

『運命改善・にんげん取扱説明書』

〔グループセッション／二〇一四年三月八日 少し肌寒いよく晴れた土曜日〕

グランブルー代表 栗原 佳代

セッションのメンバー（四名）

- ・マリコ…子供のころの夢はスパイになることだった三十代女性。
- ・あつこ…キレイカッコイを目指す四十代女性。
- ・橋本…サラリーマン社会を漂流する五十代男性。
- ・めぐみ…ピンクで可愛いものが大好きな三十代女性。

●「為さずして為す」「戦わずして勝つ」「思考サイクル

栗原 前回から今回までの感想かひとことを。

マリコ 何でも調子良く過ごしてきました。

栗原 調子良くと感じるってことは調子悪いの比較基準があるってことですよ。

マリコ サンプル集めをすぐすると、自分の気持ちが良くなるので……。

栗原 みんなに具体的にシェアしてもらえますか。

マリコ 自分が何に困っているのか必ずノートに書くようにしています。〈旦那さんがなかなかかまってくれない〉のがイヤで、それでどういふときにイライラするのか書き出したんですよ。そしたら夕食前にイライラしていることに気づいて。……なぜかご飯食べると落ち着いて（爆笑）。

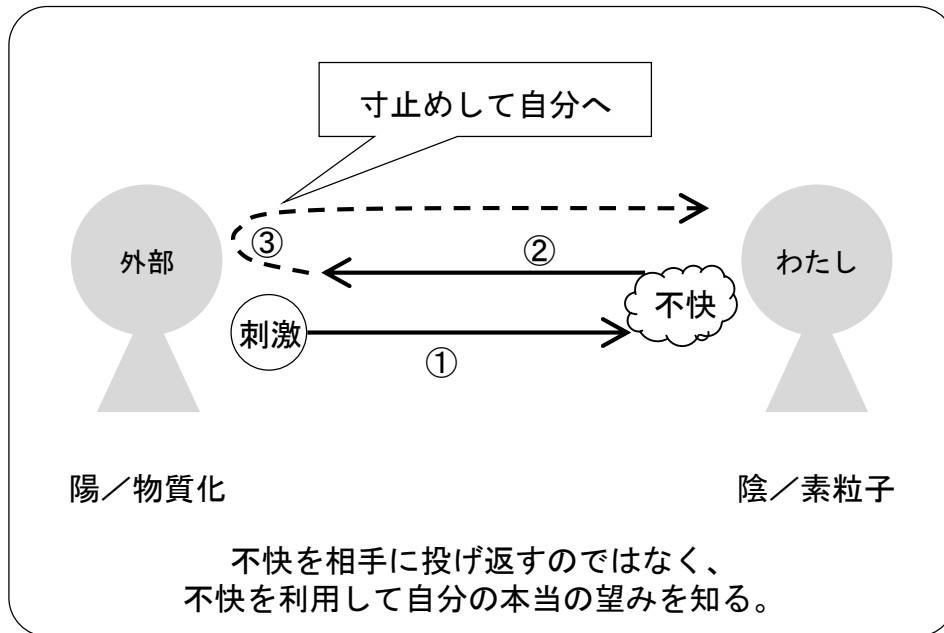
自分で書き出して状況を認識して何が困るのか考えたら、〈自分がウキウキできないってことに困っていること〉にたどり着いて、そこまでたどり着いたらイライラするのは自分だし〈そこ〉を変えたらいいのかなって。ただそこに〈気づいただけ〉なのに、そしたら旦那さんが、今までだったらご飯食べたらすぐ自分のことしてたのに、その前に一緒にテレビを観

てくれるようになったんですよ。休みの日は家にいる人だったのに、どこか行こうかって言ってくれたり。不思議なんです。わたしから何も言っていないのに。〈自分で整理すると何か変わるのが凄いことだな〉って感じました。

うまく言えないんですけど、がんばる方法が違ってたなって。がんばってするのは人に対して働きかけたりする行動だと思ってたんですよ。そうじゃなくて、ホントにやりたいことを〈自分の中でする〉ってどうか。旦那さんに直接ギヤアギヤ言うことはホントにやりたいことじゃなかった。行動したら変わるって思ってたけどそうじゃないことに気づきました。

