

# 配信しないメルマガ1：溢れてくる言葉たち

投稿日: 2019年5月6日

～記事の前半省略～

さてさて  
ここからは配信しないメルマガとして  
好き勝手綴っていきます。

理解してもらいたいとか  
共感してもらいたいとか  
一切ありませんので

どうぞ自由なスタンスで  
ご覧ください。

ただ  
もし受け入れられないことが  
あれば、そこが1番あなたにとって  
大切なポイントなのかもしれません。

(※いつもの丁寧語を  
封印させていただきます。)

---

## 【第1話】溢れてくる言葉たち

「この世はバーチャルだ」と  
2017年上半期くらいからよく  
人前でも口にするようになった。

「空(くう)」って表現する人もいるけど

ザックリ言うと  
この世界の全てが一つであり  
同じものでできていて、自在に形は変えるけど  
永遠に本質は変わらないということ。

宇宙は膨張し続けているというけど  
観察者の目（意識）が遠ざかれば

ビッグバン前の最初の小さな点のまま  
ずっと見た目は変わらない。  
（実際に膨張しても質量も変わらないらしい）

その一つの点がこの世界の全てだ。

ただその全体の中に無限に「何か」がある。

この世界は観察されなければ  
実在しているかどうか不確かな  
どうにでも変容する可能性の霧みたいなものだ。

意図（フィルター）を持って観察するから  
その波でしかなかった霧は粒子の集まりとして  
自分の作った世界＝「色（しき）」（目に見えるもの）  
としてわたしたちの目の前に現れる。

うんうん、色即是空。

これは道家思想で  
無から有が生じたと言われる所以であり  
（無と空は異なる概念やけどね）

可能性の霧でしかなかった電子に  
＋極と－極ができる瞬間

陰陽が生じるときのこと。

これは遠い昔の宇宙の話ではなく  
日々、刹那刹那に目の前で起きていることだ。

全ては同じものでできているし  
一部は全体であり全体は一部であるから

私自身（あなた自身）が全体そのものである。

全体そのもの、ワンネス、道（タオ）・・・

ただ

そのままでは主体、客体がなく  
観察、認識してもらえないので

自分の存在も証明できないし  
何の経験も味わうことができない。

おもしろくない・・・

そこで全体（わたし、あなた＝創造主、絶対神）が  
経験をするための妄想ゲームを無数に始める。

そのゲームの映像の一つがわたしの人生であり  
あなたの人生だ。

この世界は  
望んだ経験をするための遊び場である。  
（ここは、あえて断定形）

全員が望んだ経験をしに来ている  
ということは

つまり

この世界に  
本当の意味で困っている人は一人もいない  
ということ。

みんな自らその経験をしに来ただけだから。

そういう意味で  
本当は

誰も助ける必要もないし  
誰も癒す必要もないし  
誰かを教え諭す必要もないし

地球環境をどうこうする必要もないし  
世界を平和にする必要もない

だって全てが完璧な存在だから。

これは別に僕の意見とか考え方ではない。  
ただそうだけ。

でも  
もちろんそれらが  
心底楽しければやればよいし  
やってて本気で幸せを感じるなら  
大いにやればよいと思う。

僕も楽しいから  
たまに人の不調を整えるお手伝いを  
することがあるし

楽しいから、知ってることを  
動画やセミナーでシェアしたりする。

気が向いた時にだけ。

時空間を俯瞰した時

今ここに感じている「シンプルで変わらないもの」  
(真実の世界)と

時代や場所によって変化する価値観、ルール  
それらに縛られた(ニセモノの世界)が  
あることに気付く。

他人の目を気にして生きるのは  
後者の縛りの中で生きていくということだ。

自分がどちらにフォーカスして生きるかで  
体にも変化が出てくる。

自分がどんなゲームをしに来たのかを考えた時

好きなときに  
大好きな場所で  
大好きな人と  
大好きなことをする。  
(下ネタじゃないよ。それも含むけど)

