

# マイケルJローズ ニュースレター

## 2008年 春号



愛と光の皆様へ

春ですね。小さな菜園ですが、いま、サクラの花が満開です。殆んど、手入れできていないこの一年でしたが、いま、菜園は春の花でいっぱいです。優しい優しいエネルギーを放ってくれています。

今日は雨が降っていますが、窓を開けてお昼はお花見ランチにしようと思います♪

先日は東京と長野へ行きました。今年の秋のマイケルセミナーに焦点をあてての旅、それから、新しい出会いと、新しい再会のすべてがとても楽しい旅でした。

でも、ここのところずっと何かがかすぶっていました。すっきりしたくて旅を選択しました。

そこで気づいたことは、最近、不確かさをかかえていることです。この不確かさは未知へ踏み出す前の、新しい事を始める前の、そこへ向かうことへの漠然とした不安です。生命が前へ前へと押し出そう、そうしているように感じるのです。引き伸ばされている感じがして抵抗感がありました。

さまざまなことへの責任が大きくなればなるほど、不安が湧いてきます。でも、不安は過去からのおしゃべり、幻想です。頭で分かっていることですが…。でも、囚われることなく何が起きても大丈夫の気持ちで、ハートに従って自由にのびやかに生きたいと思えます。

生命への信頼、自分への信頼、どこまでいってもさらなる信頼へ向かうよう大いなるセルフが設定しているようです。

思い出してみると、すべてにいつも百パーセントの確かさがあつたわけではありません。初めてのリトリートを受けるためにパスまでマイケルに会いに行ったときも、マイケルに日本へ来てほしいと言ったときも。いつも勇気と信頼が必要でした。そのあとに、大きな喜びがやってきました。

だから、私のパワフルさと素晴らしさに焦点をあてます。

そして、漠とした不安と向き合っ、手放し、ハートがささやきかけていること、やりたいこと、わくわくすることへ向かうことを選択します。

やってみようと思うことが、次々と湧いてくるのです。そのプロセスにときどき圧倒されそうになるのですが、結果に囚われることなく、焦点をはっきり定めて動き出そうと思えます。

恐れることなく

自由にのびやかに

おおらかに、喜びをもって

私が大切に響かせている言葉です。

あなたが自分を愛するとき、克服できないこと、達成できないことは何もなくなります。

本当の意味で自分を愛するとき、あなたは自分の笑いの光のなかだけに生き、喜びの道だけを進むようになります。

自分を愛しているとき、その光、その幸せ、明るさ、陽気さ、喜びあふれる状態が人類全体へと広がっていくのです。

生命の流れへの、セルフへの信頼をさらにさらに深めたいと思えます。

皆さんも、勇気と信頼と愛で、素晴らしい毎日を創造してください。

たくさん愛と感謝をこめて やすみ

# マイケルのお話

by マイケル



昨年の12月から鼻づまりが治りません。風邪をひいたとき以外では、初めてのことです。当初は、おびたしい数のユーカリの花、その花粉のせいにしていました。しかし、20年もずっと影響を受けたことがなかったのに、そのせいではなさそうでした。

このうっ血、鼻づまりから、私は昨年インテンシブ・愛のパワーの経験について考えてみました。その後続いた意識の変化についても、私に起きた変化は、スピリチュアル面、感情面だけではありませんでした。体の変化も起きてきています。この変化が起きる以前には、問題なかったことが、もうそうではなくなっていることに気づきました。

重要な点は食べ物でした。え〜、という声が聞こえるようです。確かに、過去何年もリトリート参加者に食べ物に関する私の考えを押し付けてきました・・・しかし、今回は違います。

たくさんの人たちがそうであるように、私も食べ物と摂取の方法や理由についてよく考え、私の体にとっての完全な答えを求めてきました。

とても流れが悪い、詰まっているという事実は、血液の流れが悪くなってきていることです。そうなる理由はジャンクフードを食べたり、どんなに良いものでも、もう体のエネルギーに合わない食べ物を過度に食べたりしていることにあります。私は問題に直面したとき、そこから逃げるより、取り組むほうを好みます。私にとって都合の悪いことに直面する必要があると分かっている、です。

先日、病気の主要な原因は炎症のせいであると書いた本の宣伝が目にはいりました。著者はこの研究に40年間たずさわってきているので、炎症に関して熟知しています。本を求めて、読んでみました。私の鼻づまりは、炎症が原因であること、どのように炎症が起きてきたのかが分かりました。しかし、その本は何かが、欠けていました。

先週、キャロリンと私はメルボルンへ行きました。一番上の孫娘が21歳の誕生日を迎えたからです。息子のエイドリアンとその妻のレイチェルのところに滞在し、数日、とても楽しく過ごしました。

