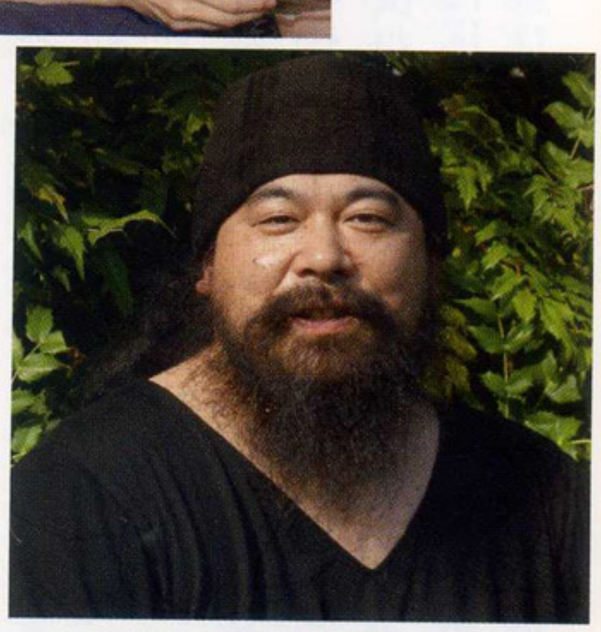
StarPeople

CONTENTS 2013 Autumn Vol.46

Cover Art:
提供：アフロ

[特集] 008
愛を通して覚醒する

010 **鈴木秀子** 当たり前のことに感謝し続けることが、愛を広める大きな力
012 **日木流奈** 「愛の人」になることが、自分を幸せにする究極の方法
014 **Kan.** 全部愛なんです
016 **ヘルメス・J・シャンブ** 旅する詩人
018 **中西研二** 愛は体験できても、語るものではない
020 **アンマ** 神の愛に上り詰めると、愛は感情ではなく、純粋な意識になる
022 **香咲弥須子** 愛を通した覚醒は、日常のなかにこそある
024 **イエズスの聖テレジア、十字架の聖ヨハネ**
キリスト教神秘主義の愛とは 神との合一を熱望する愛
026 **天野清貴** 「ハートの悟り」とは、ほのかな神聖を帯びた喜び
027 **マザー・テレサ** 愛がほしいなら、愛を与えよ
028 **ルーミー** 神はすべての存在のゴールを待っている



覚醒対談 030
レナード・ジェイコブソン×萩原 優
自分が生きられるのは、この瞬間にしかない

StarPeople Topics

054 **日本のスピリチュアル・リーダー #20 海部仁美**
現実を変えるためには、エネルギーについても知識を深めること
058 **SUIKA**
意識を変容させる点描画
074 **YUMICO**
72・タマシイのサイクル

覚醒
対談

レナード・ジェイコブソン
×萩原 優

写真◎矢作常明 *Photographs by Tsuneaki Yahagi*
通訳◎埴原由美 *Interpretation by Yumi Haibara*

自分が生きられるのは、この瞬間にしかない

レナードさんの著書に感銘を受け、すでに4回のワークショップに参加している医師・萩原優先生。日々がん患者と向き合っている萩原先生に、医療人としての立場から“いまここ”について、レナードさんにご質問いただいた。

抑圧された感情と肉体とは関係がある

萩原　レナードさんのワークショップで実際にお話を聞き、同じ場を体験させていただくと、レナードさんのエネルギーを感じられてうれしいです。最初は、正直怖い感じがしたんですが……。