僕の顕在意識は  
そこにフォーカスして生きる  
と決めている。

これは、大好きと呼べるものを増やし  
それらに囲まれて生きるプロセスでもある。

全ては経験が目的なので  
ものすごい難易度を設定して

ひどい生活環境と健康でない肉体をもって  
過酷な人生を苦しむ（＝という経験を楽しむ）  
という崇高な人もいるだろう。

それも望んで経験していることだから  
僕は何も言わないし  
どうこうしようとも思わない。

でもでも

ニセモノの世界で生き抜くためのガンバリなんて  
手放してしまったほうがよい。

個人的にはそう思う。

（中略）

生きているこの世界では  
できるだけゲームの設定を簡単モードにして  
何でも楽にクリアしたいもの。

バーチャルとか、ゲームとか

けっこう無機質な表現を  
いっぱいしてきたけど

そんなバーチャル世界の産物に  
過ぎなかったとしても

やはり地球の自然は大好きだし  
人の温もりも大好きだし  
動物と戯れるのも楽しいし  
植物を愛でるのにも幸せを感じる

まあ、なんとよくできた世界だ。

こんな世界にいられて僕は幸せだ。



昨日の散歩にて

人は自分の見たいものを見て  
自分の聞きたいことを聞き  
信じたいことを信じて生きている。

今日のことは  
なかったことにしてもいいし

自分の人生の難易度の設定の変え方を  
調べて試してみるのもおもしろい。

いい加減、眠くなってきたので  
今日はここまで^^

次があるのか、ないのか…

# 配信しないメルマガ2：ズームインとズームアウト

投稿日: 2019年6月26日

～記事の前半省略～

お知らせの冒頭だけを立て続けに  
読んでみると

自分がいかにガンバっていないかが  
よくわかります。

頑張る、という行為は  
社会や時代の洗脳により  
当然誰もがすべきことのように  
思われがちですが

エネルギーという視点で世界を見ると  
「ガンバル」ことは自然のエネルギーの循環  
(=氣の流れ)を滞らせることにつながります。

だから僕は基本的に何事もがんばりません。

何の宣言やねん・・・

ただ  
楽しいと感じることには没頭します。

傍から見るとがんばっているように  
映るかも知れませんが

この感覚はガンバるとは全く違いますよね。



その違いの基準は

自分を大切にしているかどうか。

自分自身に愛（これもエネルギー）を注いでいるかどうか。

- ・楽しむ
- ・味わう
- ・享受する
- ・ゴキゲンでいる

そのためのがむしゃらは  
がんばるという自覚はないはずです。

「旅行がんばってきます！」

「温泉がんばってきます！」

って言わないのと同じです。

僕にとって武術や立ち方、体の使い方の指導で  
ゾーンに入っている時もただ楽しんでいるだけです。

だからガンバっていません。

そして

僕から学ぶ方々もガンバラなくてよいと  
思っています。

- ・自分を大切にすること
- ・溢れたエネルギー（愛や感謝）の循環

こちらのほうがはるかに大事です。

うんうん。これ持論・・・

こんなテーマで書くつもりでは  
なかったのに長くないうちに  
そろそろ本題に入ります。

(※前例に倣い、いつもの丁寧語を  
封印させていただきます。)