滞在している間に、レイチェルが注文していた本が届きました。その本が目にとまったので、静かな時間は、熱中して読みました。そこには、私が必要としていることが書かれていました。自動車衝突事故にあった医者についての本でした。長い昏睡状態の間に、その医者は医学の父と呼ばれるヒポクラテスに会います。彼の体がゆっくり回復に向かっている間、ヒポクラテスは定期的に彼に会い、これまでの医療における包括的なアプローチは、病気は外部からもたらされるという考えに基づいた治療に基礎を置いていることを示し、それは偽りの信念であること、他の人間から健康が感染しないように、外からの原因で病気にはならないことを彼に教えます。

本は私の新しい洞察と矛盾していませんでした。食べ物と食べ方に関する内容は、私にとって完璧なタイミングでした。でも、心配しないでください。さらなるステージへと新たな食べ方のドラマを作る気はありません。ただ食べ物をもっと質素にして食べる量を減らすつもりです。食べる楽しさを否定することなく、毒性のある食べ物を摂るのをやめるつもりです。

基本的にはそれだけのことです。劇的効果はありませんが、私の体を尊重する食べ方に優しく変えていきます。

この体は、もうすぐ71歳になります。健康は、すべて自分次第という年齢に達しています。うっ血のない、滞りのない体を維持できるような食べ方をすることも、その反対の状況を作り出す無頓着な食べ方をすることもできます。これまでの食べ方は、問題ありませんでした。愛のパワーが私の体のエネルギーを変え、その意識をあげるまでは、です。

人生に起きる変化に気をつけるように。あなたの感情的な変化、心の状態、これらすべて、そしてそれ以上のことが食べた物を消化する方法に影響を与えます。怒りは、消化には良くありません。あなたの胃の中で食べ物を酸化させます。その反対の極みにある愛は、食べ物の摂取に関して、気づいている、意識的である必要があります。

あなたが、スピリチュアルな旅の途上において内なる成長をしているなら、こういったかすかな変化に関わっていることになります。

数年前から、何を食べるべきか、食べていけないかについて、誰にも話さないようにしてきました。私達、それぞれが、とても異なっているからです。しかし、日々の暮らしで、あなたが食べたり飲んだりしているものに、体が肯定的に反応しているのか、否定的に反応しているのかに気をつけるようにしてください。

注意してください。あなたの人生は、そこにかかっているかもしれません。

愛と光の中で マイケル

次の2冊の本をお薦めします。

Do No Harm by Dale Frazer ヒポクラテスの医療と健康に関する変革的な素晴らしい教えについて

Win The War Within by Floyd H. Chilton 炎症をなくす食べ方 - 体重増加と慢性病の隠れた原因

\*\*\*\*\*

**\*少し考えてみましょう\***

もしあなたが、今朝、元気で気持ちよく目覚めたなら、これから一週間も生きられない 100 万の人たちよりも恵まれています。

あなたが、戦争の危険、収監の孤独、拷問や飢餓の苦しみを経験したことがないなら、あなたは、5 億の人々よりも恵まれています。

あなたが、嫌がらせや逮捕や拷問や死への心配をすることなく宗教的な集まりやスピリチュアルな集まりに参加できるなら、あなたは 30 億の人々よりも恵まれています。

冷蔵庫には食べ物があり、衣服があり、屋根があって寝る場所があるなら、あなたは世界の 75%の人たちよりも富んでいます。

銀行に貯蓄し、財布にお金があり、お釣りを小瓶に貯める余裕があるなら、あなたは世界中で富をもつ 8%の人たちのなかに入ります。  
(百人の村から..少しもじっています)

\*\*\*\*\*

# ローズウェイからのご挨拶

by キャロリン



このニュースレターに今回はローズウェイファミリーからの原稿を2つ加えました。

ウェブサイトを新しくしたばかりですが、たくさんの人たちが見に来てくれるので、回線利用が円滑にできるようサイトの機能をさらに高めて貰わなければなりません。ウェブサイトの管理会社によると、私たちのサイトはリクエスト数がとても多く素晴らしいそうです...つまり、皆さんのおかげです。

サイトにいくつか新しいものを書き加えました。マイケルの CD をダウンロードできるようにしました。それから、ニュースレターです。マイケルの文章がドイツ語に翻訳されこの冬号から掲載を始めました。(ジェニー、サーシャありがとう!)

