部分がやりたいと思っていることをうまく時間配分して、その子の意見も取り入れていくのです。

一日のなかで、気がついたらその子のことを思い出してあげてください。

そして、朝起きたときみたいにききます。

こんなことも役に立ちます。

ときどき時間を取ってゆつくりとくつろぎながら、瞑想の状態に入り、そのなかでその子が過去の経験を通して身につけてきた条件づけを解放できるよう手伝ってあげます。

特定のことに關して、どんなふうに学んできたか、どういうことを教えられてきたのかを尋ねてあげます。

そうするとその子のほうから、過去に学んだことの印象を伝えてくれます。

そこで、いま自分が新しい母親か父親になったような感覚でコミュニケーションしていくのです。

じつはそうではなくて、こういう考え方もあるんだよ。

こういうやり方もあるし、

そして、こうしてもいいんだよ。

そんなふうに伝えて、教えていつてあげるわけです。

そのようにその子との関係をどんどん深めていつてあげると、実際に人生のさまざまな部分が具体的に変化しはじめます。

その中にはもちろん人間関係も含まれます。

人間関係のなかで、今までいつもその子が一緒にくっついていたわけです。

これまでは自分の足を引っぱる形でしたがみついていたのですが、あなたがその子を援助するようになったら、今度はもうその必要はなくなり、人間関係も変化します。

その子があなたから充分に愛情を得られ、もう外側の状況に対してしがみつく必要がなくなると、人間関係の中で他人に満たしてもらわないとどうしようもなかった部分、そして逆に他人があなたにどうしてもこうしてほしいと強く要求してくる部分が、だんだんなくなってきました。

その変化を経過していくとき、一時的にしばらく安定しない状態になるかもしれません。でもそこからやってくる恩恵、それには素晴らしいものがあります。

否定的な感情とコミュニケーションをとる

.....

—— ぼくはインナーチャイルドとコンタクトしているあいだ首や肩が凝ってきて、とても痛みを感じました。それはなぜでしょうか？

あなたのインナーチャイルドと大人のあなたが、今まであまり調和していなかったのかもしれませんが、どちらかの部分がコミュニケーションのなかに入ることを恐れているのです。

その男の子はなんらかの理由で非常に自分を閉ざしています。

そして、たとえば自分自身を大人のあなたがうまく伝えられるだろうか、きちんと正しく表現できるだろうかということを、とても気にしています。

とても幼かった頃、成長段階のなかでその男の子に起こったとても困難な経験（彼はまだその過去の経験のなかにいます）から、彼を「いま」に連れ出してあげるため、安全な雰囲気をつくり出してください。

家族の中に、男性は何人くらいいますか？

—— 父親ひとりです。

子供の頃、おとうさんの印象はどうでしたか。

—— わりと夜遅くまで仕事をしていたので、あまりはつきりしていません。

まだ幼い男の子のあなたは、いつもおとうさんが仕事で遅くまで返って来てくれないとき、どう思ったでしょう？

——「早く帰って来てほしい。会いたい」です。

それを、どう感じますか。

うれしいか、悲しいか、腹が立つか、そういう感情です。

——さびしい。

はい。とてもさびしくて、悲しかったですね。

そのうえ、もし許されていたなら、とても腹を立てていたことにも気づくでしょう。大人になってから怒りを感じたとき、その怒りをどうしていますか？

——我慢します。

そうして一所懸命抑えたとき、何が起きるでしょう。身体はどうなりますか。

——緊張感と疲れがきます。

怒りがやって来たとき、その怒りは自分の身体にどのように自覚されるか、あなたはいま意識的に知りました。

身体の緊張と怒りとの関係を発見しはじめましたね。

怒りを抑えようとすると、ものすごく身体が緊張します。

うんと腹が立ったり、怒りが非常に強いとき、身体はどうなりますか？

—— カッカしてきます。

その怒りが爆発したことはありますか。

—— いいえ。

では、その湧いてきた怒りはどこへ行ってしまったのでしょうか。

子供の頃に、「怒りというのは表わすべきでない悪い感情だ」と教えられた。

本当は単にそれだけです。

怒りは悪い感情なのだと教えられたからといっても、それで怒りがなくなるわけではありませんね。

子供の頃、自分がちゃんとおとなしくしていても、おとうさんは仕事で遅くまで帰って来ない。

本当におとうさんに近くにいてほしい。愛してほしかった。

もし否定的だと感じられるような感情をおとうさんの前で出してしまったら、自分を置き去りにして、

おとうさんはいつそう遠くへ行ってしまうのではないか。

それがこわくて、怒りの感情をあらゆる方法で表現しないようにしてきました。

そして一所懸命やってきたのに、おとうさんは自分に近づいて来てくれたかというところ、そうではなくて今までと同じ状況が続きました。

そのことに対して、今でもその子は非常に腹を立てています。

いま、もしその子が本当に安心して表面に出てくれば、同時に腹を立てていた部分も表現してくる可能性があるわけです。

それに対して、大人のあなたはちょっと不安に思っています。

くつろげるときに瞑想の時間をつくり、その子とコミュニケーションをとってください。

怒りがその子からやって来るといふより、逆にこちらから怒りを招き出してあげます。

そして「怒りを否定することなく、心地よく受け取る練習」をしてみてください。

その子とコミュニケーションしはじめると、自分の身体や言葉を通して怒りを表現したくなるかもしれません。

怒りを表現するといつても、怒りを誰かの前でぶちまけるわけではありません。

もしも人に対してその怒りを直接ぶつけてしまったら、自分の得たい結果とは反対のものが返ってきます。

《訳注》「感情を表現する」ということについて、ときどき誤解してしまう場合があるので、ちょっと補足します。それはどんな場所でもストリートに感情を出す、ということとは違います。

極端な例ですが、自分の感情を正直に表現しようとして、たとえば会社で上司に対して腹が立ったからといって「バカヤロウ！ お前なんか上司の資格がない」と怒鳴ったとしたら、「お前なんかクビだ！」ということにもなりかねません。

自分の感情を表現するというのは、それを直接相手にぶつけるという意味ではありません。

「その瞬間の自分の感情に気づいて、充分感じきる」ということです。

そして、それを現実はどう伝えていくかはあなたの選択です。

怒りは感じているけれども、ここでは表現しないほうがいいと思ったら、その怒りを感じることは自分に許すけれども、現実には表現する必要はありません。

どうしても抑えきれないときは、トイレットにでも行き、そこで「バカヤロウ！」と言ってもいいのです。

あるいは家に帰って、その日完結しなかったことをイメージで完結させます。実際に相手を殴ったらいへんなことになりましたが、イメージの中では何をしてもいいのです。

イメージのりハースルのなかで、その未完結の感情を相手に表現します。

そしてそのときには、自分の未完結なものを相手のイメージを使って完結させてもらっている、ということを知っててください。

表に出さないまま我慢をして、身体の中に怒りや恨みを何年間もためこんでおくより、そのときバツと表に出してしまったほうがずっと効果的なことが多いです。

個人セッションで、ある上品な女性が子供の頃のことを思い出すプロセスをやっていたとき、とてもつらい体験に突き当たり、ものすごく父親を恨んでいたことに気づきました。でも、すぐに大人の部分が顔を出して、おとうさんは彼なりの見方で私を愛してくれていたんだから、というふうになんて抑えこんでしまう。

そこで思いきり表現することにしたなら、イメージのなかで父親を殴りはじめ、そしてナイフで刺したんです。するとそのあと彼女は激しく泣きはじめて、本当はおとうさんから愛情が欲しかった、本当はおとうさんを心から愛していた、という気持ちが自然に湧き出てきました。この体験を通して、初めてそれに気づくことができたのです。

深いところにある本当の愛情を感じないですむように、いくつかの感情が表面で妨げになっています。長いあいだそれを感じないように自分に嘘をついていくと、ますますそういう感情が蓄積し、無意識のうちに誰か（何か）を心のなかで責めつづけます。

その表面にある感情をいくつか解放し、表に出したとき、そこで初めて自分の深い真実に気づくことができます。

それには、ただ「感じて通してあげる」だけで充分みたいです。

インナーチャイルドは創造のエネルギー

インナーチャイルドに關してもう少し話をしていきます。

あなたの意識的な大人の部分に、インナーチャイルドの部分を招いてあげる。

そこからやってくる恩恵は、とても膨大なものです。

インナーチャイルドに気づいていないときは、自分の背中にちっちゃなモンキーを背負っていて、そのモンキーがあなたの人生をコントロールしているようなものです。でもその子のことを知ってあげるといえるのは、ただそのモンキーを自分の肩から降ろす、というだけではありません。

この子は本来、驚くほど創造的なエネルギーを持っています。

その創造的なエネルギーを自分の人生に意識的に招いてあげることができます。

その子の純粋な愛と純粋な創造性が、意識的な大人の部分と統合されることによって、あなたの人生のすべてが大きく変化します。

公園で小さな子供たちが遊んでいるのを見ると、どれだけ彼らが遊び心に満ちていて自由な存在か、わかりますね。

それが今のあなたに統合されたとき、自分の生活がどのようなか想像してみてください。

もし、その内側の小さな子供と愛情豊かに抱き合うときに、その子と同一ような質が大人としてのあなたに現われるのだと考えてみれば、それがどのようなものか想像できると思います。

でも、今は一時的にその子を外に離しておいてあげてください。

あなたの近くに。

その子の存在を自分の身体の中にひとつに混ぜてしまつて、その子の持っている古い観念によってあなたの人生が動かされるようなことは、しないでください。

あなたの小さな子供の部分は、どうやって車を運転したらいいか、またお金に関してどのように面倒みたらいいか知りません。

セクシナルな面においても子供の表現方法しか知りませんから、大人のあなたの生活にそのまま表現しようとしても、それはうまくいきません。

この子とあなたがうまくコミュニケーションでき、あなたがその子の存在というものを意識的に充分知ってあげたとします。

すると、その子はあなたが大人としてやっていることに介入せず、それを観察していてくれます。

車を運転しているときは、その子はあなたの隣に座っていることが大好きです。

銀行の預金通帳をチェックしているときに、それを横から見ているのが好きです。

セクシナルに自分自身を表現しているとき、あなたの大人の表現をとっても好奇心をもって見ています。

しばらくの間、その子を自分の中に入れてしまわずに自分のまわりをうろうろさせておいてあげてください。

その過程のなかで、事前に統合のプロセスが始まります。

もう大人のあなたの注意を得るために、間接的なやり方でいろいろな出来事を引き起こしたりする必要はないのだ、と伝えてあげることができます。

日常生活のなかで、大人のほうの自分がやりたいことと、子供のほうの自分がやりたいことが出てくると思います。

統合していく過程で、お互いに無視したり闘ったりしないでください。

ここはあなたの意見に任せましょう。そこはこうしましょう、というふうにお互いが同意をとりながらうまく進めていきます。

そうすればもう、誰かとコミュニケーションしているとき、出てほしくないときにその子が突然やって来て、かつて表現できなかった未完結な感情をその人にぶちまけて人間関係をだいなしにする、ということもなくなります。

その子が何か表現したいことがあれば、ひとりになったとき、お互いに感じてあげることができるわけです。

これは特に自分が感情的になってしまうような状況や、恋愛関係でお互いがうまくコミュニケーションできない場合に有効です。

お互いのコミュニケーションがうまくいかないときは、ほとんどの場合、大人どうしがコミュニケーションをしているのではなく、お互いのインナーチャイルドが表面に出てきて、古い視点から闘っているのです。

そして一定期間充分に分離して、コミュニケーションがうまく確立したら、統合のプロセスに入ることができます。

自分から離しておくのではなく、本来自分の一部であるその子のエネルギーを、もう一度自分の身体に招いてあげます。

その時期は自然にわかります。

いいタイミングで招いたときには、とても自分が全体的な存在として感じられます。

大人のあなたは、幸せな感情を選択する方法を知っています。

大人としてはその感覚、そのフリーリングを選ぶことができます。

幸せを感じていないときは、たぶんあなたのインナーチャイルドが、不幸な印象をもう一度あなたに投影して表現しているのです。

そのときには「私が不幸だ」「私が混乱しているのだ」と言う代わりに、その子をゆつくりとやさしく自分自身から離してあげて、「何が起きているんだい？ どうしたの？」というコミュニケーションを始めてあげます。

瞑想のときにそれをやってもいいです。

または電車の中、映画館、お風呂につかりながら、朝起きたときや寝る前でもいいです。

ぜひやってみてください。

とても重要で、役に立つプロセスです。

また、その子の年齢がその時々で変わることがあります。

一歳から五歳くらいまでの子が、一度に五人ぐらいずらりと出てくるかもしれません。でも何人でてきても、主張していることは共通している場合が多いのです。

ひとつの問題がいくつもの年齢、いくつもの面に分かれていると思うってください。

その背後にあるものはひとつです。

ですから、その子を意識してあげてみてください。

その子との関係は、あなたにとっても貴重なものになるでしょう。

その子が「自分を愛すること、自分を尊重すること」の感覚をつかんだときに、あなたとその子は統合されます。

その前にはできません。

—— 私はさっきのセッションのなかで、その子とすごく自然に統合してしまったのです。それはその子も求めていたし、大人の私もそれがすごく居心地よくて。注目してほしいということを強く訴え、愛が欲しいと言われたから、「じゃあ、私と一緒に光の中で生活しましょう」と言って、自然にひとつになっちゃった。どうでしょう。

あなたには一定期間その子を離す必要なく、今のプロセスで統合が起きたのです。

それに要する特定の期間というのはありません。

その子が本当に自分を尊重する感覚、自分が愛されている感覚を自分で得るまで、離しておく必要があるだけです。

自然に心地よく統合のプロセスが起きる場合は、何も問題ありません。

統合が起きたあとも、いつでもコミュニケーションをとることができます。

何か自分が混乱したり、人間関係がうまくいかないときは、一時的にその子を離してあげて、またコ

コミュニケーションします。

その子が自分に対する愛をしっかりと自覚するという基礎ができあがると、その子がそれ以外のものを経験しているとき、内側で子供の部分に葛藤が起こっていることをはつきりと自覚できるようになります。

インナーチャイルドを外へ連れ出す

.....

