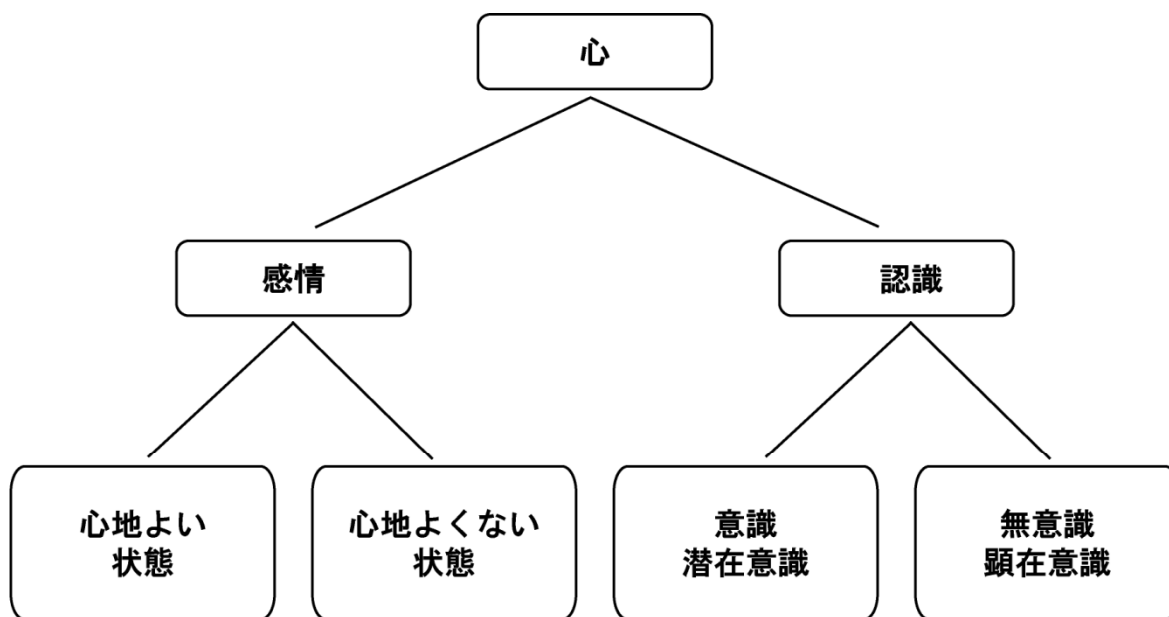


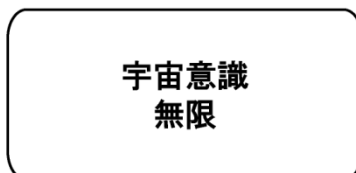
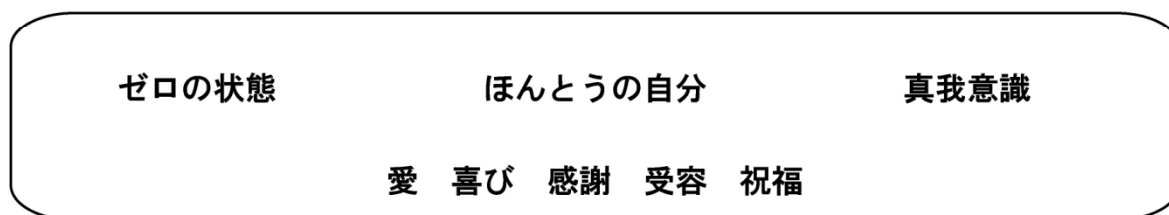
# 心

記憶に反応し感情を動かしている



インプットされてきた記憶

生まれ持った意識



「今」何時ですか？ 時計をチラッと見て下さい。「今」の時間を覚えておいてね。後で使います。

ここからスタートです。

一匹のカエルが誕生しました。カエルは、物心付いたころからチョウになりたいと思い始めます。カエルは、チョウになれば幸せになれると信じています。

カエルはチョウのマネをします。食事を昆虫から花の蜜に変えました。ピョンピョン飛び跳ねることを止めました。カエルは目標設定をします。「3年後に羽根を買うぞ！」と。カエルは努力して努力して、羽根を買うことができました。チョウ達もカエルを仲間として迎え入れてくれました。カエルは喜びました。でも、次にチョウの触覚が欲しくなりました。今度は、触覚を手に入れたいと思い始めます。