---

配信しないメルマガ

## 【第2話】ズームインとズームアウト

前回

「この世界はバーチャルだ」

「この世界に本当の意味で困っている人は  
一人もいない」

「誰も助ける必要もないし  
誰も癒す必要もないし  
誰かを教え諭す必要もないし

地球環境をどうこうする必要もないし  
世界を平和にする必要もない」

もちろん

したければ大いにすればいいけど・・・

そんな話をした。

昨今では

人生をRPG（ロールプレイングゲーム）の主人公を  
操るように自分を俯瞰して生きましょう。  
という表現をする人もいるし

みんな魂がしたい「ごっこ遊び」を  
しているだけだよ。  
という人もいる。

自分の人生という映画を流しているだけだから  
別にわざわざ登場人物（自分）に感情移入して  
一喜一憂せずに

ただ観客として見ていればいい。

という言い方をする人もいる。

僕自身、ある時期から  
今生きている世界をリアルに  
そのようにとらえざるを得なくなった。

ゲームのコントローラーを握っているのは  
自分のエゴ、思考、顕在意識ではない

その時期、はっきりとそう感じた。

魂が体験したいことを体験するために  
僕たちは肉体をもってこの世界にやってきたが

それに反することもエゴは考えつく。

そして  
そのエゴから発せられた願望を貫こうとして  
なぜか全てが潰されてへチャる。

つまり、すべてが立ち行かなくなり  
生き続けるための選択肢が限られてくる

そして導かれるように  
それまでと違った道を歩むことになり  
自分の人生が開ける。

この一連の流れを僕は  
「サレンダー（降伏）」  
と呼んでいる。

コントローラーを握っている「何者か」  
（本当のわたし）にエゴが完全降伏すること。

サレンダーしている時  
もう流れに抵抗する気は微塵も起こらない。

エネルギー的な話をすると  
天地の間で人が完全に筒になっている状態。

筒だから  
この世界を満たしている無限のエネルギー  
氣、プラーナ、光、無償の愛、慈悲、、、  
が入り放題、出ていき放題。

こうなると  
生に対してもあまり執着がなくなり

ベタな表現だが  
「いつ死んでもかまわない」

常にそんな気持ちになる。

でもそこに悲壯感はなく  
世界をフラットに見るとても  
冷静な目があるだけだ。

ここまでは「ズームアウト」して  
世界をメタ認知している時のお話。

ただ、肉体を持って有限な時間のある  
この世界で生きている以上

目の前のことに意識が奪われるのが人の常だ。

女性の胸の谷間があれば目がいくし  
ゲスな男だと思われなぬよう理性もはたらかせるし

臨時収入があれば純粹に喜ぶし  
財布を失えば見つかるまで気になるし

体調がよい時は気分もよいし  
痛いところがあればゴキゲン斜めで調子も出ないし

家族がみんな元気に集まったらいつも嬉しいし  
身近な人が病にかかれば気にかけて回復を心から念じるし

パートナーとハグすればその香りに安心するし  
電車で近くのオジサンが臭ければ気が滅入るし

自然の中で川の流れや鳥のさえずりを聞いたら心地よいし  
家の近くで耳障りな音がずっと鳴っていたら  
物事に集中できないし

人といっしょに美味しいものを食べたら幸せだし  
家から出ない日が続くと食事が寂しく感じるし

自分の動画の再生数が伸びたら喜ぶし  
Bad 評価がつけられたら「てめえ名乗りやがれ！」って  
普通に殺意を覚えるし・・・（笑）

これが人生で起こる事象ひとつひとつに  
「ズームイン」している状態。

人はあらゆる欲にまみれている。  
そこに善し悪しはない。

こうなりたい、こうしたい、という  
満たしたい欲

こうなったらイヤだ  
これはしたくない、という  
避けたい欲

そして  
その物差しは人それぞれ違う。

だからさきほどの内容も  
前者が善で後者が悪という  
わけではなく

ただどれもがフラットな経験の一つ  
でしかない。

**喜怒哀楽、感情の動きを楽しんでいるだけだ。**

ここで何が言いたいかというと  
第1話で話したような

「ズームアウト」＝俯瞰した物の見方だけ  
していると

正直、生きている実感が希薄になる。

そうすると  
目の前で本気で泣いている人がいても

「あなたの魂はそれを味わいたいよね。」

で終わってしまう。

それは確かに真実だ。  
いや、真理そのものだ。

でも、真理を口にするには  
あまり意味がない。

せっかくこの世界にいるのなら

「つらかったね」って

その泣いている人を慰めること  
心を癒やすことで得られる経験

自分もいっしょになって泣いて  
感傷にひたる経験

とかとか  
もっともっこの世（仮想現実）の  
リアルさを感じられる経験をしたほうが  
味わい深いんじゃないか・・・。

そんな気がする。

だから  
この世界がしたいことをする  
経験の場だとわかったうえで

「バーチャルだ。」  
「ゲームだ。」  
「ごっこ遊びに過ぎない。」

「したいことしてるだけだ。」

と、常に「ズームアウト」した目線で  
冷めた無機質な言葉を使って  
真理ばかり語るだけではなく

「ズームイン」して  
純粹にまるで何も気付いていないかのように  
この世（仮想時空間）での経験という遊びを

喜んだり  
怒ったり  
悲しんだり  
面白がったり

大いに享受すればよいのではないかな。

そして  
極端にしんどいなーと  
思う出来事、経験に出くわしたら

うんうん、これは  
したい経験をするためのゲームだった。と  
ふと真我に立ち返ればよい。

もちろん  
ゲームが過酷すぎたり  
飽きたりして途中で投げ出す人もいる

ズームアウトして見れば

「別にそれも否定すべきことでもない。  
その人はその人生の終わり方、自ら命を絶つ  
という経験をしたかっただけだから。」

真実ではそうなる。



でも、この仮想空間にズームインしたら  
(=この世にどっぷり浸かった視点でものを言えば)

「そんな中途リタイヤの仕方をする人が  
いない世界にみんなでしょうね」

ってなるだろう。

ズームインした「ごっこ遊び」を否定して  
さっさと卒業しろと言う人もいるけど

個人的には  
したいごっこ遊びを自由に経験したら  
よいだけの話だと思う。

自己犠牲ごっこ  
お金に困り続けるごっこ  
悲しみに浸るごっこ  
ハンディを乗り越えるごっこ

などの痛みを享受するごっこ遊びもあれば  
個の幸せを追求する

どれだけ自由を謳歌できるかごっこ  
豊かさ味わうごっこ  
奇跡をどれだけ起こせるかごっこ  
もう悟りましたごっこ

もあるし

政治で社会的弱者を救うごっこ  
金融システムに革命起こすごっこ  
地球環境保全ごっこ  
人類の波動上げるごっこ  
世界平和ごっこ

など世界に目を向けた  
ごっこ遊びをしている人もいる。

善し悪しも優劣も何もない。  
みんな遊んでるだけ。

締め方がわからんので今日はこの辺で。

「あなたは何ごっこをしていますか？  
そしてこれから何ごっこが一番したいですか？」

# 配信しないメルマガ3：過度のリアリティ

投稿日: 2019年7月26日

～記事の前半省略～

さてさて  
そろそろ今回の本題に入っていきますね！

**心身の軸がブレる根本原因について  
触れています。**

マインドの話としてスルーせずに  
ぜひ体の使い方、意念の使い方として  
日常に落とし込んでみてください。

(例に倣って今回も丁寧語を  
封印させていただきます。)

---

配信しないメルマガ  
**【第3話】過度のリアリティ**

「本当の意味で困っている人は  
この世界には一人も存在しない」

「全ての体験は本人が  
したくてしているだけ」

.....