—— 私はよく人に情熱に欠けていると言われ、自分でもそう思うのですが、情熱をもってことに当たるにはどうしたらいいでしょうか。

情熱とはなんだと思いますか？

—— 真剣に、ものごとくに当たることだと思います。

今までに情熱を経験したことはありますか。

—— あまりありません。いい加減にやるのが癖になっていて、もうあきあきしてしまっているんです。
はじめに情熱を感じても、すぐ飽きてしまうんです。

それでは、そのあきあきしている小さな女の子はあなたの内側のどこにいるのでしょうか。感じられますか。

彼女はどんなふうだか、話してみてください。

—— わかりません。もう私自身が、退屈している子なので。

本当に？

いま、「私は」といった誰が言ったのですか。

大人のあなたですか？ 子供のあなたですか？

子供のほうのあなたが言ったと思い当たるところはありませんか。

インナーチャイルドのことを言ったその直後に、「私は退屈している子だから」と言いましたね？

ちよつと想像してみてください。

「私は退屈している子だから」と言ったのが、かりに自分のインナーチャイルドの部分だったとします。

そしてその小さな女の子があなたの前に出てきて、涙を流しながら「私は本当に退屈している子なんだ。いったいどうしよう？」と言ったとします。

それに対して、あなたはその子に何を言ってあげますか？

—— なんでも、ことに当たるときは一所懸命しなさい。

頑張つてやらなきゃいけない、という言い方をすると、その子のなかで「やっぱり私はおかしいに違いない」という気持ちにさらに深まります。

そしてじつは、子供の頃にそれと同じことが起きていたのです。

子供の頃に自分の居心地の悪い感情を、まわりの人に伝えようとしたことがありました。

そのとき大人たちに、「そんなことは感じないほうがいい」とか「もっとこう感じなさい」「そんなのは気にすることじゃない」というふうに言われたので、やっぱりこれは出さないほうがいいのかな、と思つてからの中に閉じこもってしまいました。

そして、そうされた小さな女の子が、いまあなたにいろいろな感情を投げかけてくるのです。

泣きながら「私は本当に退屈している子だ」と言いつづけているのです。

「こうしなさい」と言う代わりに、その子の感じている緊張をやわらげるような言葉をかけ、安心して心地よくなれるようにしてあげます。

そして、どのような経過で自分自身が退屈している子だと思ふようになったかを、ゆつくりときいてみます。

そして、この子に教えてあげることができるかもしれません。
あなたが退屈している子だ、というのは本当じゃないと。

そのとき、その子の状態を否定したり、価値を認めないのではなくて、その子が思いこんでいることから外に連れ出してあげます。

もし誰かに退屈な人だと言われても、それは本当なの？

私はあなたのことを、とつてもかわいくて遊び心があつて、愛に値する子だと思うけど。

それに、深いフィーリングを感じられる能力に、私はとつても感動したのよ。

そして、その子の髪をやさしくなでてあげましょう。

当時教えられたことは真実ではないと、新しくあなたがゆつくり教えてあげます。

あなたがその子を変えようとするわけではありません。

ありのままを受け入れて、そして新しい見方を持てるように、あなたのほうからコミュニケーションしてあげるのです。

その子の価値、愛、美しさ、やさしさ、愛らしさなど、すべてについて。

その子にとってひとつか二つ、苦手なことがあるかもしれません。

でも、そこだけに注目して「あなたはまだこれが足りない」と言うのではなく、その子がどれだけ素晴らしい存在か、ということをたくさん伝えてあげてください。

いま私が話しているときに、あなたの内側のその子は私の言葉を聞いているようですか？

——
はい。

そう言われて、その子はどんな気分ですか。

—— そうかなあ、という感じです。

あまりはつきりわからなくてもいいです。

自分は価値がないとかつまらないという観念は、非常に分厚く、深いところまで浸透します。でも、その子が耳を傾けているという事実があります。

もしかするとそうなのかな、それが本当なのだろうか、と少し心を開きはじめています。

まだ彼女は、泣いています。

そして私はやっぱり退屈した子だとか、私はなんて腐っているんだろうとか、そういう思いを自分のものとしてきました。

でもその瞬間にストップして、その女の子のほうに意識を向けます。

「ハイ！ どこにいるの？」

大人としてのあなたがあまりにも確信を持って「その子の混乱している部分が自分そのものである」と思いこんできたために、その子の感覚と自分の感覚との区別がつかなくなっています。

しばらく時間をとって、ゆっくりと話していつてあげてください。

彼女を愛し、やさしく慰めてあげて、そうして新しい、深い理解を持った母親のような感じで接してあげてください。

やってみますか。

———
はい。

やるだけの価値はあります。

あなたはあなたの選択を受け入れてください。

自分のしたその選択に、本当に正直になってください。

そして、もうどんなことを感じてもいいのだ、という感覚で自分に接してあげてください。

その環境を、あなたが自分に対してつくり出してあげてください。

愛を得るために、もう何かを待つ必要はありません。

4

自分自身の
現実を
つくり出す

自分のパワーを思い出す

.....

いま、この惑星上では環境に対する意識が非常に高まっています。

どうすれば惑星全体をもっとサポートできるか、なんらかの援助を提供できるかということを、一人ひとりが真剣に考えはじめています。

そしていつぼうでは、戦争や闘いが繰り広げられています。

これだけの戦争をする余裕があるのなら、無条件の愛と光の存在する余地もまたあるということです。地球は大きな惑星です。

周囲で多くの破壊活動や闘争が行われているとき、そのなかで自分の安住の地、存在する場所を見つけるのは、とても困難に思えます。

でも、あなたがぴつたりと自分をいさせてあげられる場所がただひとつだけあります。

それはいまあなたが座っている、そこです。

あなたはいったい、自分をどれほどパワフルな存在だと思えますか。

自分の幸せを、自分自身のパワーから経験することができでしょうか。

それとも、誰かが自分を幸せに感じさせてくれるのを、ずっと待ちつづけますか。

もし私があなたをパワフルにしてあげることができるのなら、すぐにでも私は魔法の杖を持って来て、あなたをパワフルにしてあげます。

でも、本当は、そんなことをする必要なんて何もないのです。

なぜなら、あなたはすでにパワフルだからです。

魔法など必要ありません。

ただ、「鏡」を見ればいいだけです。

すでにそこにあるものを見てください。

本当は自分が誰であるのか、それに正直になりはじめてください。

私は、あなたのことをどうにかしてあげることとはできません。

あなたの友達もそのようなことはできません。

あなたの恋人、家族でさえも。

あなた以外、誰もあなたのことをどうすることもできません。

それはあなたが選択することです。

どのように自分がなりたいか？

何を自分が求めているのか？

自分が何を必要としているか？

あなたが最初に自分自身を援助してあげるなら、そこから何百人もの人を援助してあげることになります。

もしかすると、自分がとてもパワーがないように感じているかもしれませんが。

でも、パワーがないと感じる状態というのは「自分の本来のパワーを認識するための最初のステップ」なのです。

自分の本来のパワーを思い出すには、どこから始める必要があります。

覚えていますか？

あなたは本来、山を動かすパワーを持っています。

大きな海をも動かすパワーを持っています。

自分自身を今の状態から変容してあげるパワーを持っています。

そして、あなた自身の変化を許してあげること、それがもっとも大切なことです。

これからは、今までの常識では考えられなかったようなことを、人生のなかで経験していくでしょう。

個人的な人生の流れのなかで、家族との関わりのなかで、この惑星の上で。

あなたは素晴らしい体験をしていきます。

あなたのハートが拡大するのを経験するでしょう。

人々がどうやって愛し合っていくか、学びは始めるのを見るでしょう。

怒りと憎しみから、多くの人々が命を絶っていくのを見るでしょう。

そして、たぶん別の次元、別の惑星から、みなさんの友人が姿を現わしは始めるのを見るでしょう。

今よりエキサイティングな時代に生まれ変わることは不可能だ、と言ってもいいくらいです。

そしてここでの経験を自分に創造的に使っていくことは、あなた自身の選択です。

今まで日本という国は、世界のなかで主にテクノロジーや経済的な面において先取りしてきたようです。けれども、いま日本の人たちのハート、精神性、意識というものを分かち合い、まさに世界に対して開こうとしている、その直前まで来ているように見えます。

あなたは、多面的かつ多次元的な人間の神です。

ダイヤモンドのような存在であり、多くの側面を持っています。

その側面のひとつひとつが、いま自分の人生で学んでいるさまざまなパーソナリティの面を象徴しています。

ある側面は別の側面と似ているかもしれないし、あるいはまったく違った性質をもっているかもしれません。

しかし、その側面はどれも、全体としてのひとつのダイヤモンドの一側面です。

「主体的で多面的な存在」から選択してゆくと、その選択は自分自身に対しても、この惑星全体に対

しても、非常に恩恵をもたらすものになります。

ひとつひとつの選択をするときに、自分がただひとつの側面ではなく、「ダイヤモンド全体」としての存在である、ということをお忘れなくください。

すると、選択をするプロセスは非常に簡単になっていくでしょう。

人生の喜びが増幅されていきます。

そして自分は孤立した存在ではなく、全体のなかの一部として、もっと広がりつつながりのある存在だということがわかってきます。

あなたは、いま「トレーニング中の神」です。

より正確に言えば、本来の自分の存在を思い出す過程にあります。

今は真実に対して正直になる時です。

歴史の流れから目覚める時を迎えています。

真実が語られたとき、本当の深いヒーリング（癒し）が起きます。

今までの視点、思考パターンを変えてみるだけです。

あなたは自分自身の過去の産物ではありません。

そして、あなたは自分の未来でもありません。

あなたは自分の感情でも、自分の思考でもありません。
それらの要素は人生の経験のなかで、あなたに属するものです。

「不完全さ」の背後に「完全性」がある

.....

この世界を見渡せば、修復が必要で、破壊されたように見える状況がたくさんあります。
環境が破壊されているかもしれません。

経済が崩壊しているかもしれません。

肉体の状態が完全でないかもしれません。

あるいはハートが壊れているかもしれません。

表面的には修復しなければならぬように見える状況でも、そこを経験することで、意識が拡大し、新しい理解が生まれます。

肉体と意識とスピリット、この三者が完全に統合された状態に意識を合わせると、自然にヒーリングが起きます。

それは本来のパワーに気づくことです。

ヒーリングは何か欠けているものを修復する手段でなく、「成長を促進させるプロセス」なのです。

何かを理解するためにわざわざ病氣や困難を引き寄せるとするのは、あまり有効なやり方ではありません。しかし多くの人がこういった理由から病氣を引き寄せます。

健康が実感できず、病気をつくり回復するということで、健康の素晴らしさを実感するために病気をつくり出す人もいます。

ハイな状態に感謝するために口ウな状態まで落ちていく必要があるでしょうか。
地球上ではそれがよく起こっているようです。

この地球では現在二つの極が分離して現れているようです。
善と悪に分かれているように見えたり、天使と悪魔が競い合っているように見えたり。
しかし同じ結果を得るのに、別のやり方もあるのです。

キリストは愛というメッセージを伝えつづけ、多くの人を癒しました。

それはキリストが壊れたところを修復したということではありません。

病んでいる人の深いレベルにもともと存在する「完全性」に、意識を合わせたのです。

その人が完全なのだ、という見方に意識を合わせ、あるエネルギー場をつくり出す。

そのエネルギー場の中で、もし本人が選択したければ、不完全だという幻想から抜け出し、自分の完全性にもう一度エネルギーを合わせ直すことができましたのです。

表面に何かが欠如しているという幻想があり、それが病いとなって現れます。

表面的には病んだ肉体という現象が見えていても、その人の奥にある完全性を、キリストは深く見てとることができたのです。

病気だけでなく、人生のなかでここが壊れている、ここがうまくいっていない、と足りない部分に意識を合わせ、一所懸命に修復しようとしています。

壊れているところに意識を合わせれば、それは増幅し、補強され、さらに壊れている現実を引き寄せてしまいます。

人生には多くの問題点があるように見えます。

実際のところそれらの問題、困難はリアルに感じられます。

でも、本当はそれがリアルな実体でなかったとしたら？

違う現実の選択が可能だとしたら、どうでしょう。

個人の意識のなかで現実がつくりだされるとき、宇宙が受け取るのは、その人の思考レベルでの「思い」ではありません。

宇宙が唯一関わっているのは、その人の「意識」が何に合わさっているかです。

ひとつの例ですが、創造性はこんなふうに働きます。

太るのはいやだ、こんな物を食べたらまたお尻のお肉が増えると思いながら、大きなドーナツを食べてしまう。

それは、どんな結果になってほしいかを宇宙に伝えているようなものです。

体重オーバーの人は、ドーナツを食べる前にこんなふうにドーナツに話しかけてはどうでしょう。

「あなたを食べることによって、私は健康になる。

この瞬間、私にはあなたを食べることがいちばん大切なのです」

ドーナツに対する見方がとても肯定的になり、食べるという結果をもたらしてくれるような思いとワ
ンセットになって、そこから結果が生まれます。

でも、その背後に「やっぱり砂糖をとれば太るに決まっている」と信じる深い思いこみがあると、表
層の思いを変えるだけでは変わりません。

もっと自分の「無意識的なパターン」に働きかけていく必要があります。

たとえば、もっと私がスピリチュアルだったらいいのに、という場合。

自分はスピリチュアルではないと思っけていても、深いところでは自分の精神性に意識が合っているの
で、それを拡大してくれるあらゆる機会が、その瞬間瞬間に提供されているのです。

実際のところ一人ひとりが、スピリチュアルな存在です。

スピリチュアルではないと自分に思いこませている。

ここにトリックがあります。

自分が本来スピリチュアルであるという真実に対し、目隠しをはずしてください。

自分のなかに現れてくる感情や思考に巻き込まれ、落とし穴にはまってしまったような気がする
と
きがありますね。

現実でいろいろなことが起きて、もう直面したくない、ベッドで横になっていたと思います。

何が足りないのでしょうか。

何が修復されるべきですか。

自分の肉体。自分の考え方、感情、思考。精神性。

人間関係、環境、仕事、政治、経済、環境問題……。

きりがありません。

こんなに直すところがあるなんて。

そういう状況では、どうすればよいのでしょうか？

ただ、目隠しをはずすだけです。

目の前に現われている問題は、その背後にある真実に気づく機会です。

表面上現われている不完全さの背後にある完全性を、どのように認識していくか。

それはみなさんの役割です。

「機会の窓」をひらく

.....

毎日の生活のなかで、どれだけ「問題」に、あるいはそういう問題を「考えないように」時間とエネルギーを費やしていますか。

朝起きたときからもう始まります。

あー腰が痛い、と言いながら起きます。

鏡を見て、世の中でいちばんひどい、と思います。

一日じゅう、足りないところを考えます。

歩いているとき、働いているとき、「ダメ、ちがう。直せ、直せ」と。

雑音です。

いま思っても自分にはどうしようもないことまで、考えつづけます。

そういつた思考は、あまり有効ではないタイミングでやってくるからです。

たとえばオフィスでコンピューターを打っているときに、体重を減らさなきゃ、と思う。

でも、そのときには実際どうしようもありません。

電車に乗っていたとします。

むこうの煙突から煙りがモクモク出ています。

ああ、これでは環境が破壊されてしまう、何とかしなければ。

自分が直接どうにもできないところで、何かが欠けているという思考が次々とやって来ます。

心地よい状態にするための行動をとるには、タイミングがずれているのです。

悪い、悪いとただ思っているだけで、実際に行動を起こすことができません。

直接行動を起こせないにもかかわらず、その思考に多くの時間とエネルギーを費やしてしまいます。

タイミングが合つてくると、不完全に見える幻想の背後にある、完全な状態に近づくための具体的な行動を起こすことができるようになります。

たとえば日曜日、部屋にいます。体重を減らさなければ、と思います。

外はお天気がよく、そばにはピカピカの自転車がある。

ちよつとひと汗かこうか、という気分になります。

そうすれば、代々木まで自転車で行こう、と行動を起こせるわけです。

これはタイミングが合っている例です。

いま直接行動がとれない、つまり「タイミングが合っていない思考」は、ここでは考えずそのまま流してください。

身近なところから始めます。

まず、自分の部屋を掃除したくなるかもしれません。

お皿を洗いたくなるかもしれません。

いま自分の手が届く範囲で、効果のあることをやります。

直接手の届かないところは、とりあえずそのままにしておいてください。

困難な部分に意識を合わせれば合わせるほど、困難が増えます。

そして直すべき部分がたくさんあるという結果になります。

大切なことは、今の自分の現実がさらに心地よく感じられるようになることです。

自分が対処すべきものとして、意識的には気づいていない過去からのパターンが、常に今の一瞬一瞬に持ち越され、現れています。

だからといって問題を解決するのに、次から次へと過去へ戻る必要はありません。いま自分が対処してあげるのは、この瞬間、この目の前にあることです。

あなたの一呼吸ごとに、毎瞬毎瞬あなたの肉体をさまざまなエネルギーが通過し、交流していきます。それによって、一日の間に多様な感情や感覚があなたを訪れては、また去ってゆきます。