ニュースレターを封書で受け取っている購読者の方たちへは、Eメール配信をおすすめします。印刷できますし、無料です。パソコンが無ければ、無論、できないことですが、もし選択可能なら、とても簡単なのでEメール配信を検討してみてください。

マイケルが書いた「Conscious Gardening」(意識的な園芸)の製本ができました。3月26日から郵送できます。丁度北半球では種を蒔く季節です。以前、ダウンロードできる状態にしたときは、私が校正しました。校正という言葉を軽い

気持ちで使っていましたが、どちらかというとレイアウトに焦点をおいていました。そのため印刷会社に渡す前に、アメリカのキャロルに校正を頼んだのですが、それほど大きなミスはありませんでした。校正の多くは、ハイフンとコマでした…とはいえ、私はあまり校正が得意ではないようです。でも2月11日前にダウンロードした方たちで、再校正したものをほしい方は、言ってください。再校正済みのものをお送りします。キャロルは校正にたけています。校正の技術に優れた人が必要な方は彼女にご連絡ください。

前回はお知らせしましたが、オランダのナナとアンキがオランダとアメリカのインテンシブに参加します。インテンシブでは、早起きの人たちの為に、朝食の前に30分間、歌のワークショップを開催してくれますし、インテンシブの最後には彼らのコンサートがあります。「I Love You」の歌を作ってくれた二人は、マイケルがトリーニーのために書いた「The Universal Tree」の詩は勿論のこと、マイケルが書いたたくさんの詩を歌にしてくれています。オーストラリアやアメリカ、そしてヨーロッパ中でコンサートを催している二人なので、アメリカのインテンシブも楽しみが増えました。

数週間後には世界への旅に出かけます。再び、まったく新しい世界に足を踏み入れるような感じがしています。旅は好きですが、これまで3ヶ月もずっと旅に出かけることはありませんでしたから。

3ヶ月の間に四季を経験します…スーツケース1つで!!! ワオ、これまでの私は軽量の荷物で旅をしたことなんてありません! でも、軽量にします。長期間の持ち運びですから、1つ以上は不便です。でも、私は、とてもワクワクしています…という表現でも十分ではありません。度を越えたワクワクです。

愛が表現され広がる空間を創り出すこと、その愛を皆さんと分かち合うこと、それが、マイケルの情熱であり壮大な目的です。無条件の愛! です。

その愛は未知と既知の世界のあらゆるものに生命を吹き込み、活動的にさせ、すべてに行き渡ります。無条件の愛は、あらゆるゲームの名前であり、あらゆる質問の答えです。今、大いなる愛に戻るにしても、これから先、何百年かかるにしても、私たちはいつかその本源に戻ります。その他に行くべきところはありません。地上の天国へ向かう唯一の道です。

マイケルと各地の主催者を代表して、皆さんをインテンシブ「愛のパワー」に招待します。

皆さんを迎えられることは私たちの喜びです。

では、夏の号まで…いつも私たちのハートにいるみなさんへ……

愛と一体性のなかで      キャロリン

## 質問と 洞察 by マイケル



質問とは、自分の外に答えを求めていることを意味します。覚えておいてください。質問があるときは、あなた自身より深いところにすでにその洞察があります。それが一体性というものです。このコラムはあなた自身の内なる洞察や知恵への飛び込み台となるものです。

**質問:** [トリーニーの旅立ちという試練を経たあと、死に対するあなたの洞察に何か変化がありましたか?](#)

**洞察:** 興味深い質問です。まず、最後の質問に対してですが、答えは「いいえ」です。死に対する私の洞察に変化はありません。始めに、はっきりさせておきましょう。死はペテン師であり、幻想です。

死体を見て、死への確認をするとき、実際は、死を信じているので、その信念を追確認しているのです。体は物質的なレベルにおいてさえも、変容しつつあります。分子や無機物が自然の食物連鎖の中へと、放たれ戻りつつあるのです。



この地球上の広大で複雑な生命の化学実験室において、肉体とは、絶え間なく再利用される水分、無機物、栄養分、すべてから構成されています。

死は絶えることのない物質的な変容であり、スピリチュアルな移行です。私たちの体は、あらゆる瞬間に、何百万という細胞が死につつあり、そのエネルギーを解き放ち、変容していると同時に、新しい細胞が作られているのです。

死が生命を可能にしているのです。死がなければ、生命において変化はなく停滞があるのみです。誕生がなければ生命がないように、死がなければ生命はありません。死は誕生であり、誕生は死です。二つは一つであり、同じです…私たちの見方が、違っているだけなのです。

あまりにも多くの人々が、動物や種の死を悲劇として話します。なんて馬鹿げたこと！自然においては、死と関わりのあるものは一切ありません。大いなる自然は生命の多様性と複雑な表現、そして、変容しか知りません。

6世紀に生きた中国の哲学者である老子が言っています。「無知である証拠は、暴力、不正、悲劇に対する私たちの信念の深さに見られる。さなぎがこの世の終わりと呼ぶものを、マスターは蝶と呼ぶ」これは、昔と変わらず今も真実です。私たちは自分の感情的、知的信念によって作られた幻想のなかに留まっています。

どんな種も絶滅することはありません。そこで起きていることは、ある種が、私たちにとって生命と考える枠組みから出て行くことです。それは、とても広い家の一つの部屋の窓から外を見ているようなものです。その部屋に私達全員が住んでいます。その部屋の窓から見えるものすべてが、この瞬間における地球上の生命を現しています。ある日、窓から外を見たときサイがいまいません。すると、私たちは、サイが絶滅したといえます。しかし、もし、一つの限られた部屋を出て、広い家のなかで、別の部屋へ入り、これまで見たことのない窓から外を見たなら、絶滅したと信じている生物たちを見ることが出来ます。