しかし、フツとした時に、カエルとしての考えが出てしまうことに気づきます。カエルとしての考えを取り除こうと努力します。自分は、カエルではなく「チョウ」なのだポジティブに考えようと努力します。しかし、時には昆虫が食べたくなくなります。水中に潜ってみたくなくなります。ゲロゲロって鳴きたくなくなります。カエルは必死に心の衝動を抑え、チョウとして人生を全うするのだと自分に言い聞かせます。チョウに成れて幸せだと思おうとしています。

カエルは、触覚も手に入れチョウとして生き抜くことができました。そろそろ、死期が来たようです。カエルは、死の瞬間、一生を振り返りました。「本当に幸せだったのかな？」と。そして、カエルは死を迎えました。お葬式は、カエルの家族たちがおこなってくれました。カエルは、カエルのお墓で永遠の眠りにつきました。

フツと気がつくカエルは天国にいました。天国の仲間たちが笑顔で「おかえり」と言ってくれます。カエルは、心が温かくなりました。見渡す限りカエルたちの出迎えを・・・。

おしまい



さて、私たちは何のために生きているのでしょうか。あの世に持っていけるのは「思い出」だけです。家族、家、車、宝石、お金、これらすべてこの世のものです。死ぬ瞬間に「私の生きる目的はこういうことなのか」  
「何のために生まれたのか分かった」と悟ったところで後戻りできません。

なぜカエルはチョウになりたかったのでしょうか。自分自身の思いや生き方は、どこから来るのでしょうか。

「幸せな人」と「不幸な人」は、何が違うのでしょうか。身なりでしょうか、話し方でしょうか、お金の収入でしょうか。「運のいい人」と「災難続きの人」は、何が違うのでしょうか。

お釈迦（シカ）さまは、こう言っています。

~~~~~

思いはすべてに先立ちすべては思いになる 思いこそはすべてを統(ス)ぶ けがれたる思いにて 且(カ)  
つ語り且(カ) つ行わば ひくものの跡(アト)を追う かつ車輪のごとく 苦しみ彼にしたがわん

思いはすべてに先立ちすべては思いになる 思いこそはすべてを統(ス)ぶ きよらかなる思いにて 且(カ)  
つ語り且(カ) つ行わば 形に影のそうごとく 楽しみ彼にしたがわん

~~~~~

簡単に言うと、

「きたない思い・言葉・行い」は、「苦悩」となって帰ってくる  
「きれいな思い・言葉・行い」は、「楽しさ」となって帰ってくる

でも、私たちは、もう分かっていますよね。暗く愚痴っぽい人、怒ってばかりな人とはあまり友だちになりたくないですよ。楽しくて明るい人は、元気をくれますよね。

ポジティブで積極的で外交的な人は、人気者ですよ。  
ネガティブで消極的で内向的な人は、人と会うのが怖いですよ。

でも、私たちは、もう分かっています。何となく「頭」で分かっています。

でも、、、 　　でも、、、

そう言っても、やっぱり愚痴が出てしまいます。暗くなったりもします。悲しくなって、苦痛を抱えて、生きるのもうんざりします。毎日毎日、同じことのくり返し。何のために自分はここにいるんだろう？こう自問する会社勤めの人は多いんじゃないでしょうか。

時間の波、仕事の波、人間関係、お金の悩み、子育てに、介護、未来に対しての不安・・・・・・・・  
どんどん出てきますよね。

でも、、、 　　でも、、、

みんな、なんとなく分かっているんです。「頭」では……。運のいい人や成功者が持っている「おだやかさ」「積極的思考」「品格」などなど。「心」が関わっていることも、何となく分かっていますよね。

ちょっとここで視点を変えて、「心」を持っている私たち1人ひとりには「3人の自分」がいます。

えっ！？　　と思いますよね。

物質的には1人です。しかし、心には、3人いるのです。

- ① 1人目の自分【自分が思っている自分】
- ② 2人目の自分【他人から見たあなた】
- ③ 3人目の自分【本当の自分】



①と②は、何となく分かるでしょ。でも、③がピンときませんよね。「本当の自分」きれいな言葉に聞こえますが、良く分かりませんよね。

【本当の自分】は、一生かけてたどり着く「悟りの世界」とも言われています。自分の中に、本当の自分があるのだと自覚したとき苦痛から卒業できるというものです。本当の自分に出会うと「ゆらぎ」「まよい」「とらわれ」がなくなります。

