

Q: エネルギーの感覚が、腹の下のところの流れている感じを感じられているときは、思考のお喋りに引きずり込まれにくくて、リラックスして取り組んでいることができるけれども、そのエネルギーが頭のほうに、上のほうに上がっていくように感じられるときはそうでもないのですが、エネルギーと言っているのはこのことなのでしょうか？

A: エネルギーのことと言っても、感じ方というのは粗雑なところから非常に精妙なところまで、観ようによっていかようにでも見えるようなものなのです。そのエネルギー体のある一つの見え方、です。

そして、そのように思考に囚われにくい、思考がないし出てきにくい、というふうに感じているとき、それを一時の安息所というか避難所のようなものとして、助けてもらうのは有用でしょう、と思います。

けれども、三つのことを覚えておくといいでしょう。それは今そのような見え方をしているだけ、ということが一つです。観たいように、今のあなたの目にそのように見えているということです。二つには、考えから離れていられるということの、一時の安息は、それはそれでしばらくそれに助けてもらうのは有用なのですけれども、考えがいくら現れてきてもそれに直面できるということ、への準備期間に過ぎないと思っているのが良いことです。その避難所というのをずっと強めていって、いつまでもそこに留まっていればいいという代物ではない、ということ。それから、三つ目に、ちらっと覚えておくといいかなと思うのは、そういったエネルギーが集まりやすいセンターというのは、伝統的に7か所あると言われていて、またわたしに言わせれば、それにもっと何か所もつけ加えて、大まかにいって15か所くらい、20か所くらいあるように思われますけれども、そういうの

はものすごく多くのことが分かってから、人に伝えるときに、状況に応じて、自覚したり、意識したりするのは、時によって有用なこともあり得ますけれども、道を歩んでいる最中に、体の中のどこか一つのエネルギーセンターのみに執着して特別扱いするような思念を生み出して解釈するのは、歩みをブロックするので気をつけてください。というのは、腹も大事、ですし、みぞおちも大事ですし、胸も大事ですし、エネルギーがそこにのぼっていったとき、考えに囚われやすいような気がする、と仰っている、他ならぬ額や頭のてっぺんのほうというのも決定的に大事な、エネルギーのポイントだからです。

「どこにエネルギーが集まっていればより良い」とか「どこに集まっていればより悪い」とか、それは今の見え方に過ぎなくて、そういう解釈を多くすればするほど、ありのままに観て自在になることから離れていって、どこかに足場を作ってそこに籠城するようなことになってしまいます。

場所がどこであれ、「どこが大事」「他は大事じゃない」とか「どこに集めるべき」「他には集めないべき」とかそういった、観念に陥らないように気をつけてくださいね。それさえ気をつけていられれば、そうやって、体の中に発生しては流れていくエネルギーの微細な流れが分かってきているのを、執着せずに観ていれば、より細かく見えてきますし、より流れが分かってきます。「ここに集めるべき」とか「これが好ましい」「こういう状態が好ましい」「こういう状態が好ましくない」とか、理屈をたくさんつければつけるほどそれに執着し、執着したらこの身と心がエネルギーが通っていく通路ではなくなっていて、捕まえてしまいます。捕まえてしまうことで後戻りするでしょう。捕まえないければ歩んでいけるでしょう、と覚えていてください。

(テープ起こし：e)