あるときには非常に喜びや幸せを感じたかと思うと、次の瞬間には落ち込んだり、とても悲しくなったりすることもあるでしょう。

肉体は、さまざまな感情が通り抜けてゆくチューブのようなものです。

単に感情だけではありません。

時間や空間を超えて、いろいろな情報があなたを絶えず訪れ、去ってゆきます。

過去、現在、未来から情報が常にやってきて、あなたはどれを基準にして行動するかを一瞬一瞬、選択しているのです。

自分の手元に心地よく人生が広がっているように感じられるときは、あなたの未来のエッセンスがエネルギーとして、今のあなたを通過しています。

そしてどの問題にも、直面し、対処するのにぴったりのタイミングがあります。

それより早くも遅くもやって来ません。

完璧なタイミングに、「それ」は起こります。

その時には、その問題に新しい選択をするための十分な情報が手元にあるでしょう。

そして対処するのに十分な、感情的な準備ができています。

素晴らしいことに、「そのタイミングはいつ来るのだろう」と心配しなくてよいのです。

タイミングがそれ自体で面倒をみてくれます。

それが解放され、窓があく適切な瞬間があるのです。

これを「機会の窓」と呼びます。

いつやって来るかは、それ自身で知っています。

何かの選択をする必要があるとき、そのタイミングを信頼することが成長のうえで大切な要素となります。

タイミングを十分に信頼してあげることができれば、いま抱えている問題に多くの時間とエネルギーを費やす必要はなくなります。

何を望んでいるのか、覚えておいてください。

心地よく感じることです。

自分の人生を楽しむことです。

問題に出合ったときがタイミングです。

出合ったら、そのとき直面していきます。

さまざまなテーマに関わっていくには「永遠の時間がある」ということを忘れないでください。

ニューエイジの罪悪感

——一年前に怪我をしたのですが、まだちょっと痛みが残っていて、ときどきとても憂鬱になります。

「自分が現実をつくり出している」という考え方はなるほどと思いますが、自分の現実の問題に置きかえると、本当に自分がその現実をつくり出したのかどうか疑問です。

不慮の交通事故とか天災など、思わぬ事故にあつて身体を痛めたりする人もいます。

そういうことを、どうポジティブに考えていったらいいのでしょうか。

「自分が自分自身の現実をつくり出している」と本当にさまざまなレベルで認識するには、その過程でいくつかの段階があります。

外側の現実には痛みや苦しみを経験するというのは多くの場合、自分たちの内側に感情的にどのような痛みが抑圧されたままであるのか、それに気づいていないときです。

自分の創造性が表現されていくときは、こんなステップで起こります。

まず最初は「概念」「思考」がやってくる。そういう考え、アイデアがある、というところから始まります。

つぎに、「感情」が発生し、その思考、概念にエネルギーが与えられます。

そして最終的に、自分の思いが「現実」に結果となって出てきます。これは肯定的な方向でも、否定的な方向でも同じです。

あなたの質問でいえば、まず最初に痛みという概念がある。

そのあとに痛みを感情的・感覚的に体験し、エネルギーが流れます。

そして、最終的にそれが現実的な経験となって現われてくる。

肉体があなたにトラブルを提供し、信号となってくれているわけです。

感情的に自分がどのような痛みを持っているのか、意識的に見ることができなかった部分を、身体が実際に痛みとして表現してくれています。

事故で怪我をしたあと、感情的にはどのように感じますか。

—— 行動が束縛されたような気がして、あまりいい気持ちではありません。

あなたがいま経験しているプロセスは、自分本来の創造性を生かすはじめたときによくあることです。

創造性を経験しはじめるときに、まず自分が今までどれだけ自分を束縛していたか、ということに気づきます。

それは「ニューエイジの罪悪感」と言ってもいいでしょう。

自分で現実をつくるんだったら、もっと私は素晴らしい現実をつくり出すことができたのに。そういう罪悪感です。

私はいったいどうしたんだ、どうして私はこんなにしちゃったんだ、と言って自分を責めます。

でもあなたは、自分が本来どこかで望んでいた目的を、その経験で達成しています。

あなたが魂のレベルで望んでいた目的というのは、あなたの存在の内側に携えられていた痛みを表面に解放してあげることでした。

あなたが何年もかけて、そして何世もかかって古くから自分のなかに蓄積してきた、この地球で自分が生きることの不確かさ、不確かさ。

そのようなパターンをいま痛みを通して解放しているのです。

そして、それをもっとも有効にできる方法が、その事故だったのです。

あなたは自分自身の現実の創造者です。

創造者に、失敗というものはありません。

もうこれに関して罪悪感を持ちつづけることはありません。

それ以上自分を痛めつづける必要はありません。

そのまま受け入れてあげてください。

受け入れることから、痛みが解放されていきます。

ゆっくり呼吸を試みてください。

いまどこが痛みますか？

—— 痛みません。

どうでしょう。

いまあなたの痛みがなくなったのは、誰のせいでしょうか。

私ではありません。

あなたが創造者です。

あなたは自分が何をしていたか、ちよつと思ひ出す必要があつたのです。それだけです。

創造者としての素晴らしい点は、いつでも望めばその痛みをまた取り返すこともできるということです。

恋人との関係がうまくいかなくなって、失恋したとします。

「ああ、私の心は本当に傷ついた」と言います。

それから月日が過ぎて、半年か一年たつていくうちに、だんだんまた自分が全体的な存在だったことを思い出しはじめます。

もう痛みはどこかになくなっていったかのようです。

そして、突然何かが起きます。

たとえば、街で以前の恋人を見かけてしまった。

また以前と似たような歌が自分の内側から聞こえてきます。

別れた恋人のことを思い出して再体験してしまうのです。

そのときに選択することができます。

その人を見かけても、思い出しても、自分自身を痛みから自由にさせてあげるほうを選ぶか、あるいは、かつてとても馴染んできた痛みをもう一度、身体の中に呼び寄せるか。

昔を思い出すために、しばらくの間その痛みに浸ってみるのもいいかもしれません。

それは誰が選んでいるのでしょうか。

その出来事が、あるいは恋人の思い出が原因で、痛みが湧いてきたのでしょうか。

そんなことはありません。

自分が創造者として、そのような出来事や思考を自分自身に招き寄せた本人なのです。

本来、そのときに自分の選んだことに対してどのように感じるのかも、自由に選択できるのです。

いろいろな素晴らしい思考を自分自身で創り出すことができます。

それと同じように、自分の痛みさえも自分の創造性を使ってつくり出すことができます。

とても簡単な実験を試みましょう。

ちよつと目を閉じて、あなたの前にいまレモンがあると想像します。

そのレモンを半分に切りました。

半分に切ったレモンを口の近くに持って行って、匂いを嗅ぎます。

そして、レモンをかじってください。

唾液はどうですか？

顔はどうなりますか？

ただレモンをかじることを想像しただけで、実際に身体に変化が起きますね。

いまあなたは、レモンの酸っぱさを体験することを自分で選択したのです。

実際のレモンは、必要ありませんでした。

ただレモンに関する思考、意識だけが必要だったのです。

自分の意識がどれほど素晴らしいか、わかるでしょうか。

街を歩いて行くときも、一呼吸するごとに、毎瞬あなたは自分が幸せを感じるか、あるいはそうでない経験をするか、選択しています。

自分の中に怒りやフラストレーションがかくされていると、それを表現するための機会を、実際に自分に引き寄せてしまいます。

あまりにもクリエイティブです。

あらゆる状況を自分の人生に引き寄せます。

それはなんらかの理由でそれが必要であったからだ、と仮定してみてください。

それを経験する必要が自分の内側のどこかにあったのだとしたら、それは何でしょう。

そう見ていくことが、自分で現実をつくる第一歩になります。

「思っではいけない」ことはない

.....

いちばん大切な、とても愛していた猫が死んでしまったのです。私にとっては自分の一部のように大事にしていた猫でした。いまだにどう考えていいのかわからなくて。

その子が死んだらどうしようと、ずっと心配していたのです。

否定的なことを考えていると現実でそういうことを呼び寄せてしまうといいますが、私はそんなこと、ほんとに起こしたくなかったのですが……

あなたの飼っていた猫が「いつみずからの肉体を離れるか」という選択について、あなたに責任があると思いますか。

—— 思います。私がそれを、前から不安に思っていたから。

「自分の創造性がどのように現実に表示されるか」ということに関して、非常によく起きがちな混乱を、あなたは体験しています。

いったいどこまでが自分の創造した現実で、どこから相手がつくっている現実なのかという境界線が、わからなくなるのです。

猫の視点から見ると、あなたが原因で肉体を離れたわけではありません。

あなたは自分が否定的な思考を持つと否定的な現実をつくる、ということを学びました。そうすると理性のほうが緊張して、自分の思考をひとつひとつ細かくチェックしはじめるのです。

否定的な思考がやって来たからといって、それがそのまま物質的な現実に変現化されるわけではありません。

否定的な思考がやって来て、それを拒絶したり判断したときに、否定的な思考にエネルギーが与えられ、物質的な現実となって現れます。

どんな思考を持ったとしても、それは創造者としての全体的な自分がつくり出した思考です。

それ自体で完結しています。完全な思考なのです。

どれも「あるべきでない思考」というものではありません。

でも、互いに関係し合っている完全なその思考のどれかを否定したり、判断したりしたときに、それが現実になります。

もしかすると、猫のほうから「私はもうそろそろ旅立とうと思うんだけど」というエネルギーを、テレパシーであなたに送っていたのかもしれない。

あなたのほうはそれを感じとって、感情的な反応が起きたのかもしれない。

「死ななければいいな」と思っていたあなたの思考は、そこからきた可能性もあります。

ですから、最初に猫のほうがその時期に行きたかったのかもしれない。

でも、あなたの側から見ると、あなたがただ「死ぬんじゃないか」と恐れたことによってその猫が死

んだ、自分がその原因になった、ということですね。

死んでほしくないという思考を「こんなことを思っではいけないのに、いけないのに」と、判断し否定しつづけたときに、その思考は現実化するパワーを持ちます。

自分の意識を拡大していくうえで大切なステップのひとつ、それは自分の内側に今まで横たわっていた痛み、苦しみを意識的に認識しはじめるというプロセスです。

そのとき、それに関わる方法は二つあります。

ひとつは、表面に解放されるために上がってきている痛みを、どれも否定することなく受け入れて、感じて、そしてそれが自分を通して流れてゆくのを許すやりかた。

もうひとつは、「そんなことは感じてはいけない」というふうに、自分が経験していることを否定して、いつまでもその痛みを自分の内側にとどめておくか。

そのどちらかです。

ときに痛みには、とても強いものがあります。

あなたの痛みも、とても深いですね？

———
はい。

その痛みを感じていることに対して、それはそれでいい、という気持ちを自分に持つてあげています

か。

——そうですね。泣きたいときは、泣くだけ泣きます。

はい。あらゆる感情や思考、そこにあるものすべてを受け入れて解放してあげてください。

それを許せば許すほど、みずからが自分の現実を創造していることを、身近な体験として感じるでしょう。

でも、もしその感情や思考と闘えば、そこから苦しみが生れます。

これからさまざまな状況をきっかけに、自分のなかから痛みや苦しみが湧いてきたら、それを感じることを許してください。

そしてそのときには、自分の思考が自分の現実をつくり出しているという「概念」は少し脇においておきます。

考えはじめると、またチェックして判断しようとなりますから。

思い出してください。

あなたの現実を自分がつくり出しているように、あなたの家族も、あなたの国も、みんな自分の現実をつくり出しているのです。

それは自分自身を相手から隔離してしまうということではありません。

自分自身の存在、そして相手の存在を非常に深く尊重してあげることなのです。

環境を訂正しようとすると何もできない

——自分では肯定的に考えるようにしているのですが、今の会社に入ってから病気をしたりして、どうしても否定的なほうにいつてしまいます。

会社を辞めたいと思っていますか。

——ここが自分に合っているかどうか、考えています。

あなたが今の職場を選んだのは、これまで意識的に認識してこなかった自分の意識の深いところにある問題を、はつきりと自覚するためでした。

たとえば、自分自身のパワーをどう表現するか。

自分より権威があると感じられるものと、どう関係していくか。

そして、他の人に「こうしなさい」と言われたとき、いったいどれほどそれが自分にとって困惑に感じられるか、そのことをはつきり認識する機会になっています。

またこの状況では、「自分は本当に感じていることをあまり表現していない」「自分の思ったことを言わないように抑えている」ということを、前よりも明確に認識できるかもしれません。

たぶん、もっと充分に自分の正直な気持ちを表現してあげることが必要だったのでしよう。

今の職場のなかで、特にこの人はあまり好きじゃないとか、コミュニケーションしにくいと感じる人はいいますか。

—— はい。先輩の女性のかたなのですが……

彼女はあなたに対して、自分のほうが優れているというのを表現したいわけですね。

—— でも私は、やはりその職場に入ったからには、まわりの人たちともうまくやっていきたいと思うのです。

ここにも「自分自身の現実をつくり出す」ということの、小さなトリックがあります。自分の現実是谁がつくり出しているのでしょうか？

あなたというこの内面を含んだ存在が、自分のまわりに拡がる現実をつくり出しているのでしょうか。それとも、自分のまわりに拡がっているさまざまな現実が、自分という存在を結晶化させているのでしょうか。