本当の自分に出会うために、ここで「心」についてお伝えします。

心は、何でできているか知っていますか？

心は、大きく分けると2種類です。「認識」と「感情」です。

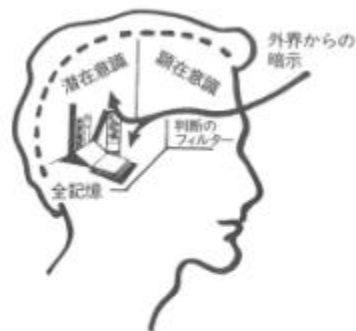
「認識」は、更に2種類に分かれます。「顕在意識（意識）」と「潜在意識（無意識）」です。

「感情」も、更に2種類に分かれます。「心地よい状態」と「心地よくない状態」です。

もう、わけが分かりませんよね。表紙を見て下さい。何となく分かりますかね。

なぜカエルがチョウになろうとしたのか。その原因は、人でいうと6歳までの潜在意識へのインプットにあります。性格やクセ、基礎となるふるまいは、生れてか6年間のうちに形成されていきます。「外交的、内向的」「自信がある、自信がない」「信頼する、信頼しない」などなどです。

乳幼児には判断力があまりありませんので、教えられたことはなんでも受け入れていきます。潜在意識という心の奥にそのままインプットされていきます。



乳幼児期の情報は判断のフィルターを素通りして潜在意識にはいる

『来年から消費税がアップするんだって』 『もらえる年金が減るんだって』 『また不景気が来るらしいよ』

こう聞くと嫌な気分になりますよね。

これを乳幼児の子どもたちに言ったところで、子どもたちの気分は落ちこみません。なぜなら、情報がないからです。情報が記憶としてないために感情が反応しないのです。

と言うことは・・・

私たちは、外の出来事に反応しているのはインプットされてきた「記憶」ということなのです。

生まれ持った恐怖は2つだけだそうです。それは「落下への怖れ」と「音への怖れ」です。これ以外の「未来に対しての怖れ」「人に対しての怖れ」「お金に対しての怖れ」などは、全部、心の中でつくってるのです。

無意識に**記憶が勝手に反応している**のです。自分の中の記憶が自分自身の感情をつくっているのです。

外の出来事 ⇒ インプットされてきた記憶が反応 ⇒ 感情が動く ⇒ それに伴った行動

ジェームスアレンはこう言います。『**思い ⇒ 生き方 ⇒ 環境**』であると。

動物的な思い	⇒	自制の利かない肉欲的な生き方	⇒	貧しさや病気に満ちた環境
けがれた思い	⇒	活力を欠いた混乱した生き方	⇒	苦難に満ちた不愉快な環境
恐怖や疑いの思い	⇒	優柔不断で臆病な生き方	⇒	失敗や困難に満ちた環境
利己的な思い	⇒	身勝手な生き方	⇒	敵ばかりのいる環境
気高い思い	⇒	自制の利いた穏やかな生き方	⇒	平和にあふれた静かな環境
清らかな思い	⇒	慈愛と思いやりに満ちた生き方	⇒	明るい快適な環境
勇気と信念の思い	⇒	速やかに決断し行動する生き方	⇒	自由と成功と豊かさに満ちた環境
愛の思い	⇒	人々に奉仕する生き方	⇒	永続的な繁栄と真の富に満ちた環境

心の中でくり返しめぐらされる思いは、たとえ良いものでも、悪いものでも、人格と環境内でそれ自身の結果を発生させる。

カエルは、チョウになれば幸せになれると思っていました。

**思い「チョウになれば幸せ」 ⇒ 生き方「チョウを目指す」 ⇒ 環境「チョウ達に囲まれた生活」**

カエルがチョウを目指すことになったインプットは次のものです。私たちも同じです。

### **【目標をかかげ目的意識を持つことが大切】**

一度は聞いたことがあると思います。というより良く聞きますでしょ。合格に向けての勉強、ノルマ達成に向けての会社。いろんなところで言われています。無意識に脳にインプットされています。

私たちは、次の瞬間に向かって生きています。目標をかかげて、足りないもの、必要なものを求めて行動を起こします。そして、目標にたどり着くと、また次の瞬間に向かって歩み出します。目標を定めるということは、今の自分がないからです。富士さんの頂上に居て、頂上を目指すことはできないでしょ。それと同じです。新築の家に住みながら、新しい家が欲しいって思わないでしょ。