私たちは、変化をひどく嫌っているのです。死と絶滅という信念にはまり込んでいるのです。私は新しい本「Through the Eyes of Pan」を書き終えたところです。その本では同じ隠喩を使って、その広い家のたくさんの部屋へ旅をします。そのような旅は時代遅れの信念や条件付けをゆさぶります。死の概念は、そういった信念の一つです。

人類、すべての自然、すべての生命は絶えず表現する意識の動きであり意識の成長です。そして、意識は、物質的な現実にも、物質的な体にも、三次元の現実にも、時間と空間の幻想にも制限されていません。人間の感情や善悪、正邪、快と不快などといった信念にも制限されていません。

確かに、トリーニーの体はなくなりました。しかし、彼女の“死”後 1年間、彼女は私のガイドになって、悲しみをどうやって乗り越えるのか、過去に留まるのではなく、今にいて、成長するにはどうしたらいいかを教えてくれました。とてもパワフルな変化によって作り出された感情的な動揺からどのように立ち直り、感情的なバランスを見出すことができるようになるのか教えてくれました。“死”のショックと激しさのほうが、私たちが生と呼ぶ自己満足の人生よりも、大いなる愛について教えることができるのです。皮肉なことです。

私の死への洞察ですが、死というものはなく、それは、生命の物質的表現とメタフィジカルな表現から踏み出して、メタフィジカルな生命だけの表現のなかに、その豊かさのなかに入っていくことです。

質問: ヨガの先生が、否定的なことすべてを呼吸で吐き出してしまいなさい。母なる地球が、変化させてくれるからと言います。真実でしょうか？

**洞察:** このことに対する一つだけの、あるいは教義的な答えはありません。私達誰もが、異なる方法で、生命を受け止め人生を経験しています。ヨガはたくさんあるスピリチュアルな成長と健康のための伝統的な方法の一つです。意図は良く似ていますが、それぞれが、人生についてわずかに違う見方や受け止め方をしています。だから、私はヨガの教えについて議論する気も、先生の言葉を正す気持ちもありません。

あなたの質問は、「これは真実ですか？」です。でもあなたが本当に質問している事は、このことが、私にとって真実かどうかです。なぜなら、あなたの先生にとって真実であることは明らかです。

私にとって真実かどうか、となると、これはまったく違った質問です。つまり個人的なことになります。先生の言葉があなたにとって真実であるかどうかは私にはわかりません。あなたのハートだけがその質問に答えることができます。しかし、私自身の見方を見てみましょう。それは私の見方であり、私にとっての真実です。

「自分のなかにあるすべてのネガティブさを吐き出したなら、母なる地球が吐き出したものを変えてくれる」

私は、大いなるセルフのほかにも何もないと教えています。つまり、セルフの外へと吐き出せるような場所はどこにもないということです。母なる大地は、私たちが吐き出したネガティブさを容れはくれません。それは、母なる大地の役割ではありません。私達は、人間として、自分自身の創造に責任をとる、私たちが自分のネガティブさを創造していることに責任をとることを学ぶ過程にいます。他人にあなたのネガティブさを作り出すことはできません。ネガティブさが感染することはありません。ネガティブさは、伝染性の病気ではありません。

実際、大いなるセルフの外に、ネガティブはありません。

母なる地球という言葉さえも、誤った呼び名です。地球は私たちの母ではありません。現在のところ私たちは地球のゲストであり、地球は、主人役を務めるホストです。私たちは多次元の存在です。個人的に母なる地球という言葉は好きですし、以前は子どもの妖精物語を楽しんだものです。しかし、私が嫌いなことは、この無邪気な言葉にとまなう暗示です。

私たちがたとえ母なる地球にダメージを与えても、地球がなんとか対処してくれる、私たちの子ども時代のように何か困ったことがあれば、母親に相談し、彼女が解決してくるといったことを含んでいます。

大人になる時期です。思考のなかで、ネガティブさを作り出したなら、それを変えるのは自分自身です。これは、母親の仕事ではないし、母なる地球の仕事ではありません。

地球の偉大なるスピリットが、私にとって先生です…その先生とはパンです。パンが私に教えるあらゆることは、責任を取ることにについてです。私は、自分の思考と行動に責任があります。ですから、そこから作り出されたどんな問題も取り組まなければならないのは私自身です。私は自分を変えます。そうすることで多次元を変える手助けとなります。私たちは一つです。もし、自分のネガティブさを吐き出して地球が、それを変えてくれるなら、どのようにして内にあるネガティブさを作り出さないかを学べるでしょう。