じつはそのどちらも、本当です。

ひとつの見方としては、自分自身が自分の現実をつくっている。

ですから、自分がまわりに見るものはすべて自分の一部だという見方ができます。

あなたは自分がその仕事の環境をつくっているのだから、そこでベストを尽くすべきだと考えています。

でも、必ず今の環境のなかにいつづけなければならないということはありません。

せつかく私は肯定的な生き方を学んだのだから、四六時中幸せでなきゃならない。

そのためにベストを尽くすべきだ。

だから一日じゅうほほえみを絶やさないようにしなければ。

でも、その微笑みはどこかひきつついていて、プラスチックのお面をかぶってるみたいです。

それはリアルなものではありません。

ベストを尽くすことの中には、いかに上手にそこを離れ、その状態から別の状態に移るかということも含まれます。

そのためにできる限りにことをして、今の職場から次の職場への準備をしてもいいのです。今の現状を、無理に肯定的に受け取ろうとする必要はありません。

自分自身が何を感じているのか、ありのままを感じてみてください。

たとえば、自分の職場やまわりの人々に対して怒りを感じているとか。

そのなかで肯定的に考えられない自分に苛立ちを感じているとか。

どんなことを感じたとしても、それらはただの感情でしかありません。

感じてもいいのです。

自分があまり好きではない感情を体験しても、それでいいのです。
悲しみさえもそうです。

ですから、自分が頭から肯定的に考えようとする前に、まず今の瞬間すでに感じてしまっていることを全部感じてみてください。

それを認めて、そのあとで自分がそれに対してどのように調整をしていきたいか、ということを見していきます。

もし職場のまわりの人々に対して本当に自分の正直な気持ちをそのまま表現してしまったとしたら、
いったいどんなリスクがありますか？

—— **本当の気持ちをそのまま表現してしまったら、きっと職場にいづらくなると思います。**

そうだとすれば、そこはあなたにとって砂漠なのです。自分が砂漠を選んでいたのです。

ああ、砂漠は居心地が悪いな、ということを確認するために、あとどれぐらいの期間、自分を砂漠に置いてあげることが必要ですか。

何回くらい壁に頭をぶつけて、「私はどうして砂漠を選んだのだろう」とやりつつづける必要があると思いますか？

私の助言としては、今の職場を変えるほうのプランを立てはじめてください。

自分がそこに合わない、今度はまわりの環境を自分の期待に合うように、なんとか修正しようと思います。

でも、まわりの環境や状態を全部自分が訂正しようとする、どこから始めていいかわからないくらいたくさんあります。

あなたは自分が本当に何を望んでいるか、知っています。

もう「自分の本当に望んでいることがわからない」というフリを続ける必要はありません。

どんな職場がいいでしょうか。

どんな人と働きたいか。

どんな仕事がいいか。

まず感じてみます。

—— 自分自身が、向上できるようなムード……

他には？ 全部言ってください。

「これが欲しい」と言ってみてください。

—— 自分が何か役に立つことをしたいと考えています。

はい。

とてもいいやり方があります。

まずこんなことを始めてみてください。

自分がどんな仕事に就きたいか、どう感じたいか、どんなところが自分を必要としていると思うか、率直に自分自身に言いはじめてください。

同時に、他の人たち、まわりの人たちにも声に出して言いはじめるのです。

「私はこんな仕事がしたい。こんな職場を求めているんだ」と言いはじめると、それによって宇宙の
エ

ネルギールが動きます。

まず現実になる前に、自分の望むことを物理的に表現しはじめます。

それでモーションのスイッチが入ります。

たぶん自分自身に何百回も尋ねた人がいると思います。

「どうして私は今の職場にいるのだろうか？」

そして、何も変えないのです。

「なぜ私がここにいるのか」というのは重要ではありません。
大切なのは「何を望んでいるか」です。

「形」は宇宙が選んでくれる

—— 私はこれから何をしたいのかというとき、型にはまらないような、その時々にとりたいことを表現していくような仕事をしたいのですが。

いま日本で仕事に就いている人の多くが、共通して同じ思いを持っています。

近い将来、この国では各自の仕事との関わり方、仕事の環境が劇的に変化していくでしょう。

それは、毎日同じものが続くあきあきするようなサイクルから自分を外に出してあげたい、という意思を持つ人々から始まります。

そのような人々の集合的な声が、大きく拡がっていきます。

自分が本当は何を必要としているかということに耳を傾け、それを率直に表現しはじめる時期を迎えています。

何が必要ですか。

仕事に関して何を望んでいますか。

—— その具体的な形というのは、わからないのです。

「形」でなく、「フーリング」です。

どんなふうに感じられる仕事が欲しいですか。

仕事をやりながらどんなふうに感じていたいですか。

具体的な職種の前に、まずその仕事のなかで自分がどのように感じたいかを知っておくことが大切です。

形がくる前に、フィーリングが確認されている必要があります。

今まで自分が、本当に「ああ、うまくいった。成功した」という感覚を充分に感じる習慣がなかったとしたら、最初はそのフィーリングを全身で味わうのは少し難しいでしょう。

あなたにとって成功、「ああ、うまくいった」というのはどんな感じですか？

ちよつと練習してみます。

成功している感じを、身体で感じてみてください。

……おなかで感じるか。足に感じるか。胸でしょうか。

どんな感じですか。

——— なんだか、とてもなつかしい感じです。

そう。あなたはそれを求めていたのです。

それがずっと欲しかったわけですね。

本当にハートの奥で感じていることを、そのまま現実を経験してもいいと許してあげれば、どのような形にするかを考える必要はありません。

「形」は宇宙が選んでくれます。

どんなふうに感じますか。

—— とてもリラックスして、「あ、ほんとに自分がここにいていいんだ」という気持ち。

そうです。とてもリラックスしています。

本当にこの地球というのは居心地のいいところです。

成功しているというのは、非常にリラックスしますね。

そして、地に足をつけさせてくれます。

こんなふうにしてみてください。

どういう職種を選ぶかということよりも、いま感じたように自分のなかで本当に欲しかったフィーリング、「ああ、成功している。うまくいつている。自分自身でいる」という感覚、それを感じる練習をしてみてください。

すると近い将来、フィーリングとして始まったその成功が、今度は周りの現実投影されはじめます。

小さなビジネスをあなた自身で始めるかもしれません。

いずれにしろ、あなたは次の仕事のなかでどんなふうに感じたいか、もうすでに知りました。

もし自分が仕事を変わるべきかどうか迷っている人は、うまくいつている感覚が、次のどちらを選択したほうが自然に感じられるか、やってみてください。

今の職場でのほうが自然に感じられますか。

あるいは、そう感じるためには、別の職場を選んだほうが自然に感じられるでしょうか。

そのどちらかです。

あなたが決めてください。

自分がうまくいつているという「実感」のほうが、実際に成功しているように見える「外的な状況」よりも大切なのです。

うまくいつている、とはどんな感じなのか。

そして自分はどんな時にそれを感じられるのか。

それは一人ひとりが選択することです。

ゆつくりと時間をかけて、自分はどれだけ価値があり、パワフルで素晴らしい存在なのか、成功している感じを充分に確認してあげてください。

本当は何が大切で、何を必要としているか、自分でそれを率直に認めてあげる時です。自分がまわりの世界から隠れる必要は、もうありません。

自分を自分自身から隠す必要ありません。

そうすると喜びにあふれた人生を経験しはじめるでしょう。

自分の人生を生きることと壁や制限がなくなったとき、人生は喜びに満ちたものとなります。この惑星上いつたいどれだけの人が「死んでから幸せになろう」と思っていることでしょう。天国にいくために、死ぬまで待つことはありません。

無条件の愛

.....

以前から精神世界やニューエイジには興味があり、とくにここ一年くらいよくそういう本を読むようになりました。

ところが、そうするうちに幼なじみの親友とは波長が合わなくなるし、そのうえ特定の異性に執着するようになってしまったりして、かえって混乱してしまうようなところが出て来たような気がします。

何かが滞っているのでしょうか。

愛に関する特定の観念から、その痛みがきているみたいです。

あなたにとって、無条件の愛というものがとても大切な基本概念です。

それは人々に対する愛であると同時に、自分に対する愛も含みます。

でもどうやってそれを感じていいか、まだわからない。

いま、その幼なじみの親友とあなたの道の流れが、少し変化しているのです。

あなたにとって大切なことと、その人に大切なことが、ずれてきているかもしれません。

まずはじめに、親友がどうあれ、あなたはその人のありのままを受け入れてあげる準備はあるでしょうか。

そしてつぎに、その二人の間で起きている変化に対して、居心地悪く感じている自分を受け入れてあげる準備がありますか。

最後に、親しく付き合ってきたその友人との関係が、無条件の愛によって表面上距離ができるような関係へと自然に変化していくのを、許してあげることができますか。

たとえば両親との問題を抱えているとき、両親と遠くに離れて住むことでお互いが本来の愛を思い出すことがあります。

その人にとっては両親と身近にいるために、かえっていろいろな葛藤を生み出してしまうのです。

無条件に愛するには、一定の距離をおいたほうがいい場合もあります。

本当に無条件の愛がお互いの間を流れやすいような状態。

それを許してあげることによって、さらに関係が深まるための器をつくることができます。

あなたはいま非常に速く変化しています。

周りの人がみんなあなたについて来るまで、待つてあげる必要はありません。

みんながついて来れるように自分のペースを落としてあげなければならないと思っているときは、こ

んなことを前提にしています。

彼らは自分と同じスピードでやって来ることができない人だ、と。

あなたは彼らより、いいというわけではありません。

より進んでいるわけでもありません。

ただ、違うだけです。

あなたが執着してしまうという、その男の人についてはどうですか。

彼のことを愛していますか。

——
よくわからなくなっているんです。

本当に？

あなたはそれほど混乱しているようには感じません。

何に関して混乱していると思いますか。

——
その人についていろいろ考えていると、分析しすぎてわからなくなってしまふのです。自分を受け入れてもらえないので、それに関して「なぜなのか」ということを考え、いつも自分を責めてしまいます。

あなたがいくら頑張っても、彼が本当は何を感じているのか、何を考えているのか、あなたのほうか

ら知ることはできません。

それはあなたの役割でも、責任でもありません。

かりにそれができたとしても、わかったと思った瞬間、彼はまた別の人になっています。

あるいは薔薇の花を一輪持つてきて、「彼は私のことが好きだ。いや、そうじゃないかもしれない。いや、好きだ」とずっとやることもできます。

からかっているわけではありません。

あなたにとってたいへんな経験だということはわかっています。

でも、頭の中でぐるぐる彼のことを考えるよりも、もっと効率のいいやり方があります。

あなたはいま自分に起きているドラマを、とても深刻に受け取っているところがありますね。

今は自分のことを感じる余裕がなくて、「彼は私のことをどう考えているのだろうか」と、思考の中心が彼のほうに移っています。

しばらくすると、本当に大事なものは「自分がどう感じているか」「自分にとって本当に大切なのは何か」だとあなたは気づきはじめるでしょう。

あなたが自分をどれだけ愛してあげているか。

その程度が、彼をどれだけ無条件に愛しているのかという程度に投影されます。

自分に対する愛が感じられないときは、人との関係もうまくいかず、不安定に感じられるでしょう。

自分のことが好きなときもあり、私なんて嫌いだと思うときもありますね。
それでいいのです。

それが地球の経験です。

地球へ、ようこそ。

とても大切なことです。

覚えておいてください。

その男性が、あなたの愛の源なのではありません。

愛の源泉は彼ではなく、あなたにあります。

彼との出会いは、あなたが自分を愛してあげたことに対する、「自分へのプレゼント」です。

あなたがどれだけ自分をそのままさらけ出し、自分を愛してあげているかという鏡として、彼はいま

あなたの前に現れています。

あなたがどんな状態であれ、彼はその鏡として存在しています。

あなたが彼を愛していることに、もうなんの疑問もありません。

なぜなら、あなたは自分を愛しているのですから。

雑音を出しつつづけるあなたの頭脳について、ちよつと言っておきます。

犬に骨をあげると、喜んでそれで遊びますね。

それと同じように、頭脳が遊ぶためのおもちゃをあげてください。

何か頭脳が喜んで生産的にできるような材料を与えてあげるのです。

たとえば外国語を勉強したり、本を読んだり、学校に行くとか。

コンピュータに関して学んだり、ジュエリーのデザインを勉強するとか。

洋服を縫ったり、デザインをしたり、そして愛を交わしたり。

あなたの理性に、何か楽しむための道具をあげてください。

頭脳や理性というのは、あなたのほうからそれが忙しく従事するための材料を提供しなければ、今度
は頭脳のほうがあなたをコントロールして、あなたを忙しくさせはじめます。

本来頭脳はそのような働きを持っています。

ただ、それはとても活動的だというだけで、それ自体には何も問題ないのです。

頭脳に対して本来の機能以外の何かを求めていると、脳はとめどなくおしゃべりを続けます。

頭脳というのは、銀行の残高を調べたり、ものを分析するのは得意です。

また肉体がうまく機能するのを助けてあげることもできます。

でも頭脳は、恋人が何を感じているのかを知ることができません。

また、夫が自分の友人と愛を交わしたかどうかということも、知る由はありません。

そういうことは頭脳の役割ではないのです。

頭脳に「感じなさい」と言わないようにしてください。

頭脳に感じる能力はありません。

感じるのは心です。

特に恋愛に関わるときは、少し頭から抜けて、心で感じてください。

しばらくすると、今まで分離していた頭脳と心の間にコミュニケーションが生まれます。

あたかも小さなコンピュータが機能しているようです。

あ、フィーリングが来た。じゃあ、私は休んで心に任せよう。

頭脳が休みます。

お、今度はちよつと分析的な思考を必要とする意識がやって来た。

じゃあ、頭脳にエネルギーを送ろう。

そして自然に混乱はなくなってきます。

これで質問の答えになっているでしょうか？

—— はい。どうもありがとうございました。

この瞬間に住む

.....

自分で信頼できますか。

いまこの瞬間に、自分が知る必要があることはすべて知っている。

そして、一瞬一瞬そうなんだ、ということ。

もしそのことがいま信頼できなかったら、もつと知るために次の情報が来るまで待たなければなりません。

次の瞬間に行ったら、また次の瞬間まで……と、ずっと待ちつづけることになります。いつも充分に知らない、とフラストレーションを感じつつづけて生きることになります。

本当はいまこの瞬間、あなたは創造者、神です。

自分の知る必要があることは、今の瞬間すべて知っているのです。

今から五秒後に知る必要があることは、今は知らなくていいのです。

五分前に知る必要のあったことを、いま知ろうとする必要はないのです。

深呼吸をしてみてください。

いまこの瞬間を感じながら……。

どんなふうに感じますか。

自分自身の本来のパワーを発揮できる唯一の地点は、いま、この瞬間です。

そして、これからそのことをたくさん学んでいくと思います。

そのなかで頭脳を忙しくさせてあげることもあるでしょう。

でも、自分が本来どの瞬間に住んでいるかということを、忘れないようにしてください。

いま、この瞬間です。

何もすべきものではありません。

見ることのできる、ふれることのできる、そして分かち合うことのできる、愛があるだけです。その意識があなたを救います。

あなたは神です。

あなたは創造者です。

あなたは、あなたの肉体ではありません。

あなたは、あなたの思考ではありません。

あなたは、あなたの感情ではありません。

あなたは、あなたの問題ではありません。

それらはただ、あなたに「属して」います。

そしてそれらと一緒に、いま意識とエネルギーを探求しています。

この肉体、この思考、この感情と、いま自由に関わっていくことができます。これらの道具を使つて、あなたはやりたいことができます。

行きたい所へどこへでも行けます。

もつとも深い望みを満たすことができます。

空は青いです。

そしてあなたの意識も、その空のようにクリアーです。

あなたの愛が流れます。

思い出してください。

創造者としてのあなたの存在は、身体の境界線を超えて拡がっているのです。

個人 セッション

痛みを愛に置き換える
「ドラマ」から抜ける

痛みを愛に置き換える

—— 個人セッション 1

私は小さい頃からずっと、何か真実というものは自分の中にあるのではないかと考えていました。それがここ数年になってとてもたくさんのお会いがあり、これまで自分の中にあったものを再確認し、信頼が持てるようになってきたように思います。いま仕事の面でも新しい波を迎えていますので、きょうの交流をとっても楽しみにして来ました。

あなたは今までに、素晴らしい探求、素晴らしい変化をしてきました。

きょうは、あなたが自分の欲求をさらによくチューニングできるように援助していきます。

人生の中でも古くなってしまった考え方や見方、古いパターンを手放し、これからの人生であなたにとって何がいちばん大切で望ましいのかと一緒に見ていきましょう。

きょうお話しすることはすべて、あなたがこの惑星にやって来るずっと以前に決めていたことです。

そのコミットメントとは、あなた自身が愛の存在になることです。

そして自分のために、あなたの世界に入ってくるすべての人々のために、愛のエネルギー・フィールドを提供することです。

これは小さなコミットメントではありません。

これを満たしていくためには、涙を流すときもあったでしょう。

でもこれからあなたは、痛みからやってくる涙というものをほとんど経験しない時期に入っていきます。

す。

今のあなたはどんなものであれ、痛みに対する習慣的な癖はもう、いつかい解放しようと決めていますから。

自分の真実を素直に認めるのは、とても勇気のいることです。

そして深いレベルで自分の真実に正直になったとき、人生は素晴らしいものになるのです。

あなたのなかで長いあいだ「チャレンジ」ということと「痛み」ということが、ひとつのものとして経験されてきました。

チャレンジには痛みが伴うものだと思っている人もいますが、それは真実ではありません。

本当に必要なのは、あなたの世界、あなたの現実にやって来るものすべてに対して、愛で接してあげようという意思だけなのです。

そう言われても、誰か身近な人が痛みを経験しているときには、そのように見るのは難しいかもしれません。

あなたはとても感受性の強い人です。誰か苦しんでいる人を見たら、その痛みのなかに一緒に自分が入ってしまうこともあります。

でも、誰かが痛みを経験していたとしても、その痛みを同じように自分の経験として取り込んでしまいうのでなく、ただ痛みを見守ってあげることもできます。

あなたが相手の痛みに巻き込まれることなく、中立な立場でそれを見ていてあげられたらどうなるでしょう？

相手は痛みから抜け出たければ、自由に抜け出せるようになります。

その環境を、あなたが提供してあげることになるのです。

でも、もしあなたが相手の痛みにただ自分をどうかさせてしまうなら、相手に提供できるのは、あなたが経験している痛みだけになってしまいます。

世界中で人々が苦しんでいるのを見ますね。

人々がつくっているそういう状況に判断をくだす必要はありません。

それらの痛み・苦しみに対して、評価はしないでください。

人々の痛みを自分の痛みとして背負う必要はありません。

大切なのは、どんなことを経験しても、そのひとつひとつはすべてあなたがつくり出しているのだと知ることです。

あなたの創造性の非常に深い部分から見れば、どんな痛みを前にしても、それはあなたのどこからつくり出された創造物の一部なのです。

たとえば、あなたが創えている子供を目の前にして痛みを感じたとしましょう。

それはあなた自身の痛みです。

その子を見たときに感じた痛みは、その子のものでなく自分のものであると気づいてください。

そしてその子が選択した現実について、その責任をあなたが背負う必要は何もないのです。あなたにとって必要なのは、ただその子を見守ってあげることです。

痛みには執着しないこと。

それと同時に、その痛みを取り除くために有効な行動を実際にとつていくことです。

つまり、いっぽうではあなたはその痛みを自分の創造物の一部として受け入れます。

そしてもういっぽうで、その人がつくり出した状況に対する責任は、その人に預けてあげます。

この二つのことが同時に起こっていくのを許します。

それが適切な見方です。

もしも痛みがなくなったら、この世界はどんなふうになると思いますか。

———
ほんとにあなたかくて、愛にあふれ、とても満ち足りたものになると思います。

もし人類が、「本来痛みを感じる必要など何もないのだ」ということを真に認識したなら、いったいこの惑星のどこにそういう痛みの存在する余地があるでしょうか。

実際のところ、人類はあまりにも痛みのドラマに自分たちを巻き込みすぎています。

何に置きかえてあげましょうか、その痛みを。

——愛情でしょうか。

ほとんどの人が、じつは愛に関してはあまりよく知りません。

でも痛みがどんなものかは、よく知っています。

とても馴染んでいます。もうすっかり身についてしまっているという感じです。

なぜ人々は痛みを手放さないのでしょうか。

それは「飽きるのを恐れている」からです。

痛みは愛に置きかえられるのだと、まだ人々は理解していません。

あきあきすることをとて恐れています。退屈しないために、あらゆることをします。

戦争をしたり、飢餓をつくったり、あるいは汚染を生み出したり……。

退屈を排除するために、痛みが存続できるようなあらゆる手段を使っています。

この「痛み」に「愛」がとって代わることができるのです。

あなたのような存在は、そういう人々に対して、それを思い出させてあげるためにやって来ています。

愛がどんなことかすらわからない人々に、実際にそれを生きて見せてあげることができます。

あなたが人生のなかでこれから関わっていくあらゆることは、すべてその一点の目的に集約されています。すべてはそこから派性したものですから。

あなたが関わるプロジェクトすべてがそうです。

まわりの人々に、愛が痛みにとつて代わることができるのだということを見せてあげようとする、その目的に比べれば、お金や社会的名声などの二次的な副産物は本当に小さなものです。

