

## 「自分軸を持ち、周りが安心する心をつくる」

喜田圭一郎

人間は自分をとりまく自然に対する責任があり、自然を単に消費の対象としてみなしてはならないと思います。地球の自然を構成する全ては、それぞれにかけがえのない価値と生まれた意味があると考えるべきでしょう。人間どうしも動物も植物も微生物も水も大地も山も海もすべてがつながり、常に影響し合っていることを忘れてはならないと思います。

自然の力とは生命の力であり、目には見えない生命力は昔から「神さま」とも呼ばれ、私たち日本人やハワイの先住民などは自然の背後にある見えない生命力に畏敬の念を持ち、その恩恵を受けているからこそ生きられていることに感謝の気持ちを伝えてきました。「神さま」は一神教の「神」、特定の宗教の神ではなく、私たちの回りにおのずからある自然を形作り、すべてが調和する「大いなるすべての源の力」それぞれの役割の全てのすべてをさす言葉としての意味であります。

今、世界中の価値観の基にある科学は西洋の文明から生まれ、自然は人間が制御すべき対象とみなし、消費の対象と考え、自然の資源を使い続けています。自然の背後にある生命力は、目には見えないから、関知せず、介入もせず、目に見える対象（自然、人体、他）だけを制御する事を主眼に置いてきました。そして目に見えない分野の事は宗教が扱い、目に見えない事は科学には立ち入らせないという暗黙の了解もあります。

本来宗教は何が起きててもすべてに感謝し、常に平穏な心で生きる為に、自分の中に眠る生命力（神さま）を信じて生きる精神（信仰心）を育成することが目的だったと思いますが、いつの頃からか自分の中にある生命力と切り離された対象物として、自分の外にある宗教の神を信じ、その神にすがる事を広める事に主眼を置くようになってしまいました。科学と宗教が分離された結果、精神を育成するために哲学という学問も生まれました。学問は頭脳で考えることであり、心の内面にある生命力には行きつくことはできないと思います。

今世界に起きている様々な危機的状況（環境破壊、温暖化、感染症、戦争・）をみると、私たち人間は根本的な変革を求められないと気づいている人は多いと思います。このまま従来通りの生き方を続けるのか、自分を新しい段階に変化させるかは一人一人が自分の胸に手を当て、一刻も早く決意するしかない時にまで来ていると思います。誰かに任せて変革をお願いすることはできません。何故なら現実は「自分の心が表れて見えている写し鏡の中の世界」であり、自分の心が創造する「現実という目に見える世界」を自分の心の力で変革しなければ、鏡の中の世界を変える事はできないからです。心の中が真実の世界への入り口だからこそです。

「自分軸を持ち、周りが安心する心をつくる」には、生命力、大いなる源の力と繋がった「軸」でなければなりません。それで初めて、太く、光輝く“自分軸”となり、何があっても動じず、人を安心に導く自分を培うことができます。サウンドヒーリング協会が提唱する3つのメソッドは、この生命力・神聖なる力を開発するメソッドです。そのメソッドを生活の中に生かしてこそ、“真の自分軸”をたてることができるのです。何故ならそれが、大いなる源の力と繋がる「音」に秘められた働きだからです。また、人と人が繋がっているからこそ、自分の軸を立てる事は、人の為にもなります。自分が安心する境地をつくる事は、たとえ逆境の中であっても他にいい影響を与える事ができるのです。

体は数十兆の細胞とさまざまな器官が繋がり合い、調和して働くからこそ健康でいられるように、私たち人間も自然の一部であることをはっきり認識し、人と人、人と自然が共に繋がりあって調和して生きてこそ未来を明るくすることができる事を忘れてはならないでしょう。

そして自分の中に科学的な目線、宗教的な高い精神性、芸術的な感覚を身につける事を心がけると人生は自ずと、より愉快でウエルビーイングな喜び多きものになります。一人一人これから自分の心の奥に自分軸を立て、愛と思いやりを發揮し、共に力を合わせて全てを調和に導く生き方を続けていきましょう。