ワッネス、道(タオ)、宇宙一体感  
万物斉同・・・

そこから世界を見る視点や

全ての事象は  
エネルギー形態の変化に過ぎない

という世界の捉え方を  
日常的にしている人からしたら  
当たり前であることも

この世と呼ばれる  
3次元の物質世界にズームインし続け  
リアリティを持ったまま聞いていたら

「困っている人は一人もいない」

この言葉は非常に冷たくて  
無機質に聞こえるだろう。

むしろ  
「そんなはずはない。」

「確かに困っている人、手をさしのべるべき人はたくさんいる。」

「そもそも私自身が困っているのに」

そういう言葉が出てきた人もいるかもしれない。

第1話、第2話を読んで  
僕と考えが合わないと感じて  
去っていった人もいたかもしれないし

なんとなく読むだけ読んで  
受け取らずスルーした人もいるかもしれない。

この世界、地球という場のこの時代  
という制約の中で生を全うしようとすれば

人の助けがなければ生まれ出ることも  
生き続けることもできないのは確か。

僕もずっと親を含めたくさんの人から  
支えられ、助けられっぱなしの人生だ。

いくら感謝してもしきれない。

そういう意味では

全ての人が一人では生きていけない  
困っている存在だ。

助け合わなければ誰一人として  
この世界では生きていけない。

もともと一つの完璧な存在なのに  
たくさんの経験をするためにわざわざ  
分離して不完全な存在(一滴、ワンドロップ)  
となったのだから

当たり前と言えば当たり前だ。

つまり  
全ての人互いに助け合わないと  
この世界では生きていけないけど

その経験をするために  
助けを必要とする状況を  
生み出しているのだ

全て魂の計画通り。

本当は誰も困っていない。

そういうことになる。

ただその先に何が言いたくて

人が離れていくリスクも惜しんで  
こんな理屈をこねるような  
無情に聞こえるお話をし続けているかと言えば

このバーチャルの世界では

何をしていてもよいし  
何もしなくてもよい

なんでもOKだよ

ってことを  
少なくとも僕と関わる人には  
伝えておきたいから。

まずは自分の状態にフォーカスして  
ほしい。

これまで長らく体の使い方を  
人様にお伝えしてきた

カみや硬直がとれにくい人は

このバーチャルの世界に  
過度にリアリティを持ちすぎている  
傾向がある

と毎回感じている。

いわゆる  
「マジメかっ！」ってツッコミを  
入れられるタイプだ。

本来は幻想に過ぎない  
「～ねばならない」という制限を  
いっぱい抱えて生きていることが多い。

そういう方は往々にして

他者の反応に対して無意識レベルで  
不安や恐怖を持っていて  
自分の望みを優先できていない。

僕自身も、意識して世界を  
俯瞰(ズームアウト)していない時は  
そういう傾向が強い人間だからよくわかる。

じゃあどうすれば無駄な力みが  
軽減するのか

俯瞰して世界をとらえること。

国などの空間と時代を変えても  
その「ねばならない」ルールは同じように  
適用されるのか考えてみること。

本当はただの自分の思い込みで  
そんな縛りは最初からないと気付くこと。

自分の意識がこの今生きている  
現実世界(=バーチャル、幻)を創っている

その事実を認めることだ。

その「ごっこ遊び」のルールや  
ゲームの設定を変えたら

もっと楽しく、味わい深く  
この人生を享受することもできるし

難易度をあげて苦痛を増やすこともできる。

こういったことを人に伝えようとするのも  
本来してもしなくてもどちらでもよいこと。

つまり

「僕と関わる人の意識を自由で  
軽やかなものにするごっこ」

にすぎないので  
それに付き合う、付き合わないは  
もちろんあなたの自由だ。

ただ一つ言えるのは

このお話を腑に落とさず  
僕から体の使い方を学ぶことは  
あまり意味がないと正直思う。

もちろん  
自分という観察者（創造主）の意図次第で  
いかようにも変化する、この僕らの生きている  
バーチャル世界にリアリティを持つことは



人生を味わい、謳歌し、満喫し、享受するうえで  
とても大事なことだ。

ただし

この世界にリアリティをもつこと(ズームイン)と

宇宙視点でこの世を俯瞰する  
ズームアウトした視点、メタ認知の

バランスは大切だと個人的には感じている。

これは体について言えば  
静と動のバランスに似ている

静功(瞑想など)、ズームアウトに偏り  
真実の世界に長くいると

この世界の存在に対しての  
リアリティが薄れ、

怖いものがなくなるかわりに  
生きてるのか、よくわからない醒めた状態になる

動功、ズームインに偏ると

エネルギーはパワフルだが  
気が浮わついて目の前の事象の  
一つ一つに反応、動揺、一喜一憂  
しやすくなる。

ある意味、エキサイティングで楽しいけど  
ちよいとつかれる。

これは好みの問題だから  
本来どちらでもよくて  
何でも OK なのだが・・・

バランスはとっておいたほうが  
この世界では生きやすい

というのが僕の個人的な見解だ。

ただ  
バランスをとるよりさらに  
理想だと感じるのは

**ズームインとズームアウトを  
同時にしたまま生きること。**

人はその状態にある時

善悪の相対性を乗り越えて

あらゆる目の前の些細な出来事に  
無償の愛を感じるし、感動の涙も溢れ出る。

陰と陽  
正しいか正しくないか  
どちらが上か下か

すべてが一体だからどうでもよくて  
すべてが大調和の中にある。

そして同時にこの世界に  
リアリティも感じていて  
1つ1つの事象に対する感謝で  
心が満たされる。

その状態にある時

美しい大自然の中であっても  
さわがしい中華料理屋の中であっても  
一人でお仕事中であっても

そこは生きながらにして  
天国であり、浄土だ。

幸せは  
環境が作り出すものではない。

意識がこの現実世界も生きる環境も  
創造しているのだから。

そして

やむを得ないこと  
しかたのないことは

この世界に1つもない

ということに気付く。

全て自分の選択の組み合わせ  
の結果だから。

おっと。

テーマを広げすぎると  
話が散っていきそうなので  
今回はこのあたりで(^-^)/

# 配信しないメルマガ4：フォーカスを向けた瞬間

投稿日: 2019年8月30日

～記事の前半省略～

それではそろそろ  
このあたりから本題に入っていこうと思います。

前ふり長っ!! (° o ° ;

ちなみに  
これから記す内容は多くの方に  
理解してもらいたいとも  
共感してもらいたいとも  
一切思っていないし

ましてや  
誰かと意見を交わしたい  
などとも微塵も思っていない。

記録、記憶として  
徒然なるままに今感じていることを  
書いているだけです。

軽く流すもよし  
深く読み込んで人生に活かすもよし

というスタンスでゆるくお付き合い  
いただければと思います。

(例に倣って今回もいつもの  
丁寧語を封印させていただきます)