特にあなたの場合、大きいほどいいという見方は適当ではありません。

プロジェクトが大きければ大きいほど内容がこみいつてきたり複雑になつてきて、チャレンジもあるでしょうが、ときに混乱もするでしょう。

「痛みを愛に置き換えることができることを見せてあげる」という、あなたの本来の目的のなかにいれば、いつでも自分自身の欲求と必要に対して、そしてそれを見ている人々にとつても、すべてのプロジェクトが完璧なものになります。

たとえばあなたが伝統的な結婚をして子どもを持ったとしても、あなたのその大きな目的を達成するためのプロジェクトのひとつだというふうに受けとってください。ときどきその方向にひかれるのは、あなたの内側で何かまだそういう形の中に納まりたいと感じている部分があるからです。

教師として、あるいは他の人をリードしてあげる立場としては、本当にスツと立ち上がっているものかどうか迷っている部分がまだあります。

でも覚えておいてください。

あなたが自分の必要と欲求にしたがつて、自分の人生を構成してゆくのです。

ですから、なんでも得たいものを得ることができます。

あなたが得るサポートというのは、この地球上だけでなく、さまざまな世界からもやって来ます。

どれだけそこから多くのサポートを得るか、今はまだ想像もつかないはずです。

これまで存在することすら知らなかったようなドアが、開いていくでしょう。

人生のなんであれ、あなたが本来コミットしてきたそのいちばん大事なポイントを意識していればいるほど、そういったサポートが容易にあなたのもとにやって来ます。

そしてコミットメントを達成するためには、地に足がついた現実的なステップを踏んでいく必要があります。必要な人々や資金を集め、ひとつひとつ順番に、直線的に細かなステップを踏んでいくことが大切です。

その日その日にどんなステップが必要なのか、自然にわかっていくでしょう。具体的なステップをひとつずつ踏んでいかないと、そのプロジェクトは宙に浮いたものになり、自分は何をやっているんだろうという感覚に陥ります。

だからといって構造、形式、組織というものにこだわるのではなく、柔軟性を保っていく必要もあります。

かたい乾いた木は折れやすいですが、ヤナギの木というのはどんなに風にたわんでも、自分のもとの状態を取り戻しますね。

現実的に見ていくということがとても大切です。

それと同時に直感を働かせることです。

将来一緒に働く可能性のある人々に、今から出会うことができるでしょう。

その人の目を見れば一緒にやりたいかどうか、はつきりわかってきます。

あなたのフイーリングを信頼してください。

そうしないと以前に経験してきたようなことの繰り返しになります。

とりわけ恋愛関係に関してはそうです。

かつて目を見たとき、直観的に困難な人だということを知りながら、それでもその人との関係が続けたことがありますね。直観はとても大切なものです。

もうひとつあります。

リーダーになることを恐れることはありません。

なぜならあなたがそれを望んでいるからです。

あなたが「リーダー、教師になる素質を持っている」という真実を否定すれば、そこから痛みが生まれます。私はこうやりたいんだと言うのを恐れることはありません。

リーダーの役割は、鞭を持つてほかの人に「ほら、働け、働け」というのではなく、他の人の意見をすべて聞くことです。

そして最終的に、あなたの選択をしていくことが大切なのです。

でもあなたの内側に小さな女の子がいて、まわりの人々すべてを幸せにしてあげたいと思っています。その子が「みんなが幸せじゃないといやだ」と言いだすと、トラブルが起き、結局はあなた自身も含め、それに関わるすべての人がいい気分ではなくなるでしょう。

とても重要なのは、一緒に働いている人々とのコミュニケーションをしつかりとつていくことです。かたくなに自分に正直でいることもありませんが、本当の気持ちを隠して上品でいる必要はありません。期限があつて仕事をきちんとそれに間に合わせる必要があるときには、とりわけそうです。あなたが本当に望んでいることを率直に相手に伝え、依頼することを恐れなくてください。いずれにしてもあなたは神とひとつです。

大切なポイントがあります。

自分自身で全部やろうとしないです。

あなたはひとりでそんなことを全部やるためにここに來ているわけではありません。

チームワークを練習しに來ています。

同時に数種類の違つたチームに関わつていくでしょう。

そしてそのチームが変化する時期がきたら、それを受け入れてください。

これからそういうことが起きていきます。

柔軟にチームを変化させていくことが大切です。

あなたは今回の生で、できる限り多くの人と接したい、関わりたいという気持ちを持つてこの惑星にやつて來ました。いまあなたは、それを深いところで感じていますね。

そしてあなたはちゃんとその道のりをたどっています。

何かあなたのほうから質問がありますか。

—— ひとつだけ、パートナーシップのことに關して、どこかで自分がまだ固定的な觀念に縛られているのではないか、というような恐れがあります。

恐れが感じられるのは、とてもいいことです。

恐れというのは常に、「そこに何か重要なことがあるよ」と気づかせてくれるサインなのです。

過去に生きたことをもう一度生き直す必要があると思いますか。

ある意味では、あなたは今まで恐れのないかに生きてきましたけれど、恐れはあなたにとって真実でしょうか？

—— いいえ、真実ではありません。

まったく真実ではありませんね。ただの恐れにすぎません。

痛みがただの痛みで、真実ではないのと同じです。

あなたは何を恐れているのでしょうか。

—— どうしても、ひとりぼっちになってしまうのではないかというイメージがあります。たぶんインナーチャイルドが、またひとりぼっちにされちゃうっていう恐怖におそわれてしまうのだと思います。

あなたが「彼がいないと寂しい」と感じたなら、それをそのまま彼に伝えて大丈夫です。

ときどき自分の本当に深い感情を、彼から隠そうとしますね。

隠しても、彼には「何かあるな」ということはわかります。

自分が寂しく感じるときは、相手やその出来事を責めたりするのではなく、ただ自分の感情がこうだということ伝えてください。非常に心地よく関わる事ができるようになります。

ときにはお互いに恋人というよりも、むしろベスト・フレンドのような感覚でもっと深く関わり合うことができるようになるでしょう。

さきほど仕事に関する柔軟性について話しましたが、二人の関係でも同じです。

パートナーに対する愛というのは、常に形が変わっていきます。

川は、海にたどり着くまでにさまざまなところを通りすぎ、その形を変えてゆきます。

でも最終的には必ず海に注がれます。

愛も同じです。

心地いいときもあります。

心地よくないときもあります。

でも、もう自分を防御したり隠したりする必要はまったくありません。

恋愛関係がずっと永遠に続くという保証は何もありません。

でもエネルギーとしての関係は永遠に続きます。

形は変化してゆくでしょう。形態は常に変化する質のものです。

これは禅です。

恋愛の禅、仕事の禅です。

本来はそういうものなのです。

「永遠なる変化」。それに慣れてください。

——
はい。

何かつけ加えたいこととか、質問したいことはありますか？

——
自分のガイドとのコネクションを深くしたいのですが、どうすれば……

何よりまず自分のインナーチャイルドとのコミュニケーションを深めていくことです。

そうすると他のガイドとのコミュニケーションも、ずっと簡単になってきます。

その小さな女の子を置き去りにしてガイドと遊んでしまったら、その子は非常に腹を立てて人生をむちやくちにします。

わかりますか？

——
はい、わかりました。

それから最後に身体のこと、どうしても頭痛がとれないときがあるのですが。

たくさんのエネルギーを頭だけにためこもうとしすぎています。

エネルギーのすべてを、その身体の中におさめることはできません。

まわりの世界すべてを面倒みてあげようとしてエネルギーを取り込んでしまったら、あなた自身が分厚くなってしまうす。

まわりの世界を幸せにしてあげようと思っても、まわりをコントロールしようとしたり、なんとか変えようとするのはうまくいきません。

人を幸せにしてあげようと頑張れば頑張るほど、逆に相手は押し返してきます。「どうか私のことなご構わないでください」「あなたの言う幸せは今の私にはいらないから」というふうに。

身体から少しエネルギーが解放されるように瞑想をしてみてください。

あなたの身近な友だちが助けてくれるでしょう。

ほんとにきょうは、私のためにアドバイスをいただけてとてもうれしかったです。
どうもありがとう。

私こそあなた以上に、あなたからたくさんお恩恵を受けています。

それでは、またお目にかかります。

「ドラマ」から抜ける

個人セッション2

家族の問題で、とても長いあいだ悩んできました。父がアルコール依存症で、しじゅう母や家族に暴力を振るい、入退院を繰り返しています。最近では、母のほうもひどく不安定で病的な状態になってしまっています。

私は家を出たいとも考えているのですが、それはとても難しい状態です。いま何をしていけばよいのか、アドバイスがいただけたらと思います。

自分の人生をより広がりのある心地いいものにしていこうという気持ちから、あなたがきょうここに来られたことを歓迎します。

必要な援助を得るために実際に行動を起こすのは、とても勇気のいることです。

あなたにとって、いま非常に大切な時期です。

今回の人生で、かつてなかったほど大きな変化を迎えようとしています。

今までは自分の人生の責任を、どこかで家族のせいにしてきました。

でもいま、みずからすべての責任を受け入れ「自分で自分の人生を生きる」というステップをとりはじめています。

自分の人生を選択しているのはすべて自分であって、それ以外の誰でもないと認めるのは、とても大きな責任を引き受けることになります。

そこを生きはじめると、その変化の過程で体験する孤独感やいろいろな感情は、決して楽なものではありません。

でも暗く大きなトンネルの向こうには、光が注がれています。

その光に触れたとき、あなたが長い暗闇の中で経験したさまざまな苦しみは、そこに到達するためのものだったと気づくでしょう。

いまあなたは、ちょうどその旅の途中です。

その旅というのは、責任に関して新しい見方をしていく道です。

本来自分は何に関して責任があるのか、誰が誰の責任をどこまでとるのか、その探求の旅です。

あなたは生まれてからずっと、家族の責任をひとりで背負ってきました。

それらの責任は本来、家族一人ひとりのものです。

家族の関係がうまくいってほしい、健全なものであつてほしいと願うあまり、常にあなたの内側で非常に深い葛藤が起きていました。

そしてとても苦しんできましたね。

今でもまだ、自分が家族の代わりに責任を負おうとしています。

なんとかして家族の人たちの面倒を見てあげたい、肩代わりをしてあげたい、どうにか心の傷を癒してあげたいと思っています。

でも問題はそこにあります。

自分自身に必要なことより、家族の人が必要としていることのほうを優先してしまっているのです。あなた自身が苦しみつづけています。

あなたはもう、灰色の重い気分のまま、不幸だと思いながら毎日を過ごすのに疲れきっています。どんなに家族を援助しようとしても、そのたび自分の援助の手が押しのけられ、全然役に立たなかったりすることの繰り返しでしたね。

これからは、すべてが変化していくでしょう。

かわらなければなりません。

なぜなら、あなたがそれを求めているからです。

今回生まれてくるとき、あなたは地球で学ぶとても大切なことがあったと知っていました。

それは自立して生きる、ということです。

「自分にとって」最良のやり方はいったい何か、それを探求して生きることです。

これまでのいくつかの生では、他の人に非常に強く依存して生きていました。

その結果として今の家族を選んだのです。

ほとんど自分に援助の手が差しのべられず、そのままの状態では愛がやってこないという家族を選ぶことによって、逆に自分の自立性を発達させる方法を選んだわけです。

あなたは、それはとても大変な道だということを知っていました。

でもそれは自分が自分を信頼する術をもっとも効果的に学んでいける方法だ、ということも同時に知っていたのです。

自分の代わりに責任をとってくれる人がいない場合には、自分が自分の責任を受け入れざるを得なくなります。

誰も寄りかかる人がいないときは、自分を信頼して生きていくしかありません。

子どものほうも、生まれてくる前に自分の両親を選んでいきます。

あなたが選んだ家族は、あなたが深いところで望んでいた自立性、「自分自身ひとりで完全な存在である」と自覚して生きる経験へと導いてくれるものです。

今の両親には、頼ることも寄りかかることもできませんね。

彼らは自分自身のことをほとんど愛していません。

自分を愛せないわけですから、子どもに分かち合う愛情もおのずと少なくなります。

あなたがこの家族を選んだこと自体に何も間違いはありません。

ただ家族との関わりのなかで、自分をすっかり痛めつけてきてしまいました。

今まで一所懸命与えつづけてきたにもかかわらず、ほとんど何も返って来ないことに対して、そして家族に対して、とても深い恨みと怒りがあります。

少しでもこの家族のなかに愛情が感じられたらいいのに、と思っています。

ほかの親たちがするように、自分の親も私のことを愛してくれたらいいのに、と。

たしかに、家族のみんなが幸せに気持ち良く暮らせればいいのにとずっと一生願いつづけることもできます。

なんとかしてみんなが幸せになるように、自分が犠牲になって重い荷物を背負って、責任を肩代わりしてあげようと生きることができません。

でも、それは現実とは違いますね。

いまあなたが緊急にやらなければならないのは、鏡を見ることです。

そして本当は自分が何をしているのか、正直に認めていくことです。

他の人たちの必要よりも、自分の必要をまずいちばんに尊重してあげることです。

まわりからは自己中心的だと言われるかもしれませんが。

でもあなたは、長いあいだ家族の人たちのために自分を犠牲にしてきて、傷付いて、ほとんど死にそうになっています。

もう与えるものが何もなくて、自分自身が完全に枯渇し、カラッポになってしまいう直前まできています。

いいですか？

あなたは自分の家族の病的な状態に対して、責任はありません。

家族はいろいろな意味で病んでいます。
それはあなたのせいではありません。

あなたの家族たちは、自分の人生の経験を選んだのです。

おかあさんはおとうさんと一緒に生きることを選んだのです。

それ以外に別の生き方がある、ということに気づかなかったのです。
気づいても、自分がそれ生きられるとは信じられなかったのです。

おかあさんは自分の夫に対して「借りがある」というふうに感じていました。

おとうさんがアルコール依存症ですね。

おかあさんは、おとうさんがアルコールに依存しておかあさんを虐待することを、どこかですつと受け入れてきました。

おとうさんはアルコールに中毒になっていますが、おかあさんも「自分が何か助けてあげなければ」という気持ちに、中毒になっています。

おかあさんは、おとうさんに対して治療の必要を主張する代わりに、まわりの人々からその病気のことを懸命に隠そうとしたのです。

何か自分が原因で夫がそのような状態にあるのではないかとひどく苦しみつけ、痛みとみじめさに中毒になっています。

そしてあまりにも状況が重く、どうしようもなくなったので、何も行動を起こせない状況、つまり病

気を無意識のうちに作り出したのです。

そのようなおかあさんの精神的な混乱状況を見ると、今度はおとうさんのほうが、また自分の責任だと自分を責めはじめます。

そこから逃れるために、さらにアルコールに寄りかかっていきます。

彼はさまざまな問題を家族の中で起こしています。家族を虐待したり、残酷なことをしてきました。でも自分がそういう状態になりながらその病的な状態を本当に自分の人生から取り除くための具体的な行動は、実際には起こしていません。