私たちは、原因と結果によって学びます。私たちは原因となることを作ります。そして、その原因を変えることによって、結果を変えられます。原因と結果も一つです！

これが、私の洞察です。私たちは、自分の意識のありようにおいて最善を尽くします。

このようにして私たちは成長するのです！

**質問:** 家族のことですが、9歳の男の子が癌にかかっている、長く生きられそうにありません。誰もが、打ちのめされています。こういった状況の中で、どのようにして自分の中心からぶれないで深い慈しみをもつことができるでしょうか。

**洞察:** とても感情的な問題です。まず何よりも、あなた自身の信念体系に向き合うことが必要です。あなたは、死を、終わりを信じていますか？死を信じさせようとする圧力は相当なものです。あるいは死が移行であると本当に思っていますか？

死が移行であると信じるのはとても簡単です。愛する人の死に直面するまでは、です。そのとき、あなたの信念が、どれほど強いのか、弱いものであるかが分かるでしょう。トリーニーを失ったとき、一瞬たりとも、私は死を信じていませんでした。私の痛みと悲しみは、私の喪失感からでした。あなたは、この少年を愛しており、彼の死に感情的に大変影響されるでしょう。しっかり受け止めるのは難しいと思いますが、小さな少年の魂は、選択したのです。実際、彼はたくさんの人生を通して選択をしてきたのです。その選択に良いも悪いもありません。しかし、選択には必然的な影響があります。もう少しはっきりさせましょう。癌はひどい過去世やネガティブな過去世の影響ではありません。それは、魂が経験する必要がある強力な劇的な学びの経験です。

心に留めておいてください。彼の魂は、経験する必要があるのです。魂は、人生のなかに、必要な事を引き寄せます…欲求することではなく必要なことです。欲求とは個人的なものであり、必要性ははるかに深いものです。

誰も愛する人に死んでほしくありません。だから、死と死にゆくことが私たちの焦点になります。このため、私たちの偽りの信念はさらに深くなり、悲しみと喪失感は大きくなります。魂は、その大いなる存在は死にません。死とは、物質的でありスピリチュアルであるものから、メタフィジカルでありスピリチュアルであるものへのパワフルな移行です。

私たちはとても死を恐れます。しかし、死がなければ、生命はありえません。死は生命の表現です、生命が真理の

表れであるように。だから、あなたへの答えは、まず真理に焦点をあて、あなた自身、深く真理を生きることです。

真理とは：あなたが愛する 9 歳の少年は旅の途上にある不滅の魂であり、いま、彼は休息を必要としており、肉体を離れ、彼の魂の表現を再考し、再編しなおすときなのです。そして、そこには家族の一員としてあなたが彼に再び会う見込みがあります。

あなたの中心に真理をおいて、彼の両親への思いやりをもって彼らの悲嘆や苦悩に接することがあなたにはできません。彼らは必要としています。彼らにとって、その少年は死を迎えつつあるのですから。おそらく彼らは、死がすべての終わりであると信じています。この信念を変えることはできませんし、変えようもしないほうが良いでしょう。あなたは涙を流しますが、しっかりと、真理を見据えています。

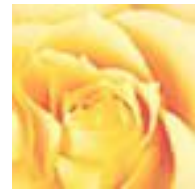
その少年は、その魂は、あなたの強さと明晰さを必要としています。なぜなら、他の家族は、悲しみの強い感情で彼にすがろうとしているからです。

私も同じことをしてきました。少年の死という出来事において、あなたの手放しが家族の助けとなるでしょう。

悲しみは悲しみを養います、更なる悲しみを、です。月並みな言葉ですが、平安で愛あふれる人は、かき乱された水を滑らかにします。生と死は相反するエネルギーであり、違う方向と思われるほうへ向かいます。しかし、生と死は結びついています。つまり、生と死は両方とも生命の全体的な表現における一つの動きなのです。

このコラムでは皆さんの質問を受け付けています。人生について、生きることに関して、何か質問があれば、下記へご連絡ください。carolyn@michaelroads.com 翻訳が必要な方は左記へ yasumi@galaxy.ocn.ne.jp

## 白い象とブッタツリー by ダニエルHヘニング



古代のジャータカ物語は、何世紀にも渡ってたくさんの人たちによって何度も何度も語られ、書き綴られてきました。

遠い遠い昔、仏陀が仏陀であったよりも前のことです。仏陀のいくつもの過去世の一つで、ある姿をしていたときのことです。森の中奥深くで象の赤ちゃんが生まれました。彼女は最も美しい白い色をした柔らかい膚の象でした。森の中に入り、その象に出くわした村人は誰もが、象の美しさに感嘆しました。彼女が十分に成長したとき、その大きさと強さはとても素晴らしく、彼女を見かけた人々は、いっそう驚嘆しました。