栗原 わたしっていう存在があって、刺激という外部がある(次頁図)。今までは外からの刺激(①)を受けて不快と感じたらこれを変えようという行動(②)をしてたんですよ。行動ベクトルが外だったんですけども、〈衝動的に言いたくなってること〉までは感じ(②)、寸止めをして言わずに自分に戻すっていうこと(③)ですよ。

自分の望みを知るために体の反応を見た。そうするとお腹がすくと体が衝動的に何か話しかけてくるわけです。よく観察すると〈お腹がすくという体のスイッチが入るとイライラする〉という反応に気づいた。



図：「為さずして為す」「戦わずして勝つ」思考サイクル

彼によって自分が被害を被ったんじゃないやなくて原因は自分の中にあった。(それが分かる!)
とそれだけで望みが勝手にやってくる。これ、人間関係のコミュニケーションの王道なんです。
このシンプルな小さな出来事でこれができる、たいそうな出来事に応用がきく。この
何でもない小さな段階でやってくれとすごくいい。相手を傷めず自分も傷まない。

マリコすでにけつこう痛めつけてきましたけど……だいぶ痛めつけた結果、気づいて(笑)。

栗原 旦那さん、お気の毒さま。だけど過去も未来も関係なく今だけなので、過去のことの報復とか受けないのです。そして責任も取らなくていい。毎回毎回その瞬間の世界があるだけで連続性はない。

自分の中を見て、自分の中の反応があっちこっち行ってるのをへちよつと待て、落ち着いて考えよう」とか「困ってるか、わたし?」とか、自分の中に何人もの自分がいてそのチームをリードしていく自分という存在が出てくると、望むものは同じなので「旦那さんと遊びたいならここで怒つとつたらいかん」と意思統一ができ始める。そうすると望んだ現実がアウトプットされやすくなる。物質化しやすくなる。陽(既に起こってしまったこと)をみて陰(想いの世界)に戻り陽(望む現実)を作ることができる。一回でもこれを経験しとくとその思考サイクルが体の中に入ってくることで望む現実を創りやすくなる。

おや……何? あっちゃん、迷子になった?

あつこ それがなかなかできないなあと思って。

栗原 どこが難しい?