アルコール依存症は、もし治療を受けないまま症状が進んでしまえば、命さえ危うくする病気です。

もう一度言います。

思いやる気持ちはあるでしょうが、おとうさんとおかあさんの起こしているさまざまな状況に対して、あなた自身には責任はないのだ、ということを感じておいてください。

ずっと以前に、おとうさんもおかあさんも、みずから自分の選択をしています。

その選択というのは、お互いに依存し合い、お互いの責任を負い合って生きていく、というものでした。

実際今のところ、お互いが中毒のように依存し合っています。

そして家族とうしがお互いに起こることはすべて自分のせいだ、とひどく自分を責めさいなんでいます。

あなたもそのひとりです。

あなたにはたぶん「手放す」ということが、実感しにくいかもしれません。

これまで手放すという経験がありませんでしたから。

この状況で自分がもし家から出てしまったら、状況がさらに悪化して、取り返しのつかない事態になってしまうのではないかと思っていまませんか。

でもいま、あなた自身がとても危険な状態にあります。

その同じ中毒の一部にかけているのです。

あまりにもつらいので、何か依存する対象を求めてしまう可能性があります。

その対象はアルコールとかドラッグというものでなく、何か苦しみを軽減してくれるものに対して、のめり込んでしまいたいという欲求がどこかに存在しています。

痛みから逃れるとき、習慣的にその対象を恋愛に求めることもあり得ます。

つらい家族の状態から逃げるような感覚で恋愛を求めると、その関係もつらくみじめな状態になり、長続きしません。

そういう関係はあなたの役に立ちません。

自分がそういうことを選ぶかもしれない、という可能性に気づいてください。

—— たしかに私にはのめり込むという傾向があるかもしれません。

——
ほとんど人から愛されるという感覚がなかったので、きっと私は自分だけが大切に、自分以外の人を愛することなどできないのではないかと思っていました。
でも逆に恋愛にすごく強い憧れもあるのです。
もしかしたら、きつと恋愛に依存してしまうような気もするのです。
私が出家する方法は、結婚して出るというのがいちばんいい形だと思っていたのですが、それではいけないのでしょうか。

よくありません。

まず、自分自身を癒さなければ。

まだ結婚の準備はできていません。

なぜなら、いまそのまま自分を癒さずに結婚すると、両親がやっていたのと同じようなパターンを自分の結婚で繰り返すことになります。

ここで結婚を選んでしまったら、あなたの本当の傷を癒すことにはなりません。

それは、ただ傷口を隠すためにバンドエイドを貼るだけです。

あなたのなかの小さな女の子が、とても苦しんでいます。

子どもの頃のさまざまな痛みをかかえた部分です。

両親が自分を愛してくれなかったこと対し、とても腹を立てています。

でも、あなたはいま自分自身で自分を愛して、癒してあげてを学んでいるのです。

自分が自分をいたわって面倒をみてあげると、ある種の問いかけがやってくるでしょう。

自分自身に関して、何を知る必要があると思いますか。

何を感じる必要があると思いますか。

どうぞ何でも話してみてください。

—— 家族が比較的落ち着いているときは大丈夫なのですが……
本当につらくなると、ときどき「みんな死んでしまえばいいのに」と思ってしまう。

彼らはすでに死んでいます。

わかりますか？

生きてはいても、まるでゾンビのようです。

あなたは非常に多くの犠牲にさらされてきました。

そういう気持ちが続いてきても、自分を恥ずかしいと思う必要はありません。

怒りを感じていいのです。

憎しみを感じていいのです。

自分の中にあるものはすべて感じつくしてください。

そして感じ疲れたあとに、次のステップがあります。

自分の人生をより心地よく抜けていくために、具体的な行動をとりはじめます。

それと同時に、今までは感じたくないことをさんざん感じてきましたが、本当はもっと感じたい感情

があつたことに気づきはじめてください。

あなたは必ず、自分の得たい感情を感じられるようになります。

あなたがいま中毒になっていることがあります。

それは「ドラマ」です。

何か問題があつて、次にもまた大変な問題があつて、いつも非常にドラマチックな環境のなかで生きてきました。

そうするといつの間にか、そういうドラマのなかでしか「生きている実感」がつかめなくなっています。

あなたがそれに気づき、手放した瞬間、その環境からは抜け出ているでしょう。

今の環境のなかでこれ以上やりつづけていくのは限界だ、と気づいていますね。

自分を殺してしまっています。

ふつうは自分がつくり出し出した状況から未解決のまま逃げ出すと、その先の場所にまた同じような状況をつくり出す傾向があります。

ですから多くの場合、自分がつくった状況から逃げ出すことは望ましくありません。

でも、今のあなたの場合は違います。

あなたの生存がかかっています。

あなたの感情的な健康がいま危機にさらされています。

どんな形でもかまいませんから、新しく自分ひとりで生活できる場所を探しはじめることです。

あなたがいくら一所懸命家族のためにやってあげたいと頑張っても、できなかったことがありますね。同じことの繰り返しで、いつも失敗でした。

でもあなたがそこから抜け出すことで、家族に連鎖反応を起こすきっかけを提供することができます。

あなたはこれまで家族のつなぎ役でした。

あなたが家から出ると、いったん家族は完全に分解してしまうかもしれません。

でも家族が崩壊するということが、今は最良のことなのです。

なぜなら、お互いが一緒にいることによってひどく傷つけ合い、破壊し合ってきたのですから。

あなたの「糊」も、もう擦り切れてなくなりました。

家族の一人ひとりに違う方向から引っばられて、その間に入って、あなたは引き裂かれつづけてきましたね。まるでずつと拷問にあつてきたようです。

もうそれ以上続けることは無理です。

家族からいったん外に出ると、家族に対して持っていた強い憎しみの感情が少しやわらぎます。

そうすると、いずれは家族に「こうであつてほしい」という気持ちを持つことなく、そのままの状態を愛してあげられる時がやって来るでしょう。

そのときには、家族を愛してはいても、ドラマに関わるつもりはまったくないという気持ちがはっきりしてきます。

もう「あなたと家族」という問題ではありません。

「あなたの」問題です。
わかりますか。

—— はい。

もうあなたができることは、すべてやってきました。

それを認めるのは、つらいことですか？

—— いいえ。

あなたはとても聡明で、愛情深い女性です。

これは信じなくてもかまいませんが、今まではあなたの怒りと憎しみが、あなた自身を守ってきました。
た。

もし怒りと憎しみがなかったら、どうしようもない悲しみに打ちひしがれ、とても持ちこたえること

はできなかったでしょう。

本当にどうしようもない、ひどい悲しみと落ちこみに苦しむより、腹を立てているほうがまだ自分を守ることができたのです。

ひとりで住みはじめることは、今まで癖になっていたドラマから、自分が一歩踏み出すことになりました。

そうするとドラマのなかにいるあいだは感じる余裕さえなかった、今まで抑えてきたあらゆる感情が、どっと表面に出てくるかもしれません。

いつまでも怒りを身体の中にとどめておくことはできません。

いずれは、自分がずつと感じてきた怒りに対処してあげる必要があります。

そのとき怒りを有効な形で身体から解放してあげる術を学ぶでしょう。

もうすぐ犠牲者のようには感じなくなる日がきます。

とてもパワフルに感じる時がくるでしょう。

そしてあなたは、新たな目覚めを迎えます。

本当に自分が進みたい方向に行く決めれば、今のあなたには想像もできないような方法で、あらゆる形で、宇宙がそれを援助しはじめます。

でも、まず最初にその選択ができるのは、あなた以外にありません。

あなただけなのです。

あなただけが、自分自身の人生を生きるパワーを持っています。

これはあなたの人生です。

おかあさんのものではありません。

おとうさんのものではありません。

家族の誰かのものでもありませんし、昔の先生のものでもありません。

天国のどこかにいる神様のものでもありません。

あなたです。

すべてあなたです。

それはとても大きな責任ですね。

「とてつもない自由」です。

ですから、どうか家族を助けてあげてください。

あなたがそこから出ることによって、です。

それがあなたにできる最後のことです。

——はい。

今まで癖になっていきますから、これからもいろいろなことが頭に浮かんでくるでしょう。

私がそんなふうに急にひとりで家族から抜けてしまったら、みんなはいつたくなるんだろう。

そんなことできるかしら？ ああ、とても無理だ。できるわけがない。

これから先、自分の頭の中にそういう思いがたくさん湧き上がってくることは知っておいてください。頭がするように反射的におしやべりを始めたら、そのあとでもう一度安らいだ状態、自分の中心に戻るかどうかやってみてください。

そこへ戻ってから、本当に自分の人生でいま何がいちばん大事なのか、それをもう一度感じるようにしてみます。

何度でも問いかけ、選択していく必要があります。

家を出るといえるのは、家族を見捨てることではありません。

家族に対しては、「引越すから」ということを強く主張するのではなく、できるだけ穏やかに、静かに出てください。

「私は家を出るからねっ」と、何か家族に対する仕返しのような気持ちで「出る」ということを武器にすると、逆にドラマが極端に大きくなります。

反対に、家族にまったく告げずに家出をするのもよくありません。

すべて準備は整えておいて、最後に本当に家を出るとき、つまりどうしても言わなければならないと

きに話してください。

家から出たあと、もし何かで家族に会う場合は、一度にみんなに会わずに一人ひとり個別に会ったほうがいいでしょう。

あなたは、彼らのやりとりにはもう耐えられませんか。

彼らのやり合いの責任をあなたがとる必要はありません。もう充分です。

何かあなたのほうから尋ねたいことがありますか？

アルコール依存症患者の子どもの特徴として、家の中のいやなことと関わりたくないため、ひとりでいる時間や空間を求める傾向があるといえます。

それを知ったとき、ひとりでいることを楽しむのは病的なことと思えて、やはり家を出るのはやめておこうかと迷ったのですが……

でもそれは、自分が完全に家から出た状態でひとりになるのとは、違いますよね？

いま質問をしたのが、あなたのこわがっている部分です。

結果が得られないのではないか、無理なのではないか、という恐れからこの質問が出ています。

家族が壊れてしまうのではないかと恐れています。

自分の行動から家族の状態がさらに悪化するのではないかと思っています。

あなたのなかで家族のドラマに中毒になっている部分です。

家を出るより、家族のなかで孤立しているほうが、慣れているので楽には感じられるでしょう。

でも家族と同じ生活空間の中にいたら、必要なことが起こる機会はありません。

今の環境には病的なものが多すぎます。

完全に出る必要があります。

アルコール依存症の人たちの家族や、そういう家庭で育った人たちが集まって、お互いに援助しながら問題を解決していくというグループがあるのを知っていますか。

ぜひ、そういう人たちと関わっていつてください。

とてもいいことです。

あなたをサポートしてくれる人々が必要です。

愛情を感じさせてくれる人々が必要です。

そうすると、何が本当に真実なのかに気づきはじめるでしょう。

あなたがこれからなるであろう状態が見えます。

そして、自分がなりたい人になることに對するあらゆる拒絶も見えます。

でも拒絶したとしても、あなたが本来そうなるべく生まれてきている、幸せで、輝きがあつて、やさしくて、愛情深い人になることを止めるものは、もう何もありません。

もう自分をこまかすことはできません。

ずっと以前に、あなたは愛に深くコミットしているのですから。

自分自身を愛してあげることができれば、いずれはまわりの人々にも、家族にも、愛情を感じる日がやってくる。

でも、まずは自分です。

そして具体的な行動としては、人から助けってもらって、サポートのある状態から動き出すようにしてください。

先ほどお話したようなグループのミーティングに行くことが、最初のステップです。

そうするとどの時期にどの行動を起こせばいいか、自然に感覚がつかめてきます。

自分ひとりで全部決めていかなければ、と思うことはありません。

タイミングをつかむためには、サポートが必要です。

——— そのタイミングは、やってくるんですね。

はい。とても近いうちにやってくる。

非常に近い将来です。

——家を出るということはすごく勇気があるな、と思います。

もちろんです。

自分が生きるか死ぬかときに自分を生きる方向に導く、そういうサバイバルな力が必要です。でもやってみると、いろいろな人がそれを助けてくれるのに驚くでしょう。

今の家族から出たら、まったく新しい世界が始まります。

何も行動を起こさずにものごとが変わることはありません。

具体的な行動を起こすことから、すべてが始まります。

リスクはありません。

でも、本当に生まれて初めて、自分自身について深く知りはじめるでしょう。

とても大切なことがあるので覚えておいてください。

ときに血のつながった家族は、本当の家族でないことがあります。

血がつながっている家族だからという理由だけで、そこで自分になされる虐待に耐えつづける必要はありません。

本当にあなたが正直に自分の求めているものを認めて行動を起こせば、今度は本当の意味の家族がやって来ます。

ありのままのあなたを愛してくれ、愛を分かち合うことができる人々です。
あなたは、そういう人に囲まれるだけの価値がある人です。

本当は知っていましたね。

きょうあなたはそれを再確認するためにだけ、ここに来たのです。

——
はい。

本当にどうもありがとうございました。

もうゾンビにはなりたくありませんね。

あなたはゾンビよりも、ずっとかわいい人ですから。

あなたの人生です。

どうぞ自分を生きてください。

それでは愛をこめて、さようなら。

書くこと
そのものが
チャネリングです。

【対談】リチャード・ラビン&エクトン VS 吉本ばなな

ばなな 前に「エクトン」の本を読んだら、ものすごく面白くて、それで公開セッションにも興味を持って参加してみたのです。

きょうは、リチャードさんとエクトンさんの両方にお話をうかがってみたいと思います。

いまリチャードさんはハワイにお住まいということなんですが、ふだんはどんな毎日を送っているんですか。

リチャード ハワイでいちばんきれいな海岸のすぐ近くに住んでいます。朝起きるとまず、犬を連れて海岸に散歩に行きます。その犬とはもう十年以上もいつしよにいますのですが、海辺で蟹なんかと追いかけて遊ぶのが大好きなんです。

ときどきうんと早く起きて、朝日を見に出かけることもありますね。それはものすごく深い、豊かな時間ですよ。

ばなな おうちは、どんな感じですか？

リチャード いま住んでいるのはとても大きな家です。椰子の木が庭にたくさん生えているんですが、ときどき椰子の実が落ちてくるので、芝生に座るときは気をつけないといけません。

ハワイは、一年のうちの四分の三くらい、とてもいいお天気が続きます。

あとの四分の一は雨が降ることもあるんですけど、それもまたいい気候です。雨が降っていると、遠くの山なみの間から、細くて小さな滝がたくさん、百本以上も流れるんです。それがうちの窓から見えるんですよ。最高にきれいです。

ばなな　じゃあ日本に来られたら、ずいぶんごみごみした感じがするでしょう。

リチャード　日本は大好きです。

ばなな　東京以外、どこか行きましたか？

リチャード　ええ、セッションで大阪、博多、名古屋などには何回も行っています。あとは富士山の近くの湖畔とか、岡山県の蒜山高原で二三日の泊まりこみをしたこともあります。いつか沖縄にも行ってみたいし、できれば北海道へも行けたらいいなと思っています。