この白い色をした美しい象、大きくて美しい象の話は、国中に広がりました。

国王の耳にその象の話が入ったとき、彼は自分のものにしたいと思いました。象を見つけるために、象使いを国中に派遣しました。彼らは、森の中をくまなく調べ、ついに象を見つけ、大きな網で彼女を捕らえました。そして、象を王宮に連れて行き、大きな杭に鎖でつなぎました。

国王は、彼のどんな命令にも象を従わせたいと思いました。しかし、象には象使いの言っている意味がわからないことがよくありました。そのたびに、彼らは象を棒で突きました。まもなく、赤や、青や、紫色のあざが彼女の美しい白い膚のいたるところにできました。象は絶えず恐れるようになりました。

ある日、象は恐れでパニックになりました。後ろ足を蹴り上げたとき、鎖が切れました。象使いたちがうろたえている間に、パニックに陥った象はそのまま逃げ出しました。彼女は山の奥深くまで逃げたので、象使いたちも彼女を見つけることはできませんでした。長い間、探しましたが、ついにあきらめました。やがて、誰もが彼女の事を忘れてしまいました。

しかし、象は忘れる事ができませんでした。突風が起きて風がうなると、彼女は恐れであたりかまわず走り回りました。なかなか終わらないパニックに襲われて長い鼻を左右に振り回して走りました。自由であったにもかかわらず、ま

るでまだ王に囚われているかのようでした。とても苦しみが大きくて、彼女は食べる事を忘れてしまい、大きな体は痩せ細って弱くなりました。むやみやたらと恐れに囚われ、絶えず走り回るので、彼女はよく岩や、落ちている枝につまらずいて転んだり、穴につまらずいて転んだりしました。赤や、青や紫色のあざが再び、体中にできました。

象が唯一平安を感じるのは、一休みするためにブダツリーにもたれかかっているときだけでした。その木の幹は、滑らかで大きく、枝や葉が茂っているところでは、風が優しくささやきささやきかけました。そのとき、その人生において、仏陀はその木でした。

ブダツリーは、象が木にもたれかかっているときはいつでも彼女を苦しめている恐れを感じることができました。そのため彼女に深い思いやりをもっていました。

ある日、象が、これまでよりももっと強く恐れに囚われて、その木にもたれかかりながら震えていたとき、木は黙っていることができなくなりました。葉を震わせ、風を起こしました。

「風を恐れるのかい？ 風は、雲を動かし、露を乾かせるだけだというのに。自分の心の中を見てごらん。ほら、分かるだろう。あなたは恐れそのものに囚われているということが・・・」

ブダツリーがそうささやくと、美しい白い象は微笑みました。突然、彼女は、常に恐れるという自分の習慣と条件付け以外に、恐れることも心配することも何もないと気づいたのです。

その日から、彼女は平安になりました。森の中での暮らしを楽しみました。自分の中にあつた条件付けされた恐れから本当に自由になったのです。

ダニエル H, ヘニング

(ダニエル著「絶滅の危機に瀕している野生のアジア象と仏教」から)

## 意識のコラム by マイケル



私は「適切な」という言葉がますます好きになっています。適切な行動、適切な振る舞い、適切な思考、適切な話、などなどです。

私たちの多くは、ねばならない、してはいけない、良い、悪い、正しい、間違い、べき、べきでないなどの長いリストを受け継いでいます。私もそうでした。私は両親から、学校から、教会の牧師から、ボーイスカウトのリーダーからさえもこういった言葉を受け取りました。こういった表現はすべて確たる表現であり、そこには話し合ったり、あなたが判断したりする余地はなく、状況を考慮したり、それに従って応じたりするチャンスもありません。それ以上に、従うのがあたりまえの規則でした。その規則を破るたびに、私は罰を受けました。両親にとって、権威ある人にとって、私は間違っていました。

「適切であること」の適切さについては誰も教えてくれませんでした。

私にとって「適切である」とは、遠い過去の神をおそれる司教たちによって受け継がれてきた一連の規則に従うのではなく、自分で考えて、その瞬間にふさわしい仕方で行動することです。何年もの間に、私の中で、「適切であること」のパワーが育ってきていることに気づいていました。「適切であること」のパワー、「パワー」という言葉を使うことに気づいてください。

では 3 つの基本的な質問を使って適切であることのパワーについて調べてみましょう。

「適切であること」のパワーとは何？

どこにそのパワーを見出すのか？

どのようにして適切にそのパワーを用いるのか？

たしかに、もう古くなった多くの規則に固執しては、そこに見出すべき「パワー」はありません。そこは無力さを生



み出すところです。そのパワーとは本質である大いなるセルフのパワーですが、一度無力さを感じてしまうとそのパワーにつながるができなくなります。この状況は不適切です。私たちはパワーであり、そのパワーが物質的になって現れたものです。私達、あなたと私は、肉体をもったパワーです。

少しの間、静かにしてください。目を閉じて、稲妻の閃光に焦点をあててください。これが、パワーです。同じくらい力強いパワーがあなたの中を駆け巡ります。このパワーはあなたです。

目を閉じて、稲妻があなたの中へ入り、あなたを貫いて光るイメージを想像してください。そのパワーを感じるのです。集中して。あなたのなかで輝く閃光以外のことは締め出すのです。数分間、このイメージをもち続けていると、少し怖いくらいから、心地よいものに転じます。これが、あなたのなかにあるパワーの実例です。

第一の質問:「適切であること」のパワーとは何?