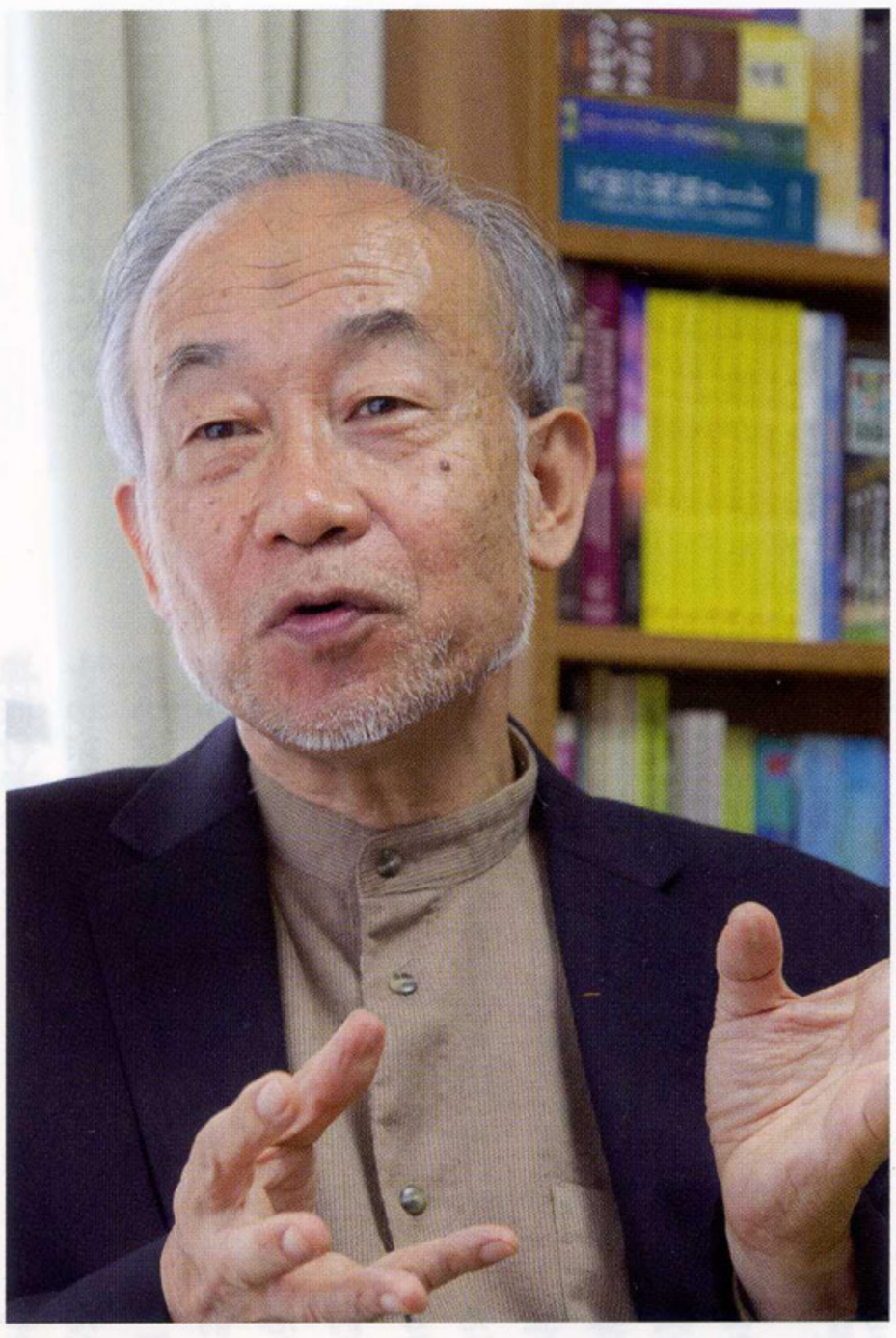
レナード　そう思う人もいるようですね。

萩原　特にレナードさんは、私たちが思考の中に入ってしまうと、それに対しての厳しさがあると思います。ただ、それはその時で終わるという感じです。

レナード　マインドのなかにいる人には厳しいこともありますが、そのほかでは優しいこともあります。その人たちがどれくらいマインドのなかにとどまるか、どれくらいコミットしているかで違ってくるのです。マインドから出て行きたいという意図をもって私のところに来ていただけるならば、私は基本的に優しいです。でも、抵抗が強く、自分のポジションにしがみつくような人がいたら、禅の棒（警策）を取り出します（笑）。