---

配信しないメルマガ

#### 【第4話】フォーカスを向けた瞬間

すべてのものは  
同じところからきて  
同じものでできていて

その小さな何かがより集まって  
この世界を形成して

速く回転、振動するか  
ゆっくり回転、振動するかで  
性質、形態を変えているにすぎない

なんて話を  
これまで動画でもしてきた。

僕たち人間も様々な経験をするために  
独自の組み合わせで「何か」が寄り集まった  
1個体にすぎず

肉体、エネルギー、意識、心、魂…  
発しているものすべて（言葉、声、香り、表情、しぐさ）

すべて同じ「何か」でできている。

そして  
それらはどこまでを自分と呼んでよいか  
境目は非常にあやふやだ。

それを一言で示唆している

「万物斉同」

という荘子の表現は 20 代の頃から  
よく好んで使ったものだ。

「電子は観察されるまでは波（波動）として  
振る舞い

観察された途端に粒子（物質）となるという  
両方の性質をもっており

それは観察者の意図を予測して振る舞う」

こんな結果の出た二重スリット実験は  
量子力学の分野を超えてとても有名だが

それが意味しているのは

我々が生きているこの世界において  
人が意識を注いでいない(=観察していない)  
ところはすべて

ゲームの世界の遠くの背景や  
画像に見えていない部分と同じように  
省エネされていて、動いていない。

その時は  
プラス極とマイナス極の回転方向や速度は  
決まっておらず物質的变化は何も起こらず  
現実は何も創造されていない。

つまり無限の可能性のある霧の状態。

ところが  
フォーカス・意識を向けた（観察した）瞬間に  
電子は粒子（物質）として振る舞って

まるで昔からそうであったかのように  
今の現実として突如目の前に現れる。

これが日常で毎瞬起きている  
混沌とした無極から陰陽という  
相対性が生じる刹那のお話。

相対性を  
あえてものすごく単純に言うと

その世界の観察者（＝創造主）の意図に基づく  
プラス・マイナスのジャッジみたいな感じ。

超テキトーな解釈・・・

そして  
その刹那に生み出される現実（よいこと・わるいこと）は  
自分（観察者）の発しているエネルギー・意識状態が  
反映されたものだ。

それが  
「あなた自身があなたの生きる  
現実世界の創造主だ」  
と言われる所以だ。

.....

「意識を向けていないところは  
世界が何も動いていない？」

いやいや、  
フォーカスを向けなくても  
台風は起きるし

見に行かなくても  
オリンピックは開催されていますよ」

・・・という話ではない。

その事象（上の例なら台風やオリンピック）  
に関して見聞きしたり、思い出すだけで

意識は向けていることになるので  
エネルギーは動き出し現実にながらず  
影響を与えることになる。

そもそもその存在を知らない、など  
脳内にそれが全く浮かんでいない時  
あなたの世界にその事象は粒子としては  
存在せずただ波として観察されるのを待っている。

だからその事象はあなたの現実  
に何ら影響を与えない。

全く振動しない、音も伝わらない  
光も漏れない箱が存在すると仮定して

その中で3日間一度も出ずに過ごしたとする。

その間に台風が来ていたとしても

その箱の中にいる限り  
中の人々が創造している世界に  
外で台風が起きている可能性は  
ずっと50%・50%のまま。

外に出て倒れている木を見た瞬間に  
外界の現実が創造される。



箱の蓋（日常ならドア）を開けるまで外の世界は  
粒子（物質）として存在していないということだ。

だからどないやねん、て話。

.....

僕はここ7年ほど日常からノイズを減らすために  
テレビもネットのニュースも見っていないので

時事ネタが入ってくる時といえば

実家に帰省した時か  
テレビのついた定食屋に入った時か

人の世間話を聞いた時か  
YouTube サーフィンしていて  
たまたま目にした時くらいだ。

台風がくることを  
当日まで知らないことも多々あって

教室のみなさんに  
ご迷惑をかけたこともあったので

最近ではイベント前に天気くらいは  
チェックするようになったが

基本的なスタンスはこんな感じ・・・

↓↓↓

【とある台風の日の facebook 投稿】

<https://www.facebook.com/onekoness/posts/10156559209977808>

ここで何が言いたいかというと

見聞きした瞬間、思い出した瞬間が  
フォーカスした瞬間であり

その意識を向けたところにエネルギーが  
流れて現実が動き出すということ。

そして  
そのフォーカスの対象とは

物事そのものや出来事それ自体というより  
その物事が意識上にのぼった時の心の状態だ。

それを感情と言ってもいいし  
気持ち、気分、波動、振動数、周波数、、、  
どう表現してもいい。

すべてエネルギーだから。  
(僕の言葉の定義付けはその都度、かなりテキトーだ。)

フォーカスしてエネルギーの流れていく方向性を  
大きくざっくり分けると

**愛** (愛情、安心感、ぬくもり、わくわく・・・)  
**恐怖** (不安・焦り・・・など)  
この2つしかない。

人の行動のよりどころは  
すべて突き詰めるとこのどちらかに集約される。

相対性のないワンネスまでズームアウトしてみると  
無償の愛 (エネルギー、存在そのもの) だけしかないのだが

この地球での今生きている世界に  
ズームインしたら愛と恐怖といった相対性が  
トラップのように用意されている。

そして  
僕たちはエゴをもってその2つを毎回選択し  
そこで起こる感情を味わいながら

そこで発せられたエネルギーによって  
また少し先の現実を創造していつている。

最近地球全体で

エネルギーを発してから  
（＝ある感情をもってから）  
それが増幅して返ってくる  
（＝その感情をより深く味わえる  
出来事が現象化する）までのタイムラグが  
昔より短くなっている

と言われている。

地球自体の波動が上がっているのね(・∀・)ノ♡

出たっ!!  
スピリチュアルごっこ（笑）

.....