それは、あなたのことです。あなたは、あなたのパワーから、考えたり、話したり、行動したりしていますか?あるいは、条件付けされた信念からでしょうか?キャロリンは、私たちの「条件付けされた信念」を私たちの「物語」と呼びます。私はこの言葉が好きです。大変適切です。私たちは、皆、自分自身の物語をもっています。しかし、今を生きるのに、過去の物語から生きるのでは、適切でないことがよくあります。私たちは、過去の物語の繰り返しではなく、今の状況にこの瞬間から応じる必要があります。

日々、昨日を生きていると、私たちのパワーは弱くなってきます。私たちが、このパワーを失っていくという意味ではありません。私たちがパワーを失うことはありません。しかし、パワーにつながる方法を見失うのです。昨日の物語のなかに、この瞬間のパワーを見出すことはできません。私たちのパワーにつながるには、今日の、今のパワーを適切に使用することです。私たちは過去の過ちから学ぶと、よく言われます。しかし、過去の過ちから何を学ぶか知っていますか?過ちを繰り返すのです。もし、証明が欲しいなら、私たちの歴史を見ると分かるでしょう。私たちが焦点を当てるものへ向かって、私たちのエネルギーは流れるのです。人生のレッスンはいつもこの瞬間にあります。

急激に変化する世界で、私たちは、古い物語から自由になる勇気を見出し、新しい物語を創造する必要があるところまでできています。新しい物語とは、新しい人というだけでなく、新しい人類とさえ言えます。そうするためには私たちの本質であるパワーを見出し、使わなければなりません。適切な方法でこれを行わなければなりません。

興味深い話になります。なぜなら、適切な方法とは、一人一人によって異なるからです。私達個々人の物語と同じように、それぞれに違うものになります。古い物語を手放すプロセスも同様に、それぞれに違ってくるでしょう。適切な方法でパワーを使うと、新しい物語が可能になります。

この変化の時代に古い物語を手放すのですから、新しい物語が、もう一つの古い物語になることは決して認められないし、なりえません。この瞬間の状況に応じることから、新しい物語を作ることができます。融通の利かない硬直した物語を作っているのは、新しさに到達しません。しかし、これが、私たちの歴史が辿った道であり、私たちは過去を修正してきました。修正は変化ではありません。古い物語を修正するだけなら、何も変化しません。

しかし、もし、この瞬間に適切で柔軟であるなら、新しくしなやかに自分を表現することになります。

目を閉じてください。あなたのなかに、稲光をイメージしてください。数分間、そのイメージを保ち続けてください。それから、稲光を次第に純粋な光にしていきます。あなたの存在全体を満たす光です。あなたの細胞すべてを輝かす光であり、本質である大いなるセルフを輝かせる光です。この光を感じて、その光のパワーで安らいでください。これが、あなたのパワーです。あなたです。

第二の質問:どこで「適切であること」のパワーを見出すのか?

大いなるセルフの中しかありません。あなたがあなたの玉座にあるパワーを放棄しない限り、大いなるセルフの外にパワーはありません。放棄するなら、古い物語があなたにすべてのパワーはあなたの外にあることを現し証明しましょう。そして、あなたは無力さを受け入れ、それが当然のこととなるのです。

そうすると、あなたは見せ掛けに過ぎないけれども権力があると思う人たちへの愚痴をこぼし、彼らがあなたを不当に遇すると不平を言い、あなたの会話の中で彼らを批判します。そうすることで、あなたはさらに無力さ、無気力感を強めていくのです。

権力がある人たちを批判すればするほど、あなたは、ますます自分を貶めることになるのです。彼らの行為を笑うことがあっても、彼らの権力を決して信じてはいけません。

大いなるセルフのパワーを、あなたのパワーを、ごく普通の毎日のあなたを信じるのです。これがパワーのあるべき場所です。

大いなるセルフのパワー、大いなるあなた、不滅のセルフは、あなたが、そのパワーを個人的なものにしないときのみ、あなたのパワーになります。

あなたが、そのパワーから行動するとき、あなたの行動は、この瞬間の必要性からのものであり、個人的な怒りや悲しみや信念、欲望、激しい感情などからの行動ではありません。そういった表現はすべて、あなたの過去からの物語であり、すべて、適切な表現ではありません。