萩原　私は外科・消化器外科医として、いろいろな手術をやってきました。西洋医学は、患者さんがどんな思いをもっているかなど関係なく、どうしたらその病気が取り除けるかを見るのですが、私自身は心と身体を分けるのは無理があると感じます。レナードさんが書かれた『Journey into Now「今この瞬間」への旅』でも患者さんのお話が出てきますが、心のケアはどうすればいいとお考えですか。

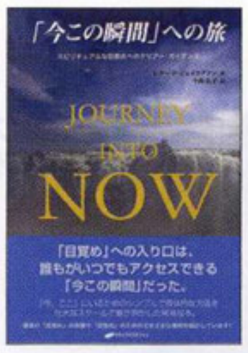
レナード　患者さんのケアにはい



萩原 優

Masaru Hagiwara

イーハトーヴクリニック院長。医学博士。聖マリアンナ医科大学第一外科にて消化器外科医として30年以上勤務し、内視鏡診断や手術をはじめとする治療、緩和医療に従事する。2007年より現職。聖マリアンナ医科大学客員教授、NPO法人ほあーがんサポートネットワーク代表、日本ホリスティック医学協会専門会員。著書に『「前世療法」体験CDブック』（マキノ出版）、『医師が行う「ガンの催眠療法」CDブック』（マキノ出版）、『がんの催眠療法』（太陽出版）がある。イーハトーヴクリニック　http://ihatovo-clinic.com



『JOURNEY INTO NOW「今この瞬間」への旅』
レナード・ジェイコブソン 著
今西礼子 訳
ナチュラルスピリット
2,100円（税込）

『沈黙からの言葉—スピリチュアルな目覚への招待状—』
レナード・ジェイコブソン 著
今西礼子 訳
ナチュラルスピリット
1,680円（税込）

レナード・ジェイコブソン

Leonard Jacobson

オーストラリア、メルボルン生まれ。この瞬間に深く存在する「実在（プレゼンス）」を極めたスピリチュアル・ティーチャー、精神的指導者。スピリチュアルな教えの中で、明らかにされなかった目覚めへの鍵をあらわにした。特にエゴにはたらきかけ解放と真の目覚めに導く、強力で効果的な方法を示すことで、高い評価を得ている。著書に『JOURNEY INTO NOW「今この瞬間」への旅』。
http://www.leonardjacobson.com/

※11月に来日ワークショップが決まりました。詳細はP.126をご覧ください。

ろいろなレベルがありますが、まず感情のレベルから始めるのがいいでしょう。たとえば、自分の怒りを内に抑圧して生きているとします。すると、その怒りを恨みとして体験しているかもしれないのです。憎しみや後悔といったエネルギーは、身体の中に抑圧された状態としてとどまります。ですから、何年も恨みをもった状態で生活しているとがんにかかるということは、驚くことではありません。抑圧された感情と肉体とは関係があるからです。

病気の方々にできることがあるとしたら、自分の感情と正しい関係性を築くことを教えることです。自分の感情を押し込まないこと、そして人を傷つけない方法で表現することを教えなければなりません。この社会は変容しないでしょう。たとえば、自分の怒りを内に抑圧して生きているとします。すると、その怒りを恨みとして体験しているかもしれないのです。憎しみや後悔といったエネルギーは、身体の中に抑圧された状態としてとどまります。ですから、何年も恨みをもった状態で生活しているとがんにかかるということは、驚くことではありません。抑圧された感情と肉体とは関係があるからです。

病気の方々にできることがあるとしたら、自分の感情と正しい関係性を築くことを教えることです。自分の感情を押し込まないこと、そして人を傷つけない方法で表現することを教えなければなりません。それだけで、この社会は変容します。

神は私の目を通して見、神は私の口を通して話す

萩原 がんの患者さんの多くが「自分は死ぬんじゃないか」「この病気は治らないんじゃないか」と、すごい恐怖をもって来られます。1時間ほどすると「気分が楽になりました」とおっしゃる。私は何も教えたわけではなく、ただいっしょにいて、お話を聞いているだけなんですが。

レナード あなたは彼らに素晴らしいギフトを贈っています。彼らの人生で欠けていたものの一部を与えているのです。あなたはその人たちに実在（プレゼンス）のギフトを与えているのです。彼らは死ぬことを恐れているかもしれませんが、あなたは彼らが死ぬことを恐れていません。その受容のエネルギーを、あなたはヒーリングと同時に彼らに与えているのです。

