

2015 過去の自分を超越する年 すべてを調和し 喜びを創造する

自分を敬い、生命を尊び、自然に感謝

Harmonic Revolution / The Wisdom of Nature

自分自身の意識革命 / 自分の叡智を発揮する

サウンドヒーリング協会理事長 喜田 圭一郎

Photo by 賀川治樹

皆様いつもありがとうございます。

昨年は大雨、台風、思いもよらない火山の噴火、異例の寒波など予想もしなかった出来事が沢山ありました。「自然が私たちに警告を発しているのか」と感じるのは私だけではないと思います。私たち一人ひとりが、未来の子供たちの為に今、自分ができる事を真剣に考え、実践するときが来たように思います。今までと同じ事をやっていたのでは、だめなのかも知れません。時が過ぎるのを待つのではなく、行くべき方向をしっかりと決め、自分の道を信じて、毎日を丁寧に生きていくことが大切になったと感じます。

行くべき方向も人によって違うかも知れません。どちらが正しいのかを明らかにするより、見解や立場の違い、対立していると見える人や出来事を受け入れ、共に手を取り合い、違いを受け入れ、共存していく時だと思ひます。

私はこれから行くべき心の座標軸は「自分を敬い、生命を尊び、自然に感謝する」と考えます。そして過去の自分を毎日超越。過去の自分を超越するために、自分自身に意識革命 Harmonic Revolution を起し、自分の中に眠る叡智 Wisdom を生活の中で発揮する時だと思ひます。自分の意識革命によって、毎日接する人や出来事と「調和」する

変革を自分から起すことだと思ひます。答えは外ではなく全て自分の中にあるのではないのでしょうか。自分が変われば、相手やまわりが変わります。私が日々感じる事です。自分に革命を



Photo by Ray

起すと毎日が楽しくなります。喜びを創造するチャンスが沢山やってきます。そして自然と人と自分を尊び、自然と人と自分を敬い、自然と人と自分に感謝することを毎日意識して行くときだと思ひます。

サウンドヒーリング協会が提案する3つのメソッドは、「自分を敬い、生命を尊び、自然に感謝する」ことを意識して行い、自分に Harmonic Revolution を起す方法です。3つのメソッドの内容をもう一度ふりかえってみましょう。

1. Harmonic Ambience 空間を快適にする自然音 - 心と体に自然のリズムを取り戻す

サウンドヒーリング協会が監修する自然音CDは地球上の様々な自然の姿を音で記録を残した故中田悟氏収録のマスターから特別に編集し、地球の自然への感謝をコンセプトにして制作しています。空間に流し続ける事で、秒速340mで伝わる音の風が、空気の淀みを取り、環境を快適にします。音楽と違い、自然音は耳に聞こえにくい10,000Hz以上の高い周波数の成分が常に鳴っているのが特長です。音の振動が起す空気のペールが体の皮膚に働きかけ、自然のゆらぎで皮膚から体の恒常性維持機能に働きかけます。植物やペットも元気になり、心身の調子が自発的に改善したなど沢山の喜びの声が届き、1997年から累計で20万人以上の方が活用されています。

環境が快適になると生命が喜びます。飛行機の機内や移動中の車内、オフィス空間など人工ノイズの多い空間ではよりその効果を実感し、ストレスが軽減されます。意識して聞かなくても効果があるのが特徴ですが、意識して聴くと、楽しみながら自然とのつながりを深める事ができます。ヘッドフォンで聞くのがおすすめです。屋久島、宮古島、石垣島、白神山地、富士山、霧島連山他、様々な場所の自然のゆらぎが音に含まれています。様々な音が常に変化し、山、森、溪流、木々、せせらぎ、小鳥、風、雨、など一つ一つの音を意識し、音の情景をイメージし、自然の生命に感謝の心向けながら聞くと、心と体が大自然に包まれ、自分と自然界とのつながりを深く感じる事ができます。自然へ向けた感謝の心に、自然界は必ず答えてくれると思ひます。

また音には録音したその時間が同時に封じ込まれていますので、その時を感じながら聴くのも面白い方法です。「音を見て、時を聴く」楽しみ方です。

私たち人間は自然の様々な生命によって生かされ、人間も動物や植物や微生物と同じく地球を構成する一員ではないのでしょうか。すべての生命の故郷と言える自然界を大



Photo by 西條一止

切に思い、自然が生み出した生命を尊び、自然に感謝する心を、音を聞く事を通してご家族一緒に育んでみましょう。心と体に自然のリズムを積極的に取り戻しましょう。

2. Harmonic Massage 体内環境を整える体感音響 - 体が喜ぶ細胞レベルのマッサージ

体感音響はチェロ演奏を趣味にするロケット開発の先駆者糸川英夫博士の発案から始まり、150Hz以下の低い音の振動を骨伝導で伝え、心身の緊張をほぐす道具として生まれました。宮沢賢治の「セロ弾きのゴーシュ」の童話を再現し、心身の働きを調和する新しい音響機器です。