ばなな　日本をいろいろまわってみて、いかがですか。

リチャード　ハワイと日本という組み合わせは、ぼくにとつて、すごくいいバランスなんです。ハワイは自然が豊かでとても静かですが、日本は反対に動きがとても活発で、その両方の生活によって、ぼくのなかで「動」と「静」のバランスがうまくとれているみたいです。

ばなな　私は一度公開チャネリングに行っただんですが、若い人がとても多いですね。

日本の若い人たちについては、どんなふうに思われますか。

リチャード そうですね。なんといったらいいか、休む間もなく次々と何かを探し求めているような印象があります。

今までの日本の伝統的な考え方がありますよね。そういうものに自分が合わなくて、ギャップができてしまう。そして日本の階級的な社会構造のなかでは、もうその上層階級の席というのはすでに占められてしまい、限られているわけです。ですからいちばん下から昇りはじめてそこに到達するには、あまり望みが持てないとか、どうも自分には合わないという感覚がとても広くあるような気がします。

だからといって日本では、若い人たちが社会体制に対して闘いを挑むとか、革命のようなものを起こそうとか、そういった感覚はあまりないと思いますね。ただ、今までのものは自分たちに合わない、何かもつとびつたりくるものはないだろうか、一所懸命いま模索しているところなんではないでしょうか。

ばなな それは日本に特有ののですか？

リチャード もちろん世界じゅうどこでも、常に若い人たちというのは次々と自分の方向性を模索する状態にはあるんです。でもその欲求をどのように表現するかという方法が、やっぱり国や文化によって違うと思いますよね。

アメリカなどでは、どちらかというとその絶えまない模索状態の背景に、怒りが強く残っていて、表現がある種の攻撃性というんですか、破壊性をおびる面がすこしあるかもしれません。

またある国では十四歳くらいになると銃を渡されてね、きみたちの仕事は、行って、そして敵を

殺すことだよ、と上から教えられて、そこで自分を模索しはじめた若者たちもいます。

今は世界じゅうの若者たちが環境に対して非常に敏感になつていと思うんですが、特に日本の若い人たちは環境との調和ということを、深く意識しているような気がします。ところがそういう欲求を持ちながら、いつぼうで現実にはどうしていいか確信が持てない。そのあたりでフラストレーションを起こしていると思いますね。

それから日本では、子供の頃から表現が規制され、本当に一人ひとりがユニークでパワフルな存在なのだという教育を充分に受けてきていませんから、感じていることを周囲にどのように表現していいかわからない。そんなところもフラストレーションになつていいるんじゃないかと思います。

ばなな なるほど。

私の本の読者も若い人が多いので、わかります。

リチャード セッションに来る人に共通するんですけど、みんな生きる目的とか方向性をほんとに一所懸命、探しています。そのために「新しい自分」の感覚をつかみたくて来る人が多いですね。

ばなな 公開チャネリング、とても興味深かったです。

リチャード チャネリングでは必ずその人個人に焦点を合わせて、「本来あなたは自分の現実をつくれるパワフルな存在なんですよ」と、その人が知らずに身に付けていた古い思いこみを解放できるように手助けします。

それによって「その人自身の生き方」ができるような方向づけを援助するんです。ですから具体的な行動を起こすきっかけになるようなアドバイスをしながら進めていきます。そういうときに、必要な葛藤とか痛みはできるだけ伴わないようにしています。

ばなな 日本人はけっこう、抽象的なもののほうが理解しやすいところがあるような気がするのですが……。それも直観的にわかってしまう、みたいな。

リチャード ええ。今までいろんな国々の人と会ってみて、日本の人たちはとても直観的で感受性が豊かだと思いますね。

だからこそ、そういう本来の質に気づいていくと、今までのやりかたを手放して、自分の直観と感受性をどんどん信頼しはじめるのが速いんです。個人個人の自立性が育まれると、今までの社会でのやりかた、大きな力でコントロールするようなやりかたとは、ますます合わなくなっていくきます。

本当は地球規模の大きな変化にもっともうまく対応していく方法というのは、自分自身の変化のなかに入っていくことなんです。

ばなな すぐくエクトンて、表現が文学的ですよ。

だからとても素直に心に入ってくる。

リチャード エクトンは自分自身のことを、マルチレベル・コミュニケーターだと言っています。そ

れはどういうことかという、言語だけでコミュニケーションするのではなく、そこにいる人たちのエネルギーと同調し合ったり、そのときのフィードバック、言葉のトーンやメロディー、さらに詩のよな流れ全体を使ってコミュニケーションしていくのです。

参加している人たちは、エクソンのフィードバックというトーン全体と同調して楽しむことができます。

日本の人たちにとって、そういったコミュニケーションの方法は非常に馴染みやすいのではないのでしょうか。

エクソンとエネルギーだけでコミュニケーションして終わった、というケースも何回もあります。が、それは非常に素晴らしいセッションでした。

ばなな ハワイではふだん、人がやって来てチャネリングするという日常なんですか。

リチャード 個人セッションもやっていますし、とても大きい部屋がありますから、そこでグループワークをやることもあります。

ただ、ぼくはまだハワイにはそれほどたくさんのクライアントがいるわけではないんです。五年ほど前に西海岸のサンディエゴから引っ越してきたんですが、ハワイに来てから一年くらいのあいだは、しばらくチャネリングをやりませんでした。カウンセリングという形でのチャネリングは、その時期、ちょっと休みたかったです。

ばなな それは、どういう理由からですか？

書くことそのものが、チャネリングです。

リチャード それまでチャネリングを八年くらいずっと続けてやっていたのですが、自分がほんとにこれからも続けていくかどうか、もう一度ゆっくり考えてみたかったです。

次から次へと連続してエクトンをチャネリングしていくうちに、自分自身の感覚を取り戻す時間が充分に持てなくなってしまったのです。いい仕事はできても、自分自身の人生の感覚というものが、どこか中心からはずれたものになっていくのです。そしてエクトンを大きい存在だと認識すればするほど、相対的に自分が小さな存在のように感じられ、エクトンと自分とのギャップに葛藤した時期がありました。

これはチャネラーやカウンセラーにはよく起こることらしいのですが……。それで「自分とはどのような存在か」というリアルな感覚を、もう一度ぼくの中心に取り戻す必要があったんです。仕事という面では、ちょうど流れにのっていたときだったので、この時期にチャネリングを休むというのは、自分にとってある意味で、大きな挑戦でもあったわけですけど。

ですからハワイでは最初の頃、そういうことをやっているというのは表明しなかったんです。チャネルとしてのリチャードでなく、ひとりの人間として、そのままのリチャードを面倒みてやる必要があったという感じで、しばらくは静かにしていたかったです。

ばなな では、今はまたハワイでもチャネリングをやっていらっしゃるんですか。

リチャード はい。以前からヒプノセラピー（催眠療法）をやっていましたから、そこで関わった人たちがエクトンとのコミュニケーションを通して、もっとアドバイスを受けたというケースがだん

だん増えてきました。

ハワイでもこれからもっと増えていくと思いますし、すでにグループ・ワークもいくつかやっています。

あと、アメリカ全国やヨーロッパにおおぜいクライアントがいますので、よく電話を通してチャネリングによるカウンセリングをやっています。

ばなな チャネリングをしている時のことは、ご自身では覚えていらっしゃるのですか？

リチャード チャネリングする時は、自分自身を非常に深いトランス状態に誘導していきます。エクストンが話しをしているとき、ぼくは夢を見ているような状態で、意識の背景で自分の口を通して話されているのを感じます。

ですからある言葉を部分的に覚えていることはありますが、その流れ全体を理解することはできません。ちょうど、ものすごくはつきりした夢を見たときのようです。起きる直前まではその内容をよく覚えていたのに、目が覚めたたん、はつきりした情報は忘れてしまう。でもその全体的なフィードリングは印象としてくつきり残っている、そんな感じですね。

ばなな リチャードさんご自身も素晴らしいカウンセラーだと思っんですけど。どういうきっかけでチャネリングが始まったのですか。

リチャード もともとぼくはヒプノセラピーの勉強なんかをして、カウンセラーとしてやっていたの

ですが、あるとき友人に実習で催眠を誘導してもらっていたら、突然ある存在がコンタクトしてきて、ぼくの身体を通してチャネリングが始まったわけです。その時、その存在が「もし呼びたければ私をエクトンと呼んでください」と言ったのです。

エクトンというのは、ぼくの身体を通してコミュニケーションしてくる存在であり、そのエネルギーはぼくの意識を通して表現されます。ですからチャネラーとしてのぼくの仕事は、できるだけ中立でクリアな器になることなんです。

ばなな　するとカウンセラーをやっていくうえで、エクトンの存在はどのような影響といたしますか、つまりエクトンがきて、楽になった部分もあるし、大変になった部分もあると思うんですが。

リチャード　自分のカウンセラーとしての素養を伸ばすために、エクトンがすごく助けになってくれていると思います。カウンセリングの質というものが、大きく変わりましたね。エクトンとの出会いによって、自分の人生のあらゆる領域が大きく変化した、それははっきり言えると思います。

その変化が、時にとても挑戦的で大変だと思うこともあります。過去において、エクトンはぼくのベスト・フレンドであると同時に、最悪の敵だったこともあります。通常の自分の状態ではまったく想像もできなかったような方法でぼくを助けられることもありましたが、逆に非常に苦しんだこともあります。

ばなな　やっぱり、リチャードさんがエクトンの存在を必要としていたから招き入れたんでしょうか？

リチャード はい、そのとおりです。自分がチャネルすればするほど、同時にそこから自分も学びます。それによって自分個人としての表現も豊かになり、経験も深まってきますから。

ただ、アメリカでは今でもまったくエクトンをチャネリングせずにワークを行うこともありますけど。

ばなな それは催眠療法で？

リチャード そのときによって、あらゆる方法を使います。

そこにいる人々がその場で何を求めているのかということを感じとって、必要であればヒプノセラピーを用いますし、あるいは会話を通してカウンセリングを行ったり、その時に応じていろんな方法でやっています。

ヒプノセラピーの資格はありますが、それだけに限定しているわけではなく、ぼく自身とても直観的な人間ですから、出会ったときに感じることを大切にしています。

ばなな 今こうやっているときも常に感じているんですか、エクトンの存在を。

リチャード 今はほとんど無意識に話していましたけど、その問いかけをされた瞬間に、彼を感じます。

ばなな 常になんとなく誰かという感じですか？

リチャード いえ、ふだんぼく自身の人生を生活している時は、エクトンと一緒にいるかどうかということはほとんど意識していません。

もちろんぼくは自分の人生を持っています。それが基本だと思いますし。エクトンの媒体として生活しているわけではありませんから。

でも、つながるときには瞬時につながります。

ばなな 「チャネリング」という形になると、やはり来る人はニューエイジに興味がある人が多くなくとも思いますけど、そういうことについてはどうですか。

リチャード 自分のワークをチャネリングとして提示する理由は、実際それがチャネリングだからです。もしチャネリング以外の何かとしてそれを提示したならば、自分のワークを正直に提示していることになりませんね。

ぼく自身はチャネリングに関わる時に、できるだけ科学的な視点を保つようにしています。チャネリングというのは、ぼくにとっては常に実験です。つまり通常機能している意識の状態とは少し異なった意識状態ではどのようなことが可能か、という実験だというふうに考えています。それは「意識」というものと、より創造的に関わっていくための方法なんではないでしょうか。

チャネリングは情報を收拾するための手段のひとつ、というふうに考えてくれればいいと思うんです。ですからいつもセッションの最初に言うのですが、どうかこの「チャネリングという現象」自体を気にかけないでください、現象はどうでもいいことであって、そこから流れてくる情報があなた

個人の人生に役に立つかどうか、その点に絞って関わってください、と。

チャネリングを通してやってきたからといって、言われた内容をそのまま信じる必要はないのです。その言葉が自分に響くかどうか、自分の感覚を使ってみてほしいと思いますね。ですから、自分にとってうまく役に立ちそうなものだけを使って、それ以外の情報は手放してくれるように話しています。そして言われた内容をその場ですぐ判断しないで、いったん持つてかえって、実生活で試してみてください、と。

それによって得られる情報の内容自体がより尊重されるでしょうし、それを受け取った人の視点がさらに広がる助けにもなるんじゃないかと思います。

ばなな 私もこのまえ参加してみて、あまりこういうことに興味がないような人とか、あの、なんとか普通のビジネスマンの人とかが来るようになったらいいなあという感じがすごくしました。

リチャード もう少し時間はかかるとは思います、最終的にはそういう状態になっていくと思います。

これから先、ぼくだけでなく同じような考えや見方について話している人々全般に、いろいろな人たちが興味を抱いて集まってくると思います。そこで話されるような概念そのものは、すべての人に何らかの形で役に立つものだと思うんですね。

ですから多くの人にそういうものが広がっていけばいいと思います。ただ、それにはもう少し時間が必要だと思うのは、やはり今のところ広がってきているといっても、まだニューエイジというカテゴリーの中で動いているような印象がありますから。

ばなな 私もそういう感じが、ちょっとさみしいと思ったんです。

リチャード では、もし他になればエクトンを呼びましょうか。

ばなな はい。お願いします。

+

エクトン もう少して、この肉体（リチャード）とつながることができます。

……こんにちは。

ばなな こんにちは。

エクトン ばななさんと呼ばれてらっしゃるそうですね。

今日はどのようなことをお話ししましょうか。

興味のあることは、どんなことでしょう。

ばなな エクトンさんは、リチャードさんの肉体とつながるときに、どんな感じがしますか。

エクトン 非物質的な世界から人間の肉体につながるの、非物質的な世界に存在するときよりも、密度が濃いような、少し分厚いような感じです。

そして私が肉体を持っていないときには使うことがなかった、肉体を通しての五感というものが、使えるように働きはじめます。

ちょうど、人間のあなたが朝起きるときと同じような経過をたどります。人が朝目覚めるときには、無意識の状態で非物質的な世界から物質的な世界へと移行していくんですが、私がこの肉体とながるときには、意識的にその経過をたどっていきます。私が入ってくるとき、肉体はすでに目覚めた状態にありますから、わざわざ起きるときにあくびをしたり、伸びをしたりする必要はないわけです。それはリチャードが朝、目を覚ましたときやってきていますから。

ばなな すごくよくわかる説明です。

エクトン 多くの人が、これはどこか宇宙の果てからおぼけがやってくる現象なのではないか、とても奇妙なことではないかと思っていますけど、実際はそういうことではありません。

それは物質的な世界と非物質的な世界との壁は、非常にうすくて、じつはほとんどないんだということに気づいていないだけです。この目に見えない世界と物質的な世界との壁は、とても簡単に通り抜けることができます。

ばなな ふだんリチャードさんとながっていないときは、どのように感じているのかを教えていた

だけですか。

エクトン その状態を言葉で表現するのはたいへん難しいです。それを本当にわかるためには、自身で経験する以外にないんです。

でも、いくつかきつかけになる言葉は提供することができます。

私は旅をする存在です。多次元にまたがり大きく広がった全体的なエネルギーの一部だといえます。

そしてその大きく広がったエネルギーの一部がリチャードの身体とつながって、エクトンというパーソナリティとして表現されます。しかしながらそのようにつながっているときも、大きな広がりは保たれたままという状態です。

ですからふつうは誰でもパーソナリティというものを持っていますけど、私がリチャードの身体と関わりを持っていないときには、エクトンというパーソナリティはすべてなくなります。

そしてみなさんが「時間と空間」とで理解している、そういう枠組みの中に私は存在しません。物質的な世界を超えてしまうと、もう時間はなくなります。

非物質的な世界、ここでは「永遠のいま」のみが存在します。

これはじつは地球上でも同じで、本当は「永遠のいま」のなかに生きているのですが、地球上に住む人たちはほとんどそのことを忘れてしまつて、自分の意識を常に過去や未来に投影しつづけているのです。