大切なのは、どんな思いで行動をしているかです。

今の勉強、仕事、家事を、「いやいや」やるのか「楽しんで」やるのかでは、結果が違ってきます。

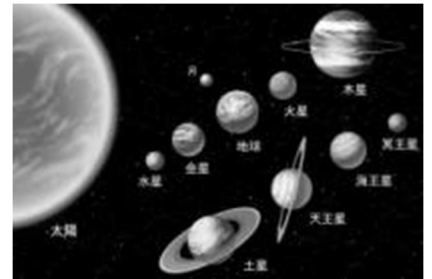
**原因のないところに結果はありません。認識と感情は、人生の原因になります。**

今見ているこの冊子、周りをぐるっと見渡して見える建物、文具、時計は、始めどこにあったでしょうか。それは「人の心のなか」です。思いが、設計図になって、技術者が形作っています。思い⇒計画⇒創造です。

いやいやな思い ⇒ 活力を欠いた生き方 ⇒ 生きる目的が見つからない人生  
楽しむ思い ⇒ 活力ある生き方 ⇒ 充実した人生

私たちには、過去も未来もありません。実は「今」しか存在していないのです。

ここで、もう一度、時計をチラッと見て下さい。「今」何時ですか？



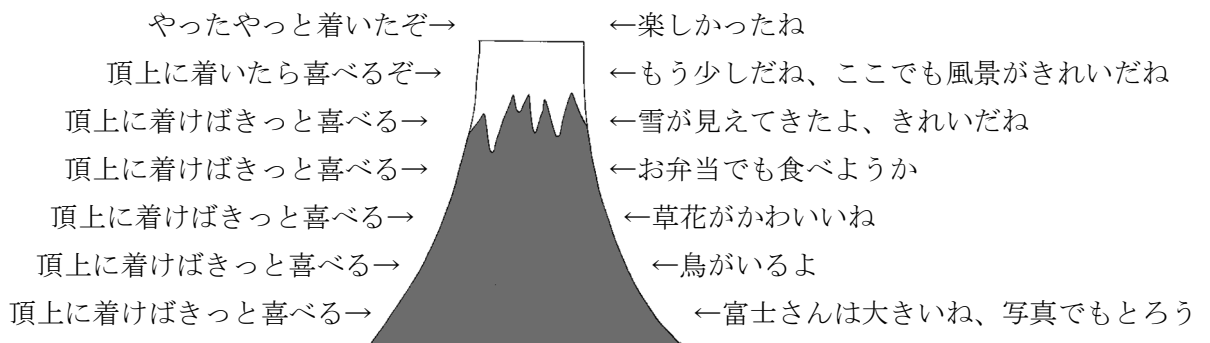
さっきも見ていただいた時間も「今」でした。  
今の見ていただいた時間も「今」ですね。「今」しかないんです。

1年 → 365.25日  
うるう年 →  $365 + (0.25日 \times 4年) = 366日$  夏季オリンピックの年ですね  
1日 → 24時間  
1時間 → 60分

このように、地球が太陽を回る、速度と距離で時間を定めているでしょ。これが時間です。

でも、、、常に私たちが生きているのは「今」なのです。

私たちは、未来に幸せがあると思い「今」を犠牲にして、心の状態を「心地よくない状態」にする傾向にあります。富士さんの頂上にたどり着けば喜びが得られると思って登るのか、あるいは、登山を楽しみながら登るかでは、充実感が違います。



インプット：頂上に着けば喜べるぞ ↑      ↑インプット：富士さんは楽しいよ

カエルも、チョウになりさえすれば「幸せ」になれると思っていました。

ゲロゲロって鳴きたい衝動を抑えて「今を犠牲にして」、未来の「幸せ」に向けて歩み続けました。

もう一度確認すると【私たちの脳にいろんな情報が記録（インプット）されています】

脳の情報が勝手に世間に反応して「問題」や「不安」をつくりだしています。そして、その問題や不安を克服するために自己啓発に励み「積極思考、プラス思考、ポジティブ思考」をインプットしていきます。

気をつけるのが「頭がプラス思考で心の状態がネガティブ」ということです。これでは一向に現状が良くなりません。「インプットすれば問題解決や不安が無くなる」というインプットがあるからです。