この道具の使い方は「実技法と理論、自分の内面を高める」の3つの要素で構成された研修として定期的に開催し、延べ回数は100回以上になりました。受講生は米国、英国、カナダ、台湾、上海、タイ、韓国など海外でも活動しています。この道具の使い方の中で最も大切なことは、体感音響ではなく、自分の意識と手です。緊急事態では道具がなくても手を患部に当て、ゆっくり呼吸をしながら、プラスの言葉（ありがとうなど）を心の中で繰り返す事で、その方の身体に眠る自然の叡智を発動する事ができます。癒しの主役は相手の方の身体の叡智です。誰にでも簡単にできますが、訓練をするほどに自分が磨かれていきます。楽器の演奏のように、自分の心と手を訓練すればするほど、力まず、短時間でも細胞レベルで体を自然に整える事ができます。

米国Mind Body Medicine Centerのロナルド・ピターズ博士は6年前より体感音響を医療に取り入れ、患者さんの体の叡智 (Wisdom of Body) を働かせています。

「人間の体は細胞レベルで、私たちが考えるよりもはるかに高度な化学変化を休む事なく行なっています。体の神経、代謝、免疫他、各器官はバイオリジカルなオーケストラの楽器として各自のパートを受け持ち、いい音を奏で、全体が整った状態に維持しようと一つの大きな意志(調和する)の下に活動しています。病気が発症しないよう、体は意識下で懸命に働き、健康を維持しようと常に働いています。これを私は体に備わった「叡智」と呼び、その「叡智」の働きを、健康増進や医療に取り入れる事がこれからの医療のカギだと思います/Dr. Ronald Peters」

体感音響が身体を治すものではありません。身体に備わった自然の回復力が音の響きで高まり、心地よい音の振動が身体の各器官に浸透し、細胞レベルで身体の働きを整えます。ご家族でこの道具を使い合い、お互いの身体に触れ合う事で家族の絆は強くなることでしょう。

3. Divine Resonance 高次元の響きに共鳴する呼吸と声 - 見えない力への懸け橋

米国のベストドクターに選ばれ、名医と言われるニューヨークの医師ミッチェル・ゲイナー博士は音を医療に取り入れ、体感音響を全ての患者さんに施し、自然音で院内の場を整えています。そして患者さんが自発的に治癒力を発揮できるよう、呼吸と声の発声を長年継続されています。病気を取り除こうと強く捉えて



Photo by Mitchell Gaynor

いる心を変容し、健康で明るい自分を意識する為に「ことだま」の力を使い、「Infinite Harmony、私は健康」など肯定的な言葉を長く発声する方法です。「声を出すことは体を楽器にすることです。内なる宇宙に心を澄ませ、声を響かせることで、自然の力、宇宙に満ちる調和した法則を取り入れることができる/Dr. Mitchell Gaynor」と述べています。人間の生命に働きかける自然の力を発声で取り入れる方法は古代から続く方法です。このゲイナー博士の言う自然の力、宇宙の法則とは何でしょうか。

遺伝子研究の第一人者村上和雄博士(筑波大学名誉教授)は著書「遺伝子と宇宙子」(共著西園寺昌美)の中で、「自然には2つある

のではない
か・・・。太陽や月、地球のような目に見える自然と、目に見えない自然。本当に大切なものは目に見えないのではないか」と述べています。ちょうど氷山のように、見えない大部分が海の下にあるからこそ、氷山の一角が見えるような関係でしょうか。目に見える自然と見えない自然の力、「自分を超越した目に見えない偉大なる力が宇宙や地球の隅々に遍満している、人間の内にもその力が働いている」と共著者の西園寺昌美氏は述べ

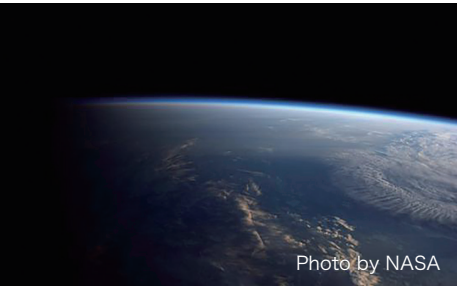


Photo by NASA

「見えない自然の力には「調和」という「意志」がある。本当の自分を生きる為には、自然の意志を感じ、自分の中に存在する無限の可能性に目を向ける必要がある」と説いています。

人間も自然の一部であり、人間の中にも満ちる「見えない自然の力」、それは量子物理学が解明しつつある宇宙や地球の物質を支える96%も占めるもの、存在していてもまだ現代の科学が解明できないエネルギーや物質なのかも知れません。

日本が大好きで、生涯を通じて人間の本質を追求したチャールズ・チャップリンは映画「ライムライト」の中で、もう立てないと思ひ込んでいる若きダンサーに「宇宙に満ちる力が地球を動かし、木を育てる。君の中にも同じ力があるよ。さあその力を使う勇氣と意志を持とう」と語っています。

「音」は見えない自然の力と自分とをつなぐ架け橋だと私は思ひます。視覚優位の価値を手放し、この架け橋を昇る「勇氣と意志」を持って今年一年を大切に過ごしていきたいと思います。一緒にやりましょう。



Photo by Keiichiro Kita