萩原 私のところに来ていただいて1時間も話すと、患者さんは表情も変わり「楽になりました」と言って帰られるんですが、時間が過ぎるとまたマインドの世界に入っていて、そうなると「いまにいることが大切です」という話が通じなくなる人が多いんです。

レナード いまにいることを伝えるのは、難しいことです。でも、そこには2つの可能性があります。あなたが実在（プレゼンス）から話し、実在（プレゼンス）とはどういうことかを伝えます。彼らがあなたの話を聞いているときはマインドのなかにいるわけですから、話を理解できません。なぜなら、実在（プレゼンス）というのは理解を超えたものだからです。理解というのはマインドのなかで起こります。でも実在（プレゼンス）はマインドを超越しています。だからうまく行かないわけです。

もうひとつの可能性は、本当に注意しないとあなたもマインドに入ってしまい、マインドから患者さんに説明することになってしまうことです。そうすると、相手がいまにいないだけでなく、あなたもいまにいないことになります。いまにいるということの本当の意味を知っているとしたら、それはマインドを出て実在（プレゼンス）の状態を自分が体験することしかないんです。相手といっしょにいるとき、あなたがいまにいて、あなたが何も言わなくても彼らがマインドから出て行けば、彼らのなかの実在（プレゼンス）があなたのなかの実在（プレゼンス）に応対するようになるでしょう。

リトリートやワークショップで、私はいまに生きることは簡単だと言っていますが、人生を生きていく上で実在（プレゼンス）を維持することは、簡単ではありません。だから私の教えは、2つのステップに分かれています。ステップ1で実在（プレゼンス）にいることを学び、ステップ2でマイン

『医師が行う「ガンの催眠療法」CDブック』
萩原 優 著
マキノ出版
1,500 円（税込）

『前世療法体験 CD ブック —医師が行う驚異の催眠療法 』
萩原 優 著
マキノ出版
1,470 円（税込）

ドとエゴのマスターとなるのです。

しかし、多くの人たちはそれを体験する準備ができていません。ほとんどの人の場合、エゴがコントロールしています。それを解放するのは、手術に似ています。どこに信念があるか、どこに執着があるか、どこに感情の痛みがどこにあるかを探したり、感情の痛みがどこにあるかを探したり、それを手術するようなものなのです。

萩原 レナードさんは、神の手をもつ医者のようですね（笑）。

レナード 「神は私の手の中にいる神だ」と言いますが、私が手術するときに神は私の手にいるという意味です。神は私の目を通して見ると言いますし、神は私の口を通して話し、私の耳を通して聞いています。

萩原 ですから私も、講演では何も準備しないし、セッションの時も何も考えていません。それをマインドでまねしようとしても、うまくいかないんです。

レナード もうひとつ大事なのは、食事のことです。医者たちの多くは、食事にあまり目を向けませんが、感情的に混乱が起きているときは、食べないほうがいいんです。多くの医者たちは、そういったことに関心がありません。

萩原 西洋医学では胃がんの手術後、医者は患者さんに「あなたの病気は取って治しましたから、あなたは元の生活に戻っていいです よ」と言うんですが、それが問題だということですよね。その生活でがんになったんだから、元に戻れば同じことだと。そういうところに気づいている医者は、少ないですね。

レナード アメリカではエッセルスティン（Caldwell B. Esselstyn Jr.）が、食事の内容が心臓病を逆転させると言っていました。「こんなものはうまく行かない」と言うが、彼はこの食事療法の効果があるという証拠を集めますが、医者もいますが、私が手術ています。ですから、変化は起き始めているんです。でももっと大切なのは、あなたみたいな、いまだ目覚めた存在になるということなんです。仏陀やキリストなどのように、完全に目覚めること。それが私たちの究極の運命です。それを避けることはできません。どんぐりが樫の木になることを避けられないのと同じように。