不安や恐怖を感じている＝発している人には  
それをより一層味わえる世界が創られるし

同じ状況もエキサイティングに楽しんでいる人は  
そのわくわくした感じが増大した世界が待っている。

今、この瞬間に安心感に包まれている人は  
この先に安心感をさらに味わう現実が訪れる。

たんとう功をする時に

「カタチが合っているかどうか意識を向けないで～」  
と僕が言う理由はここにある。

エネルギーを激しく流動させて現実創造を  
加速させることをしている時に

「こんで合ってるかな～？」という  
一種の不安にフォーカスし

その「どことない不安」というエネルギーを  
宇宙全体に発信し、さらに「不安」という  
感情を味わえる現実を創造することになる・・・

だから心地よさを味わうことのほうが

まずは膂の脱力よりも仙骨の操作よりも  
中心軸の意識よりも何よりも大切だ

と伝えてきた。

そして

その心地よさに  
「たんとう功や立禅をしている時」と  
「日常生活を過ごしている時」との境目が  
なくなってくると

常に安心感に包まれて生きることになる。

「恐怖」を避けるための行動より  
「愛」による選択が増えていく。

それは周りから見てわかるもの  
ばかりではない。

まあ、本来はすべて同じものなので  
どっちでもいいんだけど。

でも生きている時は  
こっちのほうが心地よって  
やっぱり人なら誰でもあるよね。

エゴがあるから。

この世界を味わい、大いに満喫するためには  
エゴや感情は欠かせないものだ。

エゴがなければ何も選択基準がない。

大事なもの不要なものといった  
こだわりがゼロだから  
何が起きても感情も動かない。

つまり感動という経験もない。

「手についた鼻くそ」と「親の命」  
どちらが大切かもわからないから

失うことの恐怖もなければ  
あることのありがたみもなければ  
存在に愛を感じることもすらない

本来どちらも同じものなのだが  
このバーチャル世界を享受するためには

真実（ズームアウトして見た世界）は一旦おいて

エゴでもって大切なものを選択し  
それを大事にしようとすることによって  
生まれる一喜一憂を味わうほうが味わい深い。

それがこの世に生を受けた醍醐味だ。

すでに失われたものに対して  
失う不安や恐怖は湧かないし

大切なものでなければ  
失うことに不安や恐怖を感じない。

失いたくないと思うことを  
エゴや執着としてわるく言う人もいるけど

このバーチャルの世界で遊んで還るうえで  
大事なものをとことん大事にするのはとっても大事だ。

なんじゃそら（笑）

そんでね。

ここまで長々と書いて  
何を言いたいかというと

このバーチャルの世界は本当は  
なんでもOKだから

「～～ねばならない」  
「～～しないといけない」  
をいったんはずして

大切なものに意識を注いでほしい。

そして  
なによりもまず  
自分を大事にしてね。

ってこと。

僕の動画を飽きずに見れる人は  
すでに問題ないと思うけど。

もっと簡単にいうと

ゴキゲンさんでいる時間を  
長くしようねってこと。

自分の心が、気持ち、エネルギーが  
整っていたら

安心して周囲の大切にしたい存在を  
大切にできるから。

何か他のもの（自分の外側）を  
変えようとするのではなく

まずは自分（内側）を整えてね。

それがあなたの望んだ未来を  
あっさりと連れてくるから。

そういうお話でした。

次回は  
なぜ「何か他のもの（自分の外側）を  
変えようとするのではなく」

と言ったのかについて触れる予定。  
あくまで予定…^^

軽く予告しておく

- ・「人を癒やしたい」という人は  
→前提として癒やされていない人が周囲にたくさんいる自分の現実世界を創造する
- ・「弱者を救いたい」という人は  
→社会的弱者を定義づけてその枠組にはまる救うべき人を世界にたくさん創り出す
- ・「世界を平和にしたい」という人は  
→争いの絶えない世界にフォーカスし、前提として平和と対極にある現実を創造する。
- ・「環境破壊をとめたい」という人は  
→地球環境が破壊され続けていることにフォーカスしエネルギー的にその現実を強化する。
- ・「みんなを教え諭したい」という人は  
→周りの人を何もわかっていない愚者にしたてあげる。

つまり

自分の外の世界を変えたいと思った瞬間

自ずとそれが叶っていない世界にフォーカスし

その問題点が強化された現実世界を自分の目の前に創造することになる。

もっと言うと

その願望は自分の中にあるエネルギーの投影だ。

自分の中にないエネルギーは

目の前に現れない。

そのあなたが今助けたいと思った

目の前にいるその人はあなた自身そのものだ。

あなたはただ大事にしたいものを

大事にするだけでいい。

したいことをするだけでいい。



- 人の体や心を癒やし合う遊び
- 誰もが心地よく過ごせる社会システムを構築する遊び
- 各個人からコミュニティ、国家間に心の平安を波及させていく遊び
- 地球の美しさをより一層際立たせる遊び
- 持っている情報をシェアし合う遊び

自分を整える一環で楽しければ  
これらの遊びを自由にしたらいいけど

そういう活動をすべきだ

とってするくらいなら

温泉入って好きなもの食べて  
のんびり過ごしているほうが

よっぽどこの世界全体、地球全体を  
住みやすくすることに貢献していることになる。  
エネルギー的にね。

なので  
まずはとにかく自分のごきげんを  
とってあげてね^^

ということで  
今回はここまで。

さ、美味しいもの食べて  
ゆっくりしよっと。

# 配信しないメルマガ5：ごきげんエネルギーが溢れ 出る

投稿日: 2019年10月24日

～記事の前半省略～

それでは  
前フリはここまでにしておいて  
今回の本題に入っていこうと思います。

余力がもうない…（笑）

第4話の終わりがけに  
次はこんなことを話す予定だ  
ってなことを書きましたが

2ヶ月も前のことで

あの時にほとんどネタばらしを  
していたので

もうあれで書き終えた  
ということにして

今回は別のテーマで  
お話していきます。

※毎回の例に倣って  
丁寧語を封印させていただきます。

配信しないメルマガ

## 【第5話】ごきげんエネルギーが溢れ出る

これまでズームアウトした視点から  
けっこう極端な話をしてきた。

人は自分で現実を創っている。

快樂も苦惱も含めて  
創造した世界を味わっているだけだから

本当の意味で困っている人は  
この世界に一人も存在しない。

すべては  
このバーチャルの世界を  
楽しんで還るための  
「ごっこ遊び」に過ぎない。

ズームインし過ぎると  
その楽しむはずのゲームの  
リアリティが過度になるので

不安や恐怖も感じやすくなる。

でも  
ズームアウトだけしているなら  
この世に何しに来たかわからない。

だからバランス取りつつ  
この世を楽しもうね。

って、めっちゃはしょると  
そんな話をしてきたと記憶している。

ちなみに  
この世界がバーチャルだというのは

世間で言われている  
「私たちの生きている世界が誰かの作った  
コンピュータープログラムの中の仮想空間だ  
というシミュレーション仮説」  
を盲信している