第三の質問:どのようにして適切にそのパワーを用いるのか？

あなたのパワーを適切に使いなさい。この瞬間に、どのようなことが起きているにしても、この瞬間において、適切であるように行動しなさい。

あなたがこの瞬間にあるときだけ、どのように自分を表現したらいいか分かります。

公式はありません。すべきもすべきでないも、ねばならないも、いけないもありません。

過去からの信念に固定され、ガチガチに囚われることもありません。

もしあなたの適切な行動が、この瞬間からの応答であれば、その結果は肯定的なものとなるでしょう。

あなたの行動が、繰り返される行動であるなら、その結果はより否定的なものになります。

どうして？適切な行動とはこの瞬間からの応答です。

そして、すべての繰り返される行動は、過去からの条件反射的な反応、リアクションだからです。

リアクションとは、過去の行動パターンを再演することです。それは、この瞬間からのものではありません。勿論、罪でも、間違いでも、悪でもありません。ただ、古い物語を再び強めることになります。(体を守るための反射的反応は、リアクションとは違います)

適切に行動するには、あなたがそれを選択しなければなりません。あなたのこれまでの生きる術次第では、「適切であること」が難しい選択であると気づくかもしれません。静かに立ち止まり、あなたの選択を調べてみる必要があるからです。

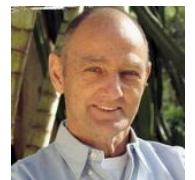
あるいは、適切な行動がシンプルで簡単なことを、あなたはもうすでに見出していてバランスがよく取れているかもしれません。

適切な行動、言葉、そういったものが無理なくあなたの気づきのなかに入ってきて、日々のあなたが表現できるとき、あなたは、あなたのパワーを生きています。

「適切であること」のパワーは、この瞬間の新しさのなかで適切な方法で自分を表現する自由を自分自身に与えることから見出せます。やってみましょう。

愛と光の中で マイケル J.ローズ

## 本のお知らせ by マイケル



### Through the Eyes of Pan の 紹介(2008 年 9 月出版予定)

この本は、私にとって大変重要な本です。

とても困難な時期に、深い悲しみと喪失の期間に、私にメタフィジカルな出来事が起きました。

この本は、生命を大変異なる見方、まったく新しい見方で見ることについて書いています。

パンが私の先生です。パンは自然界の偉大なるスピリットであり、一つの姿をしたメタフィジカルな存在でもなければ、

角を生やした半獣半人間といったばかばかしい存在でもありません。パンは偉大なる神秘です。

パンの目を通して、私はエネルギーレベルで生命を見せてもらっています。

パンが、私にとってこれまでの中で一番ワクワクする冒険の一つと言えます。それは、新生さへの旅です。

パンのエネルギーとともにいることで、私は引き伸ばされ、成長しなければなりませんし、パンのビジョンとともに進まなければなりません。

この本では、最大限の能力を使って、私の経験を記述しました。直線の時間や、人生に応用する諸々の信念とはまったく関係の無いメタフィジカルな経験を描写することは難しいことです。パンは私たちが知っているような人生の枠を超えた、誰も知らない現実にあります…しかし、パンは私の師です。

この本は、二元的な旅の本です。旅の一つの側面は、大いなる自然と人類のエネルギーフィールドの中で得た経験と洞察について書いています。もう一つは、私が喪失感のためにとても悲しんだトリーニーの導きのもとに、悲しみや喪失の私の旅について書いています。

私の知る限り、このような本は他にありません！

そして、パンとの旅は続いています…

マイケル

### <<Through the Eyes of Pan からの抜粋>>

「パン、メタフィジカルな旅はどうして物質的なエネルギーを必要とするのですか？」

「あなたも良く知っているように、あなたはスピリチュアルな存在です。自分の行為や、反応のレッスンを学ぶために原因と結果の物質的な世界を利用しているのです。あなたのあらゆる思考や行動にともなう感情的なエネルギーフィールドについて学んでいます。そして、良かれ悪しかれ、あなたの人生において感情的なフィールドがどれほど創造的なものであるかについても学んでいます。このことすべてにエネルギーが必要です。あなたがメタフィジカルな旅をしているとき、あなたは、純粋な光のエネルギーのコードのように見えるもので体とつながっています。あなたのメタフィジカルな経験はすべて光のエネルギーコードをとおして、物質的な体に、そうは思えないかもしれませんが、体のすべての細胞に伝えられます。これは、包括的な生命の別の側面です。そして、マイケル、あなたは、この複雑な働きを促進させるために必要なすべてのエネルギーを提供しなければなりません」

「それほどたくさんの方が起きているなんで考えてもみませんでした」

「あなたの中に入って出て行くそのエネルギーの流れを、努力することなくただ受け入れるだけで、必要とされるエネルギーを提供できる時が来ます。しかし、もうすでにあなたにはエネルギーの流れを受け入れることが簡単にできるようになっています。だから、あせらないことです」