●自分に甘く、自分に優しく。そして自分と対話する

あつこ ていうよりも全体的に脳みその外側使ってる感じで、何にも出てこなくてひとりでクルクルクルクルーって回ってる感じがあってー。

栗原 具体的な事例を言ってください。

あつこ 全般においてなんですけど……うーん……。

栗原 間違っているから。

あつこ 聞き上手になれない。すぐしゃべっちゃう。いつつも後になってへあそこが寸止めなんだよな〜って。

栗原 何が起ってますか？ それってある意味、攻撃なんですよ。

あつこ 攻撃じゃないやつでも、日常会話でもついつい発言しちゃって。

栗原 それ、攻撃なんです。ありのままの自分であることに恐怖があるんです。

あつこ それが……分かりました、怖いんだなあって。

栗原 しゃべりたくなるとき、女ですか、男ですか？

あつこ 相手？

栗原 相手に決まっとるやないか！

あつこ 女です、年上の。

栗原 年上は何を表すの？

あつこ 自分より……。

栗原 優れているところが多い？ 優れていないところが多い？

あつこ 優れているところが多い。

栗原 優れている女性が多いときに会話の流れを自分のほうに引き込みたくなる？ そ

れとも会話のラリーに入りたくなる？

あつこ 入りたくなる。

栗原 入りたくなる人はどんな恐怖がありますか？ 自分より年上で優れていて。

あつこ どちらかというと同調っていうか……。

栗原 同調？ 存在をアピールしてるってことですよ。へこちちを見て。わたしを見てく
ですよね。

あつこ ほおっ。

栗原 何も話さなかったらその流れに埋没して、自分の存在が消えてしまうことに対する

恐怖なんじゃないかな。自信があつたら何も話さなくても自分で自分の存在位置を確認できてる。あきらかに「自分に話を振って」っていう顔をしてる。

あつこ たぶんそこが一番できてないところ。

栗原 どこ？ 寸めができてないってことですか？

あつこ 理解ができてないところ。知識として分かってもうまくこなせない。腑に落ちてないんです。

栗原 成功体験がないってことですか？

あつこ ないです。まったくないと思います。

栗原 成功体験は本当はあるのに、もっと成功体験て華々しいものと思ってる？

あつこ あの寸止め感覚がまったくないんです。失敗したとき気がつく。成功してることもあるんでしょけど、成功とみなせてない。

マリコ やってしまった後でもそれは失敗じゃないから。

栗原 やってしまった後でも寸止めなんですよ。「キツイこと言ってしまった」という自分を認めるための。

あつこ ああ、それでいいんだ。そういうことか！ それでオッケーなんだ。

栗原 自分に対する認識をもう少し優しくして。

あつこ わたしの望むキレイカッコイイにたどり着けずにちよつと厳し過ぎだったかもしれない。

栗原 当たって返ってくるか、直前の空気ですべて返ってくるかの違いだけよ。自分の中のエネルギーは一度相手に行かないかん。勢い余って、当たることもたまにはあるさ。

自己認識を甘くすることです。甘くするポイントは映画の「マトリックス」の世界をイメージしてみてください。あれは自分しかないでしょ。世の中、何十億の人がおるけども、全部着ぐるみ、みんなエージェント・スミス、実在する人間はわたしのみ。何かで相手を傷つけたり怒らせたりしても責任がなくていいということです。もちろん法律は守らんといかんよ。でもその意識を持つと非常に安心するんですよ。わたしのゲームのためにキャラクターとして存在しているだけ。

それとテクニックとして、後頭部の少し上あたりで、自分を含めて見る。

あつこ それなかなかできないですよねえ。

橋本 カリスマトレーダーの記事で読んだんですが、自分の頭の中に、十人の自分がいるそうです。十人の自分に対話させて、行くか行かないか多数決を取らせる。十人は厳しいけ

ど二、三人なら何とか。

栗原 うん、たくさん自分がおるおる。

あつこ ……。

栗原 まじめに考えなさんな。

あつこ 前から言われててなかなか難しくくて。

栗原 どうやってするかというと、自分の皮膚感覚を探るんです。いま皮膚感覚はどうですか？ 足の裏は？ 足首は？

あつこ 普通です。

栗原 普通という表現はない！ いつも普通と言うな！ っていいようやる！ 普通という言葉は自分の可能性をロックする。具体的に体を観察して、感じを言葉にしてよ！

あつこ 足首は冷えた感じ。

栗原 あるやんけ、コラア！ それを「普通」と言うと映像がイメージできんやろ！ 映像が浮かばない言葉を使わない。

橋本 皮膚感覚を呼び覚ます簡単な方法があります。お風呂に入って全身をくまなく触ってやるんです。

栗原 そうですね！ 皮膚は自分以外と自分の接地面なので大切なアンテナ。だからウチの商売、エステやってます。皮膚感覚、大切なんだよ！ それにペットを飼ったり、子供を触ったりすることでその感覚は研ぎ澄まされるんですよ。もちろん大切な異性とのスキンシップもね。だけど、自分で自分を触るのが一番です。だからボディクリーム塗れって言ってる。

あつこ 毎日しっかり塗ってます……。ちゃんと自分と向き合ってるってことですよ。

栗原 どこがツルツルなってきたとか。

あつこ ここなかなかガサガサがとれんなあとかそれくらい。

栗原 ガサガサとれんところ、何か言ってるはずだけど聴いてる？

あつこ 聴いてない。

栗原 聴いてないやろ。(ももしし) って言えってことです。

あつこ そういうことか。何かあるんやろうけど、何も教えてくれんなあとと思って。

栗原 教えてくれじゃなくて、聴けってこと。「為さずして為す」には「変えようと思っ
な」です。聴くことが目的じゃなくて、話しかけるんです。(冷たいの、キライよ)とか言
うんよ。会話して回線を作ることが目的なんです。まず、(ももしし!)。体の声が聴こえな