ただ、どんぐりと樫の木の間には自由意思がありますが、人間には自由意思があります。運命は避けがたいものではありますが、私たちは回り道をしたり、横道にそれたりすることもできるのです。マインドにとらわれているほど、自分のやり方で何かをしようとするほど、運命に至るドアは閉じてしまいますが、私たちが本当にいまにいたら、ドアは開きます。いまにいるということは、究極の運命を自分のほうに近づけることになります。でも、マインドにとらわれてしまうと、その可能性は閉じてしまいます。こういったことは、すべて自由意思があるために起こるんです。

私たちは、記憶と想像の世界を生きている

萩原 いまにいることができるようになるには、修行をしたらなれるかというと、私は難しいと思います。レナードさんには現在のような立場になるように、神の恩寵が働いているのではないかと思います。エゴから解放されるということは、自分の意思ではできないからです。

レナード それはそうです。エゴから自由になるというのは、自分自身から自分を解放することですから。

萩原 それは、大いなる存在がエゴを小さくしたり、消してくれるということでしょうか。

レナード 違います。人によっては、突然目覚めの経験をする人がいます。私にもそれがありましたが、目覚めのあとで、統合のプロセスを経る必要がありました。突然目覚めた人のなかには、目覚め

Leonard Jacobson × Masaru Hagiwara

ことができれば、マインドから脱却するプロセスが始まります。私たちはどうしようもないくらい、考えることの中毒になっています。そこから出るには地図が必要です。私の教えの第2ステップは、その地図を提供するようなもの。自分のマインドから脱却する方法を見つけ、実在（プレゼンス）のなかに定着することを教えるものなのです。

萩原　お茶を飲んでいても、頭には全然違うことがあって、何を話そうとか思考が飛んでいます。飲むことに集中することができないというか、私たちは本当にマインドのなかで動き回っていますよね。

レナード　それは自然なことです。地球上のすべての人がその状況にあります。でも、あなたはそれを変えられると知っているわけです。お茶を飲むときにマインドが沈黙のなかにいて、お茶を飲むという体験といること、それをやればいいんです。カップを持つ腕の動きとともにいる。そこに意識を向けて、カップを見ているという状態といっしょにいる。お茶を味わっている状態といっしょにいる。そしてカップを置く。考えるのは、それからでいいんです。

萩原　レナードさんの本には、ハエが飛んできて、その何秒かあとにまた同じ動作をするという仏陀の教えがありましたが、あの例えはものすごくわかりやすい。

レナード　仏陀と私たちとの違いは、そこにあるんですね。仏陀はいまにあることに集中していて、マインドで自分を見失いません。それは自分のなかでゆっくりと深まっていくものです。

最初は1日1回、マインドのなかでこの瞬間にいることに気づき、この瞬間といるようにしてみましょう。お皿を洗っているときなどに、自分が白昼夢を見ていることに気がつく。そうしたら、自然にいまの瞬間にいることができるようになります。目覚めるまで、ほとんどの人はマインドのなかにいます。そして、ゆっくりと実在（プレゼンス）の状態になります。この2つのステップを踏むことで、マインドから実在（プレゼンス）に行きやすくなるんです。エゴはマインドをコントロールしますが、エゴがリラックスして、実在（プレゼンス）の状況となることを許すようになります。そしてある朝目を覚ますとそうなっている。これが目覚めです。ストーリーはまだ続きますが、ストーリーと自分を行ったり来たりすることはなくなります。あまり深刻に捉えなくなるんですね。自分が生きられるのはこの瞬間しかないんだと、気がつくようになります。ここにいるみんなは、いまここにいます。人生には、これしかありません。

たあとで自分を見失ってしまう人も多い。ですから、統合のプロセスが必要なのです。

私たちはいまこの瞬間に生きていません。記憶と想像の世界を生きています。私たちが広大な幻想のなかで自分を見失っているように、人間は2番目の幻想、サイバースペースを作っているのです。マインドはサイバースペースのような場所です。マインドは、終わることのない思考でできています。サイバースペースは、終わることのない電子メールでできています（笑）、これは同じことなんです。このシンプルな真実に気づくことができれば、マインドから脱