外見的にカエルがチョウになっても、心はカエルのままということです。もともと「持って生まれた記憶」が心のなかにあるのです。

私たちは、他のものを目指すのではなく、世界に一つだけの花を咲かせることです。カエルはカエルらしく生きることです。ヒマワリはヒマワリとして咲くことです。

カエルは、チョウになろうと努力している時も「虫が食べたくなり、水中に潜ってみたくなり、ゲロゲロって鳴きたくなりました」。これは、生まれる前から持っている意識です。目、鼻、口、耳、内臓は、持って生まれた器官です。

肉体にも持って生まれたものがあるように、私たちのなかには、持って生まれた意識があります。

人を愛する心は、どこから来ましたか。人の愛し方を勉強して練習して取得してから愛することをしましたか。親が子を愛し、子が親を愛する心は、生まれつき持っているものです。生まれつき備わっている感情なのです。私たちの中には、脳へインプットする前から知っている知識があります。それが、本当の自分です。真我とも言われています。

ワクワクする気持ちも学校や学習から学んだのではありません。2歳、3歳ごろにはしっかりと自覚している、持って生まれた感情です。

肉体ができる原因は、細胞の中にDNAという記憶があるからです。その記憶を元に人としての体が育成されて行きます。では、意識はどこから来たのでしょうか。それは、意識の世界です。でも、なんのために意識は、この世に生まれてくるのでしょうか。

それは、意識の世界から地球へ旅に来ているのです。意識を体験しに来ているのです。地球では「相対性を通じた体験」です。表と裏、プラスとマイナス、男性と女性などですね。これが、地球という旅先です。世間では、地球は「魂の学校」「修行の場」「苦痛を乗り越えるため」など言われてきましたが、そうではありません。

もし明日から、ディズニーランド、沖縄、北海道、ハワイ、フランスなどの旅行に出かけるとします。心の状態は、どうなりますか？ワクワクするでしょ。

私たちは、ワクワクしながら地球へ生まれて来ているのです。



ワクワクすること、愛すること、人生を幸せに生きることは、インプットではありません。心の深奥にすでにある記憶です。この「心」を引き出すことで幸せな状態で人生を送ることができるようになります。

人として豊かな暮らしができます。これは、心と物質の両面からです。

自己啓発では、悩みや問題から脱出するためにいろんなポジティブをインプットします。しかし、心の奥にあるポジティブを引き出せば、無理してポジティブをインプットする必要はありません。

## 愛すること。ワクワクすること。感謝すること。受け入れること。祝福すること。

この5つの記憶そのものが、私たちすべての人が持って生まれた「本当の自分の姿」です。

これを「ゼロの状態」と言います。「ゼロの状態」は、自分自身がなぜ生まれたのか、何の役割があるのか、生きる目的、生きる意味のすべてを知っています。

心が、ワクワクしたら挑戦してみよう、目の前の出来事に感謝みよう、友達が誕生日なら祝福してみよう。このゼロの状態から行動をすると人生が大きく変わっていくことに驚くことでしょう。

もう一度言いますと、原因のないところに結果はありません。思いは、生き方となり、生き方は人生になります。私たちは、生まれながらに価値ある存在です。他人から見た自分を演じる必要もありません。自分自身を過小評価する必要もないし、お金から自分の幸せを決める必要もありません。

お金は、価値と価値を交換する情報です。価値とは、大きく分けて3つ。①商品、②スキル、③情報です。商品は、生活を豊かにするものです。スキルは、スポーツ選手、大工さん、ケーキ屋さんなど技術ですね。情報は、テレビ、雑誌、講演家、お金などです。

私たちは、自分の持つ価値を提供することで代りに持っていない価値を得ています。インプットは学生時代に充分してきました。後は、自分の持っている価値をアウトプットすることです。

問題や悩みがあったら、一度、その結果を手放すことです。

戦争をなくすために、戦争をしていたのでは、戦争はなくなりません。

マザーテレサは、平和をつくるために、自分のできることをしました。戦争で平和がつかれないことを知っていたからです。平和をアウトプットし続けたのです。

私たちは過去と未来に生きていません。「今」を生きています。今、愛、喜び、感謝、受容、祝福をイメージして見て下さい。心が温かくなるでしょ。この温かい心で次の行動を起こしてみることです。人生を振り返ったとき「なんて素晴らしい旅だったのだろう」と思えるはずですよ。

最後に、私たちの意識は、宇宙が誕生したビックバンとともに純粹無垢の「清らかな状態」で誕生されたとされています。愛そのものと言われています。私たちは、何かに成る必要はありません。カエルは、ゲロゲロと鳴けば良いんです。