くても、答えてこなくてもへもしもし！。

あつこ 分かりました。

栗原 どんなふうに分かったんですか。

あつこ 「聴く」と「話しかける」を逆に捉えてました。イコールでした。腑に落ちた。

●陰の世界と陽の世界 男橋本暴れたい！

栗原　　こんどお彼岸ですけど、陰と陽のハーフバランスの月なんですよ。だから世間では先祖供養にあてられてる。日本じゃなくてもこの日はイベントが多い。古代文明から。わたしたち生きてる人間が陽で、亡くなった方、あちらの世界の方が陰なんですよね。こちらの世界とあちらの世界のギリギリのところ、年に二回あるということです。春と秋に。で、夏至が陽の極み、冬至が陰の極み。冬至の陰の極みのときに次の一年間を占うということ、過去の占い師はよくやっていた。最低その四つ、春分、秋分、冬至、夏至は意識しておくといいですね。宇宙の天体バランスのことですから。宗教行事ではありません。では橋本さん、いってみようか。

橋本　　前回からの課題は憧れの芸能人に近づくということでしたが、どこの距離が遠いかと考えると、もう少し自分を出していいのかなと。言いたいことは言いながら、相手を攻撃しない寸止めをする、ていうのがちよつとできたかな。そのときすぐ反応しなくて。

栗原　　橋本さんはどんな世界を作ってます？ エージェント・スミスたちにどんな指示を出してますか？ 多数のエージェント・スミスの中で自分はどういう立ち位置、環境ですか？

橋本 人と関わりながら、人からあまり指図されない環境。

栗原 これを作っている理由は？

橋本 楽しい。

栗原 指図されないと楽しい。なぜ？

橋本 好き勝手できるから。

栗原 好き勝手できる、これの裏の信念はなんでしょうか？

橋本 指図されると好き勝手できない。

栗原 できない？ なぜ指図されると好き勝手できないという環境を作っているんでしょうか。なぜ指図する相手に膨大な力を与えているのでしょうか。

橋本 与えなくていいですね。

栗原 でもいつも与えてますよね。

橋本 権威にひれ伏しているんでしょうね。

栗原 権威って何？

橋本 力を持っている人、社会的地位が上の人。

栗原 権威の象徴は？

橋本 社長。

栗原 その社長に、何のために自分がないものを相手に与えているんですか？

橋本 ある種の秩序が必要だと思うから。

栗原 どこに？

橋本 自分を取り巻く世界。

栗原 マリコちゃんのように寸止めで自分の中の二、三人の自分を整えることによって、自分の意のままに社長を動かすのに、どれくらい応用できそうですか？

橋本 以前はうまくいっていたような気がするんですけど。

栗原 それは自分の中の二、三人の自分と十分会話できて意のままになった？

橋本 いえいえそうじゃない。

栗原 そのとき社長は自分が作った創造物だという認識はありましたか？

橋本 んーないです。

栗原 橋本さんは策を練って智を巡らせてやっている感じがするんです。策を巡らせて環境を変えないと行けない！ その環境の不快感はなんですか？ 人間の体の生理作用と一緒に考えるんです。外に原因があると思ってますよね。内があるから外があるわけですから。

不快感の種類は？

橋本 胸のモヤモヤモヤとした疼きですかね。恋ではない。

栗原 恋ではない疼き、失恋のほうですか？ 先に希望がある疼きですか？ それとも失望？

橋本 失望。最近気づいたんですが、不確定なことに常に悲観的になっているなって。モヤモヤしてるのも、勝手に思い込んでるだけだなあって。

栗原 そのマイナスに思い込んでる究極の世界は？

橋本 イメージでいうとナチスの強制収容所。

栗原 その収容所に入ってるのは誰ですか？

橋本 自分。

栗原 絶対自分？ どのくらいそうなる可能性がある？

橋本 十パーセント。

栗原 その十パーセントのために生きてる？

橋本 いえ、そんなことない。

栗原 じゃあその収容所は捨ててください。それ以外の最悪の事態はなに？

「地震が起

こるぞー」って言い続ける人が世の中を救う人じゃありませんよね。最悪の事態の想定が、なんかズレてる。

橋本 うーん、最悪の事態をそんなに想定していません。

栗原 じゃあなんでそんなにマイナスの発想をするんでしょう。

橋本 批判的に考えるほうが楽だから。

あつこ それ楽しいんだと思う。たぶん答えが出しやすい。そういう思考回路に慣れてる。

栗原 橋本さん、刺激好きやもんね。その回路はあなた方を幸せにしますか？ あなた方の望みに近づきますか？

一同 (首を横に振る)

