

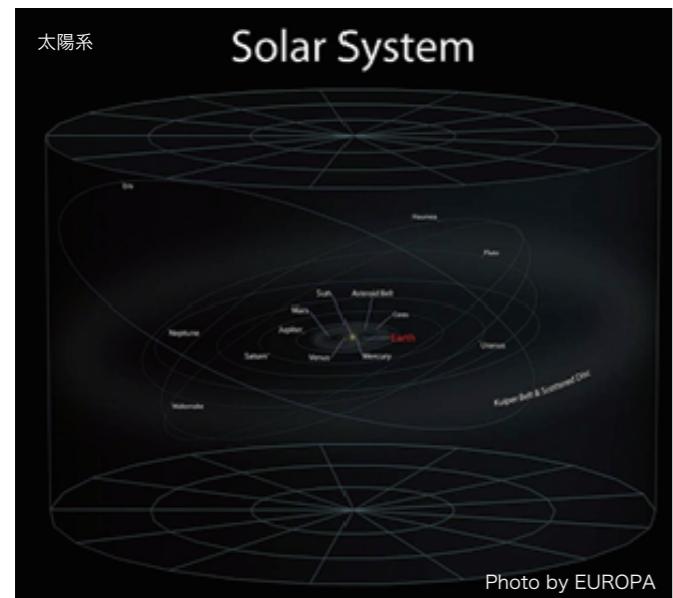
# 自分の意志と宇宙の意志

## 感性、人格、知性を磨く 言葉と音の力

Creating 新 NIPPON Year 2012

サウンドヒーリング協会理事長 喜田 圭一郎

私たちが住む星、地球は時速約1600kmの速さで自転をしながら、時速約10万kmで太陽の回りを回っている。その太陽は27日周期で自転をしながら、時速79万kmの速さで銀河の中を公転し、私たちの太陽系が天の川銀河を1周するのに2億5千万年という時間がかかる。



2003年、物理学者達は目に見える地球や太陽などの物質は宇宙を構成する4%でしかなく、その4%を支えるのに、まだ解明できない「何か」が宇宙にバランスを保って96%も満ちていることを発見した。太陽系はその見えない「何か」の中にあり、地球は宇宙を構成する一員としてその満ちる「何か」の中を常に運行している。

私たちが何気なく生活し、止まっているように感じる地球という天体は驚くほどの速さで自転しながら、公転し、更に大きな回転運動を宇宙の中でしている。その地球は表面が10数枚のプレートで覆われ、約12cmに縮尺したサイズで地球を見ると、プレートはたった1mm程度の厚さしかない。そしてプレートは地球内部のマントル対流の影響で止まることなく動いている。日本列島はそのプレートが4つ重なった所にあり、とても安定した場所とは言えないようだ。

地震はこのプレートの動きから発生し、2011年3月11日に起きた東日本大震災もこのプレートの動きが物理的な原因と言える。しかしこの大震災は私たち日本人と地球という星に住む人類という生命の種に大きなメッセージ、警告が送られていくと感じるのは、私一人ではないと思う。

今の地球上に生きる人類はあまりにも、物質的価値にとらわれ、もっと大切な自分の中に眠る生命の力、心の力を忘れてしまっているのではないか。何の為に生きるのか、我々はどこから来たのか、そして何処へ向かうのか、という根源的な疑問を解かずに、経済的価値のみに人生の大半の時間を使い、疲れ、病気になり、競争の中で失望し、生きる価値を見出せなくなってしまっているのではないか。

私も昔、企業の中で人と競争し、他の企業と競争し、勝利した経験は積み重ねたものの、その犠牲として自分自身の健康を害し、競争する意欲をなくしてしまった一人である。しかしその病気をきっかけとして、生きる意味を考える機会を得、一番大切な自分自身の中に存在する生命の力を発揮する方法を学び続け、そのお陰でその後、49年間今まで元気に、病気にもならず、人生のミッションを果たす方向に歩みを進める事が出来ている。

一生治らないと言われた病気のお陰で、今は人生の価値を見出し、生き甲斐を創造し、多くのの方々と共に喜びの輪を広げられていることは、心からありがたい事と思う。ピンチは正にチャンスであった。ピンチをチャンスにする事ができたのは、生きる価値を物質的なものから、見えないもの、心の内面に転換したことにある。

フロイト、ユング、マスローの同僚であったイタリアの精神科医・心理学者のロベルト・アサジョーリは人間がより高次の、より真実の生活に達するための原理と技法を1965年にサイコシンセシスとして体系化している。そこには社会にあふれる情報や、様々なノイズに左右されずに、自分の本質をとらえ、バランス感覚を保ち、真理とまやかしを区別する感性を身に付け、心の内的生活の充実による自分の可能性を開く道すじが説明されている。

今、日本は正にピンチと見える事が起きている。このピンチをチャンスにするには私たち日本人一人一人が自分自身の捉え方を変える事にあると私は思う。そして新しい自分を毎日創造していくことが大切だと思う。自分とは何か、目に見える肉体だけが自分ではない。肉体はこの地球という星に合わせた地球専用の宇宙服と言える。その宇宙服を着る自分の心と魂が自分の本質である。

しかし、この心も自分と認識できる顕在意識と認識できない潜在意識の2つを包含したものが「心」であるとアサジョーリは説明する。潜在意識には過去からの思いが蓄積され、これが自分の思考のクセをつくり、この思考のクセはそう簡単には変わらない。そして、いつまた潜在意識からマイナスの思いが出てくるか予想もつかない。また出なければ未来は良くならないとも言える。