のとはちょっと違う。

生きながら感じていることを  
ある時期から表現したくなった時に

バーチャルという無機質な表現が  
逆にリアルに的を得ていると感じて  
使わせてもらっているだけだ。

「まぼろしい～♪」

とか、表現は何でもいい。

コンピューターの世界が  
1と0だけの二進法の世界で

陰陽でとらえた世界観と同じ  
なのは偶然ではないと思うが。

生きている現実を望んだ方向に  
歩いていくうえで

その発想は大いに効果的にはたらく  
と感じているから

便宜的にそのようにあえて断言している。

だから正解だ不正解だという  
検証には興味がないことだけは  
言うておく。

今回は  
タイトルにも書いた

### 「ごきげんエネルギー」

というテーマでお話をすすめる。

あってるあってないとか  
事実かどうかという  
左脳的な発想は一旦おいといて

ただイメージしてほしい。

.....

この世界が「ごきげんエネルギー」  
というもので満たされていると仮定する。

愛のエネルギー  
喜びのエネルギー  
感謝のエネルギー  
信頼のエネルギー  
安心のエネルギー  
徳のエネルギー

そのエネルギーの中には  
これらの要素がすべて入っている。

それらは  
「感情」や「物質」へとカタチを変えて  
人々に影響を与える。

自分を大切にすると  
そのエネルギーはどんどん入ってくる。

それらは周囲に与えた分だけ循環し  
自分の中に溢れて満たされる

逆に得ようとして貪ると  
漏れ出て無くなってしまう

という性質を持っている。

満ち溢れている時には  
望みが瞬時に現実となり

またそこに喜びや感謝が生じて  
そのエネルギーがさらに循環する。

漏れ出て不足している時には

自分は満たされていないと  
感じる出来事に次々と遭遇し  
言葉通り不満を覚える日々となる。

そのエネルギーを取り込むのは  
とてもカンタンである。

呼吸をするだけだ。

誰に対しても分け隔てなく  
満遍なくこの世界を満たしている  
このエネルギーは

深く呼吸すればいっぱい入ってきて  
浅く呼吸すればちょっと入ってくる

だから  
体の使い方を整えてあげると  
たくさん取り込めるようになる。

いっぱい吸おうとして焦ると  
胸が詰まり浅い呼吸になる。

それが現実に反映される。

鼠径部を緩めると  
自ずと腹回り腰回りも緩んで  
いっぱい入ってくる。

大地からも入ってくる。  
足裏で呼吸するとはこういうことだ。

だから安心する。

「太陽さん、ありがとう」  
「地球さん、ありがとう」って感謝が湧く。

そんでまたそのエネルギーが増幅する。

そして  
いつもゴキゲンになる。

満たされているので  
他者の評価に心が動かない。

そうになると  
誰に知られるでもなく  
そのエネルギーをみんなに  
与えることができる。

そのことをこの世界では  
「陰徳を積む」  
と言う。

そして  
無自覚に他者の好評価や称賛を貪って  
エネルギーを漏らしてしまう善行より

結果的にはるかにたくさんの  
そのエネルギーを受けとることになる。

そんなあり方である時  
誰が何と言おうとあなたは幸せだ。

もう一つ  
そのエネルギーを取り込む方法がある。

それはすでに満たされていると  
確信すること。

確信とは 100%信じ切ることだ。

それはそのエネルギーへの  
絶対的信頼につながる。

だから信頼のエネルギーとしての側面を持つ  
そのエネルギーで満ち溢れる。

そう。  
この世界を満たしている  
その存在を絶対的に信頼していたら



そのエネルギーで満たされている自分を  
自己卑下することはあり得ない。

「自分なんて・・・」  
思った瞬間にそのエネルギーは漏れ出る。

『フォーカスを向けた瞬間』の第4話で  
お伝えしたが

この世界ではそう思った瞬間に  
波（波動）は粒子（物質）になり  
過去に遡って現実を決定する。

ここまででお伝えした  
2つのアプローチだけで充分すぎる  
と思うのだが

だけどもまけで  
この世界にちょっとズームインした  
（3次元的に）このエネルギーを  
漏らさない方法もちょっと紹介しておく。

でもこだわりすぎると  
しぼりになるので忘れてもよい。

上の2つを最優先してくれたら  
すこし気にとめておくくらいでOKだ。

---

### 1、目的なく見るテレビ、ネット、YouTube を避ける。

その時は一時的に快樂を得られるが  
相当エネルギーが漏れ出ているので注意。

ランダム再生されるものは  
特に中毒性ができるようにできている。

望みを叶える時に使うエネルギーが  
漏れ出て足りない状態になるので

いつまでも目標や叶えたいことが  
現実とならなくなる。

今を楽しむ選択は自由だが

望んだことがあるのなら  
ブレーキかけながらアクセル踏むより

一時的にでも情報を遮断するのは  
オススメだ。

最初は慣れなくても  
一時的と思えばできるものだ。

## 2. 解毒に大量のエネルギーを必要とする食べ物を摂らない。

これは話すと長くなるので  
カンタンすぎるまとめ方をすると

自然なモノを口にしようねという  
ありきたりな話。

これに関しては現代に徹底するには  
相当エネルギーがいるので

「気にしすぎる」ということで  
逆にエネルギーが漏れ出る。

だって、これにあてはまるもの  
(添加物の入っているもの) って  
スーパーやコンビニで売ってるもの  
ほとんどだから。

「これは体にわるい」とかいう発想自体が感謝で満たされていない時の状態。

だから世に出回る健康に関する情報にいちいちブラされないことは