でも非物質的な現実では、時間が「永遠のいま」だけであるということを、避けることはできません。

ですから私自身には特定のライフスタイルはありません。いわゆる物質的な世界のように朝起きて、コーヒーを飲んで、それから木星に飛んでいくとか、そういった状態で生きているわけではありません。

ばなな リチャードさんが犬と散歩をしているときに、エクトンさんがいつしよに散歩をしたりすることはないんですか。

エクトン 広がった状態のままエクトンがリチャードの身体に入って、リチャードの身体を通して散歩を楽しむこともあります。私がこの物質的な世界を経験したいなと感じたときにはいつでも、それを受け入れてくれる物質的な肉体を持った存在が何人か存在してくれます。

そして旅をするということについて言えば、私自身は複数の場所に同時に自分を位置させることができます。でもその「複数の場所」というのも時間と空間を超えた状態での出来事です。それ

もまたこの世界の言語で表現するのは不可能なのです。

たとえば、自分が雲であると想像してください。無限に広がった雲であって、自分が望むところに行きたいと思うだけで、その瞬間その場所にいるという。

人類と似ている点は、私もある意思、つまり自分を表現したいという自然な欲求を持っている、ということです。

そして非物質的な世界では、私は望み通りに、いかようにでも自分自身の形態を変化させることができます。特定の形で私自身の印象を見たい、感じたいという望みが人々にあると、私はそれに合わせて自由自在に姿を変化させます。

受け取る人によって、私を男性と見る人も女性と見る人も、小さな男の子として見る場合も、あるいはひとつのエネルギー体として意識する人もいます。そして一人ひとり受け取る人が、自分自身の見ている、感じているそのイメージというものに自分のなかで翻訳していくわけです。

そして物質的な世界を超えて、人類のみなさんと私は、夢の次元を通じてコミュニケーションすることが出来ます。

非物質的な世界には、私のような存在は非常に多く存在します。そしてたくさん、さまざまなお話をやります。でも、あなたと何かが違っているわけではありません。ひとつを除いてはすべて同じです。そのひとつだけの違いというのは、ばななさんは自分自身の身体を自分で所有しておられます。それだけが違います。

今の話で、だいたい先ほどの問いかけの答えになっているでしょうか。

ばなな ええ、とてもよくわかります。

エクトン 私はいつでも、その人の内側のものを映し出す鏡として存在しています。別にその人の思考を読み取るわけではありません。単に、ストレートに尋ねることができるというだけです。

みな、真実を見るのがこわいのです。でも同時に、こわいけれどもその先へ通り越えてゆきたいという意志を持っているのです。そのためのひとつのサポートとして、私を使います。自分に正直になるために。私はただ、もう一度「ほらね」と、鏡を見せてあげるだけです。

ばなな 小説を書くというものは何か、自分が経験したことを、他の人にも経験させるという……あ

る種の通訳というか、チャネリングにも似てると思うんですが。

エクトン 書くことそのものが、チャネリングです。

ばなな そんなような感じがする。

エクトン 書くことがチャネリングであるために、わざわざ仏陀の魂を呼んできて、それとつながって文章を書く必要なんて何もありません。

書くときはいつでも、意識が少し変化しているんです。

毎日の日常生活とは少し違った現実意識が合わさって、そしてそこからさまざまな情報を得ながら書いているわけです。そこから多くの直観、インスピレーションがやって来ます。さまざまなアイデアが流れ込んでくるのもそういった意識の状態からです。

ばななさん自身が、グレイター・マインド（大いなる意識）ですから、すでにそういう経験は存在しているんですね。

湧いてくるアイデアというのは、表面的には日常生活の出来事がきっかけになっているように見えます。でも本当は、そのアイデアはあらかじめグレイター・マインドにすでにあって、そしてそれを引き出すきっかけとして逆に自分の方がさまざまな状況を現実につくり出している、というのが順序です。

ばなな とてもよくわかりました。

書くことそのものが、チャネリングです。

ひとつだけ、個人的な質問をしてもいいですか。

エクトン はい、どうぞ。

ばなな サイパンに取材旅行に行ったとき、戦争で亡くなった人にたくさん会って、すごくこわい思いをしたんです。

それで、これからも旅行のたびにそんなことがあると困るんですけど、どうしたらいいでしょう。

エクトン ばななさんは非常に感受性の深い、直観力の豊かな女性です。ですから自分本来のパワー、能力というものが、現実的な世界にさまざまな形で現れてきています。

ただ自分自身でどのような経験をするかは、本当は自分で選ぶことができるんだということを、まだ経験的に信頼しきっていない部分があるんですね。

ばなな たしかにそうです。

エクトン この二つには、大きな差があります。つまり「まわりで起きている現象にただ気づいている状態」と「まわりの現象が自分に影響を与えることを許してしまう状態」という二つですね。

ばななさんが本来持つておられる感受性自体をシャットアウトすることはほとんど不可能です。

そこでは何ができるかというと、常に機能しているその感受性を、いま起きていることに対してどのように働かせるか、どのようにその感受性を自分に役立つ形で使っていくか、ということです。

もちろん、毎日毎日、何千人何万人の人が肉体を離れます。ですから肉体を離れた存在というものが、事実存在します。

サイパンでのことですけれども、いろんなエネルギーがあつたと思いますが、どういう種類のものにいちばん自分が感情的に反応したと思いますか。もつとも強く影響を受けたエネルギーというのは、どういうものでしょう。

ばなな 何かを訴えかけてくることに対して……。

エクトン そういうことは起きます。彼らは訴えかけてきます。

でも、それに対してどうしたいのかを自分に尋ねる必要があるんです。ばななさん自身が自分の意志で、彼らが訴えかけてくることに耳を傾けたいのかどうか、選択することができます。

ばなな つい、耳を傾けてしまうんですねー。

エクトン そのような目に見えない存在とのコミュニケーションに関しても、自分が誰と話したいか、誰と話したくないか、どのように話したいか、話したくないかということを、非常に明確に自分の意志として持つている必要があるんですね。まだこれから発達させていく必要のある部分ですけれども。

非物質的な世界には、誰か聞いてくれる人を探している、そういう肉体を離れた存在たちがたくさんいます。

そういう目に見えない霊といわれる存在たちから訴えられて、ある種のプレッシャーを感じる時きというのは、ほとんどの場合そういう存在たちはアースバウンド（地縛）、つまり地上にまだ滞っている状態であって、あまりまだ自分たちの幸福な側面に気づいていないんですね。

そして明らかに、ばなさんのほうから彼らとコミュニケーションをする意志があつたときですね。その場合でも、どのような種類のコミュニケーションなら自分は興味はあるか、そしてそのやりたいという気持ちは自然に出ているかということを、明確に気づいておく必要があります。

もちろんコミュニケーションすることはできますが、そのコミュニケーションで自分の気分が悪くなるように影響される必要は何もないんです。

ですからコミュニケーションしたくないときは、いやだなと思っただけでなくて、こんなふうに言っただけでもできます。

「ごめんなさい、悪いけど私はあなたたちとコミュニケーションするつもりはないですから、ここに来るよりも他のところに行ってください。あなたたちはもう肉体を離れて、地球の人じゃあないんだから別に行く場所があるのでしょ。だからもつと光の輝いている方向に行きなさい」

非常にシンプルなことですが、どのようにしてノーを言うかということです。

ばな　そういう人たちに対して、ですか。

エクトン　そうです。でもまだ、ばなさん自身はそういう現象自体にとでもわくわくしている部分があるんですね。そういったものを見てしまうと、珍しいからなかなかノーと言えないんです。

ですからこれから先、肉体を持っていない非物質的な世界の相手に対しては、どういう存在とコミ

ユニケーションしたいと感じるか、どういう存在とはコミュニケーションしたくないか、その選択を自分の望むものだけに絞っていくのが役に立つと思います。

ばなな 初めて知ったのがそういうタイプだったのもですから。

エクトン もちろんわくわくしますよね、ある意味で。

でも、もうばななさんはどのようなコミュニケーションを自分が望んでいるかということに充分気づいておられます。

いろんな場所で、肉体を離れた存在たちがまだそこにいて、影響しています。サイパンは第二次世界大戦でおおぜいの人々が亡くなった場所ですから、そこではさまざまなエネルギーが影響し合っています。

でも影響されるということは、そこに行った人が影響されてもいいよという何らかの形の同意を与えたときにしか起こりません。

覚えておいてほしいことがあります。

あなたはチャネラーです。彼らはそれを知っているんです。

ばなな 困ったなあ。

わかりました。経験を積んで、きつと望まない状態が来ないようになると思います。

エクトン やはり、それなりの練習が必要です。最初に、現象自体にわくわくする時期が少し過ぎた

なら、より冷静に判断をくだすことができるようになっていくでしょう。

これは実際のところ何千年ものあいだ、人間と肉体を離れた人々との間に続いている現象なんです。ですから新しい出来事に出合ったというより、ばななさんが自分自身の新しい側面に出合うきっかけになっていると言えます。

ばなな はい、よくわかりました。

どうもありがとうございました。

エクトン こちらこそ、どうもありがとうございました。

あなたと一緒にコミュニケーションできて、とても楽しかったです。

ばなな 私も本を読んでから、とてもお会いしたかったので、お話できてすごくうれしかったです。

エクトン それでは、愛をこめて、ごきげんよう。

†

ばなな お疲れさまでした。

リチャード ああ、そうか。

ばなな そうなんです。(笑)

リチャード 聞きたかったことは、聞けました？

ばなな はい。すべて、ばっちり。

リチャード あれが、それです。(笑)

ばなな いえ、もう本当に。

リチャード いいですか？

ばなな はい。もう充分お話をうかがうことができました。

きょうはほんとに、どうもありがとうございました。

リチャード はい、とても楽しかったです。

エクトンのこと

吉本ばなな

チャネリングということにとっても興味を持ち、リチャードさんに会わせてもらった。
公開チャネリングに一度、個人セッションに一度参加した。

どうしてこのことに興味を抱いたかというと、エクトンという存在の人格に興味を抱いただけでなく、全く知らない人に体を貸していく職業とはどういうものなのだろう……と思ったのだ。

私の結論としては、エクトンとリチャード氏は別人だ。あたりまえのことと思うむきもあるが、私の印象ではエクトンはリチャード氏の人格の一側面ではありえない。

それでは彼は何なのか、ということはあまり重要ではなかった。

多分、その場にいる全員がそう思っただろう。

私たちの生活を、ほんの少しだが決定的に違う角度から見ることできる何物かが、地図をみながらナビゲイトするように人生のしくみをくりかえし語っているのだ。

また、彼の日本でのチャネリングは特別の意味を持っていると思う。

私たちは得している。

たとえば、私のイタリア語に翻訳されたイタリアでの出版物は、運命的にめぐりあった翻訳者と私との合作である、と私は思っている。

別に彼が私の作品に手を加えているわけではないけれど、どの言葉を選ぶか、どこで行を変えるかは翻訳者の仕事であり、センス以外の何ものでもない。

ある意味での霊的な結びつきが必要なのだと思う。

私が何回かチベット転生をしていることは有名だが（有名じゃないってば！）、先日偶然にもその彼がチベットの師を持ち、大学ではチベット語を勉強していたことを知り、ある感慨を禁じえなかった。

それは、偶然はないということよりもむしろ、この約束が何百年も前になされていて今、実現しているということへの畏怖であった。

人知を超えた法則の糸を、つないでいくのはやはり意志の力なのだろう。

それと全く同じものを、エクトンとチャンパック氏にも私は感じた。

この人たちはめぐりあうべくしてめぐりあったのだなあ、と思った。

エクトンの厳しく、知的であり、詩情を感じさせる言葉を、チャンパック氏はみごとに日本語に訳する。日本語を扱う私にとって、美しい訳はただで芸術だ。

彼らのコンビネーションはひとつの舞台として、演劇的興奮をもたらす。

エクトンを特別に必要とする人、つまり呼び寄せられる人は、特別に情動の激しいとい

う個性を持つ人だという。

それが押さえきれない自分に何か暗いものを感じて、コンプレックスを持つ心優しき人、そういう人にとって、エクトンはそれを認め、開放し、ダイナミックに生きる指針となる。

本で知り合える他のエンティティに比べて、エクトンは優しい。

言葉がきびしくとも、その波動は優しく、すべての法則に対するまなざしは少し憂鬱ささえたたえている。

それはネガティブなものではなく、ここにはまた去っていき、また次の人生に行き、それを繰り返して決してとどまれない人間という営みに対する限らない愛情と哀惜の香りがする美しい感情だ。

だからこそエクトンの声は、人間でありすぎるために苦しむ人々の胸の慈雨のようにしみてくるのだろう。

「忘れないでください、あなたもチャネラーです。」
エクトンは私に言った。

そうなんだろうなあ、と私は納得した。

そして、人間の財産である言葉を使い、自分ののをふるわせて、エクトンの知識を音楽のようにこの世に流すリチャード氏は、形は違えど私と同じ種類の仕事をしているのだろうと思った。

「人のためにする仕事」というのはとてもむづかしいものだ。

見返りは少なく、ともすれば自分も偽善にまみれ、生活や健康を失う。

しかしよく耳を澄ませば、必ず何か小さく光るものを聞き取ることができる。それを失わなければ、いつもほんとうには触れえないだれかの心にもその輝きを届けることができる。

リチャード氏の持つ、柔らかさ、気さくさ、どこか憂鬱な感じ、落ち着いた陽気さはまさにエクトンのバイブレーションとぴったりだった。彼の優しさと上品さには胸うたれた。

これからもセッションを重ね、特に日本におおぜいいる「エネルギーを眠らせたまま、周囲にかんじがらめになっている激しい情動を持つ優しいこどもたち」を開放していつてほしい。

公開チャネリングに来ていた人たちの、正直さ、優しさ、明るさ、素直さ、愛や許しを求めるころの強さには驚いた。私はああいう質のエネルギーに街であまり触れたことがない。赤ん坊のようにもろいあの輝きが損なわれずに強く開放されたら、きっとこの人たちの持つ子供たちは愛に包まれた強いニューエイジになると信じている。

エクトンは杖ではなく、自分の思っていることに確信をもたらし前にすすむためにいる存在だ。



【著者】

Richard Lavin

リチャード・ラビン

1955年5月5日、ニューヨークに生まれる。カウンセラー、ヒプノセラピスト。大学では心理学を専攻。催眠療法、過去世帰帰療法、TM瞑想、気づきのトレーニングほか、心理療法の手法を幅広く修得し、そのカウンセリングの内容は多岐にわたる。

1982年、非物質的な次元の存在である「エクトン」をチャネリングするようになり、カウンセリングにもこれを導入、アメリカ西海岸を中心に活躍。

日本には1988年いらい定期的に訪れ、東京、大阪はじめ各地で公開セッション、ワークショップ、個人セッション等を行っている。ハワイ在住。



【訳者】

Champak

チャンパック

1958年5月16日、京都市に生まれる。本名・飛世真人（とびせまさひと）。1980年、オショール・ラジニージよりスワミ・ディアン・チャンパック（“瞑想の花”の意）の名をもらい、以降瞑想やニューエイジムーブメントに関わるようになる。

1988年に初めて「エクトン」の通訳を担当している、リチャードとは絶妙のコンビとして定評がある。

みずからもワークショップを行う。

住所 東京都武蔵野市吉祥寺東町1-15-3
エスパシオ
吉祥寺101

ようこそ、地球へ ECTON 2

1993年9月30日 初版発行

1993年11月11日 第2刷発行

著者 リチャード・ラビン

訳者 チャンパック

“ECTON” was first published by VOICE co. in Japan in 1993 and subsequently reprinted in 1993, and desital formatted in 2003.

Transcription and Proofing / Mariko Usui (GARLAND)

Copywrite 2003 Richard A. Lavin

ISSN 900890 71 A 20017 F195DC

VOICE

125317 10000000

VOICE
地球

125317

125317

125317 125317 125317

125317 125317 125317 125317

125317 125317 125317 125317

125317 125317 125317 125317

125317 125317 125317 125317

125317 125317 125317 125317

125317 125317 125317 125317

125317 125317 125317 125317