私の場合は病気という、きっかけを通して、マイナスの思いのクセを必死に少しづつ消し続け、気付いたら明るい青空の心に自然となっていたと言える。

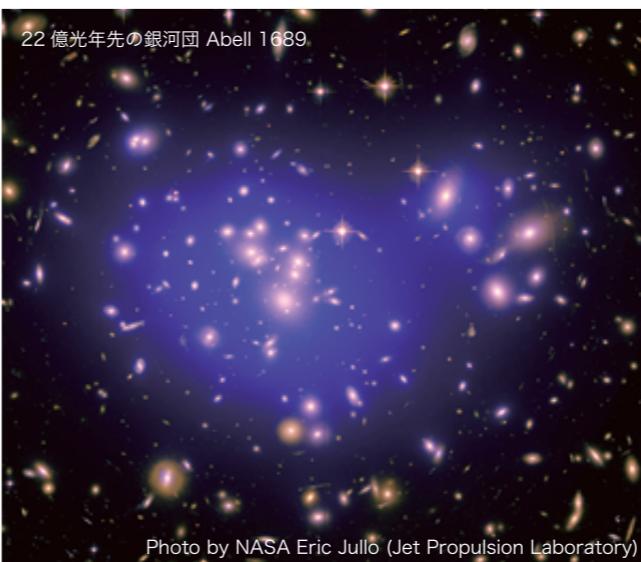
アサジョーリの描く(研修で学んだ)心の图形の中心にある意志(意識)を動かせ、图形の上の方に位置するトランスペーソナルセルフ(本心)に集中することで、更に上に位置する宇宙の意志と自分の心が共鳴し、自分の潜在意識のマイナスの思いが自然と少しづつ消えていったと考える。消したのは私の頭在意識ではなく、潜在意識に位置する本心であったと思う。悪いクセを直そうとするとそう簡単には出来ない。しかし意志をはたらかせ、本心に向かう事で、自分の心が、更に高い次元の宇宙の意志と共鳴するようになる。



その時大切な事が「言葉の力」を借りる事である。意識をいつもプラスのほうに集中することは余程の訓練を要するが、プラスの言葉を唱え続ける事は、出来る。これがサウンドヒーリング研修で学ぶトリートメントメソッド、自分を魅力的にするメソッドの中核と言える。

言葉の力を使うメソッドは、ハワイに400年も前から

伝わる観智「ホ・オポノポノ」の「ありがとう、ごめんなさい、許してください、愛してます」もある。また国連において「祈りによる世界平和運動」を提唱した五井昌久氏の「世界人類が平和でありますように」という言葉も、そして法然、親鸞が説いた「南無阿弥陀仏」も言葉の力を大切に使う。日本に古代からある「言霊・ことだま」は日本最古の書物「古事記」に説明されているが、この言葉の力を今こそ日本人一人一人が発揮するときではないかと考える。

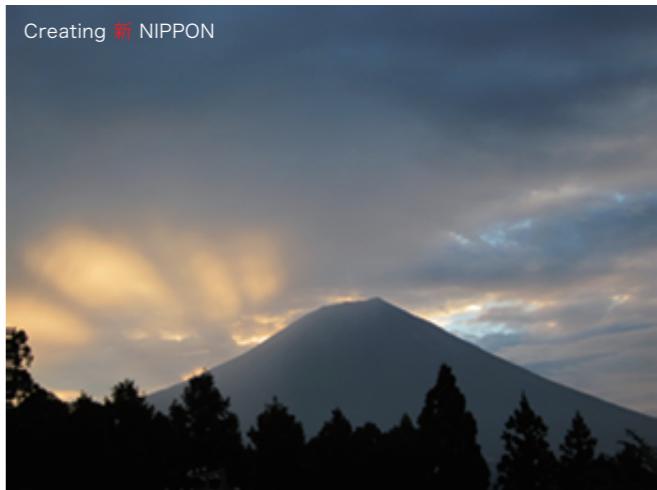


サウンドヒーリング協会が推薦する自然音や音楽はこの言葉の力を發揮する時に、自分の体の外と心の中の環境を整え、自分の意志で、自分の本心(トランスペーソナルセルフ)と、宇宙の意志から分かれた自分の本質(魂)との絆を深めるサポート役を意図して制作している。

私たちの回りに言葉の力を知識として知っている人は沢山いる。しかし実際その言葉を毎日、毎時、毎分プラスに活かして実践している方はまだそれほど多くないように思う。2012年サウンドヒーリング協会に縁ある方は是非、この研修で学んだ「プラスの言葉」をトリートメントの時だけでなく生活の中で心の中に満たし、新しい自分を毎日創造し続けて頂きたいと思う。

24時間、空間に流し続けている自然音を、時折ヘッドフォンで聞きながら、プラスの言葉を心の中で繰り返すのもお薦めである。ヘッドフォンより聴く自然音のゆらぎが、直接耳の鼓膜を刺激し、脳を活性化し、意識が集中しやすくなる。それにより一瞬一瞬、自分の心がとらえる世界がより美しく見えてくる。美しいものに気付く心は、生きる力を生み出して行く。

2011年を表す漢字として選ばれた「絆」。2012年は先ず自分の本心との「絆」を「音と言葉」の力を使って深めることが大切と考える。素晴らしい資質を備えている日本人一人一人が今こそできる事は、外側の生活を簡素化し、心の内的生活を充実する事。未来に輝く日本を創造するには、一人一人が心の質を高め、自分が願う新しい未来の自分を言葉にして日々創造する事が近道だ。きっと心と体に喜びが沸き起こり、素晴らしい未来が開けてくるはずだ。皆でやりましょう。



⇒ P09

「サウンドヒーリング研修 課外実習 日常の課題内容」  
言葉の力を使って、意識と行動を喜び、感謝、輝かしいもの、のみに満たすをご参照ください。