健康にこだわるよりさらに大事。

好きな時に好きなものを好きなだけ食べるのが一番健康だ。

すべては同じエネルギー（=愛）でできているから。

感謝していただいたらすべては光だ。

でも選択できるならより自然で体の喜ぶものを選ぼうね。

### 3. 性エネルギーを無駄に発散しないで～。

これは「無駄に」というのがポイント。

あくまで僕にとってだが。

性エネルギーというのはすべての行動の原動力だという考えもあるし

僕自身もそれには賛同している。

営みは循環なのでむしろその美しいエネルギーで満たされる。

でも  
その愛に満たされる喜びもなく  
一時的な快樂のために「無駄に」漏らす行為は

終わった後の後味でわかる。  
エネルギーが満たされたのか失われたのか。

これは言うまでもないだろう。

これは相手のある、なしの問題ではない。

**必要な時以外はしっかり精を漏らさず  
内側に充実させてそのエネルギーを  
願望の現実化に回そう、という話。**

むしろご無沙汰な人は  
愛を循環させてね。

#### 4、テンション瀑上げ系のイベントを控える。

これは  
僕の動画を飽きずに見れてしまう方々には  
たぶん要らない情報だと思うけど一応書いておく。

夜のお店や自己啓発系のセミナーなど

非日常的なノリノリの状態を  
故意に作り出す場所は  
あとでエネルギーが奪われていた  
ことに気付く。

日本人がなんで見知らぬ人と  
ハイタッチせなあかんねん的な…

カラオケも度が過ぎると  
エネルギーが漏れ出る。

それらがいけないということではなく

よかれと思って参加したのに  
終わった後にガクンと疲れていたり

しばらくして気分が落ちるといった  
イベントは人知れずエネルギーが  
漏れ出ているから気を付けてね。

というだけの話。

もちろん  
学びも遊びも大切。

参加したいイベントには  
どしどし参加したらよい。

満たされていたら  
どこにいてもいつもの自分で  
いられるから関係ないね。

5. お家の中をスッキリさせて  
お気に入りのものだけに囲まれよう。

見た時に過去の記憶とリンクする品や  
明らかに今の自分の気分とはマッチしない  
というモノは

できるだけ自分の空間から  
なくしておくことをオススメする。

見てゴキゲンにならないものや  
今すぐ必要でないのにとってあるもの

それらは必要不必要に関わらず  
気付かないところでエネルギー（意識）を  
奪っている可能性がある。

買って読まずに放置している本などは  
その典型だ。

「これ必要？」ときかいたら  
「いつか読むから」となるだろうけど  
今すぐ読まないなら手放しなはれや～

心をこめてお掃除するというのも  
そのエネルギーで空間を満たすうえで  
とても大事。

そのお掃除に注いだ意識が  
そのエネルギーそのものだから。

すでに満たされていることを  
自覚しやすくなる。

## 6、後味や余韻を大切にす

ネットの動画にしろ、お食事にしろ、  
性行為にしろ、イベントの参加にしろ、

それらの行動の後の自分の状態に  
フォーカスしてみしてほしい。

その時はめっちゃ  
（楽しい、美味しい、気持ちいい）けど  
終わった後になんか気分が重いつか

心地よいつかれとはちょっと違う  
だる～い感じとか

そういう感じが起こるとしたら  
エネルギーが浪費されている  
可能性が高い。

快樂を求める場面以外でも  
他者に気を遣う必要のある場は  
文字通りエネルギーを浪費する。

よい映像を見たら  
心が温かくなってそれが持続するし

自然で体によいものを食べたら  
眠くも重くもならず活力が湧くし

心から愛する人との時間は  
エネルギーが満ち溢れるので  
たとえ丸1日武術の指導をする  
前夜でも負担にならないし

自然で緩やかに時間の流れる場所に  
身を置けば充電されて  
その後の時間も元気が続く。

あらゆる面で後味のよい  
エネルギーが満ち溢れるものを  
チョイスしていくことで

関わる人、行く場所  
見るもの、聞く音、触れるもの、  
嗅ぐ香り、食べるもの、

情報、人、モノが大切なものだけに  
囲まれるようになってきて

ゴキゲンでいる時間が増えていく。

そして  
ゴキゲンでいると  
体が整って呼吸が深くなる

そんでまたそのエネルギーで  
満たされて安心する。

満ち溢れてエネルギーを  
みんなにシェアできるので  
さらに循環して増幅する・・・

これが繰り返される。

—————

という感じで  
めずらしくこの世界にズームイン  
したノウハウを羅列してみた。

読んでみて感じたと思うが  
あまり細部にこだわらないことが  
コツだと思う。

まとめると  
望んだことを現実化するには

仮に「ごきげんエネルギー」と  
名付けたその宇宙を満たしている何かが  
自分の中に満ち溢れている必要がある。



そのためには  
その存在に絶対的信頼をよせて

すでにあなたが満たされていることを  
確信するだけでよい。

そして  
今ここにすでにあるものに感謝して  
自分自身を含む大切なものを大切に

日々些細なことに喜びを感じて  
その喜びをシェアして循環させる。

無駄にエネルギーが漏れ出ることを  
避けてながら大切なことには遠慮なく  
ドバドバと注いで循環させる。

それらを深く呼吸をしながら  
日々繰り返す。

ぜひ実験としてお試しあれ。

何も変化がなくても  
損はしないから。

---

ということで今回はここまで。

起きてから一気に書いたら  
長くなっちゃいました。

そろそろ朝食をいただきま〜す♪  
ではまた(・∀・)ノ