栗原 幸せは何ですか？ 不幸せは何ですか？ あなたの行きたい目的地はどこですか？

橋本 人気のない海辺の一軒家ですかねえ。

栗原 みなさん、その目的地を聞いて強く望んでいる波動を感じますか？

一同 (首を横に振る)

栗原 望むあなたの幸せの匂いが、しないよ。ホントにそれ欲しいと思ってるの？ 魂が

躍動するほどの欲望がある？

これはたぶん孤独感じゃないかな。人間は心の奥深いところに、孤児の感覚がある。みなしご感。自分だけと思わないでください。全員あるんだよ。圧倒的な孤独感、漆黒の闇な中にたったひとりの孤独感……みんな持つてる。この孤独感是人間のベースで、すでにあるものだから、行くところではない。

橋本 結局でもそこに帰っていくじゃないですか。

栗原 帰っていくじゃなくて、常にそうなんです。

橋本 常にそうでもあるし、人生の終焉、死んでしまうときってそういうところにあるじゃないですか。宗教的な話じゃなく。

栗原 死ぬときだけじゃなく生まれてくるときにもっと孤独を感じる。その記憶はなくなるけど。終焉があるっていうことは幻想だと思ってみてください。死ぬことは何もかもなくなることはない。死ぬために生きているし、生きるために死ぬ。それが彼岸です。陰の中に陽があり、陽の中に陰がある。

橋本 ふと、むなしいときがある。

栗原 いくつで感じました？

橋本 十五、六歳かな。

栗原 ほかに感じたことある人？

めぐみ 小学校低学年のとき、両親もおばあちゃんもいなくて、ひとりで留守番してて、だんだん寂しくなって。

マリコ わたしも小学生のときバスで通っていて、わたしって何？ って考え出したら止まらなくなって、孤独っていうよりわたしって何者なんだろうって。

あつこ ベースが孤独寄りなんで……小さいときのほうが孤独感があって、大きくなってやらんぼらんになった。保育園のときが一番キツかったかなあ。最近、周りがみんな作りものだと思ったら圧倒的な孤独感がありますね。

栗原 わたしは小学校三年生のときに星を見て、「あの星の向うは何があるの？」と父に聞いたら「お父さんはそれを考えるのが嫌いだ」ってひとすじの涙を流したんです。それから父に近づけなくなりました。この人は闇を知っているなって、ブラックホールみたいな。わたしの半分はそれで、今でもそこに嵌まり込むと息ができなくなる。で、ブリッジします。エビぞりすると、何かがパカッて開く。分かる？

マリコ 分かります。わたしも会社のトイレでよくやっています。

栗原 あれ、言ってる意味分かります？

橋本 んーよく分かりませんね。

栗原 同じ世界が海辺の一軒家になるかラグジュアリーな高層マンションになるかなんです。

橋本 自分の見方によって違って見えるってことですよね。

栗原 そう、でも、見えるじゃなくて実在にまでなってしまう。だから本当に望むものを選ぼうってこと。「海辺の一軒家」に幸福感が出るんだったらオツケーです。「人気のない海辺の一軒家」と聞いたとき幸福感を誰も感じなかった。(喜び)という刺激がなければ細胞は動かない。喜びがなければ本当は行きたくないから、エージェント・スミスに依頼して、行かせない障害の役や出来事を作るんです。不快を回避し快に向かうことに人間は抗えない。

陰の世界を陽に変えるときに(意欲)を忘れてはいけません。それが人生ではないかな。孤独感がある人は陰を使う運命がある人、能力がある人。本当に欲しいものを創造する！それには意図、プランニング、作戦が必要です。

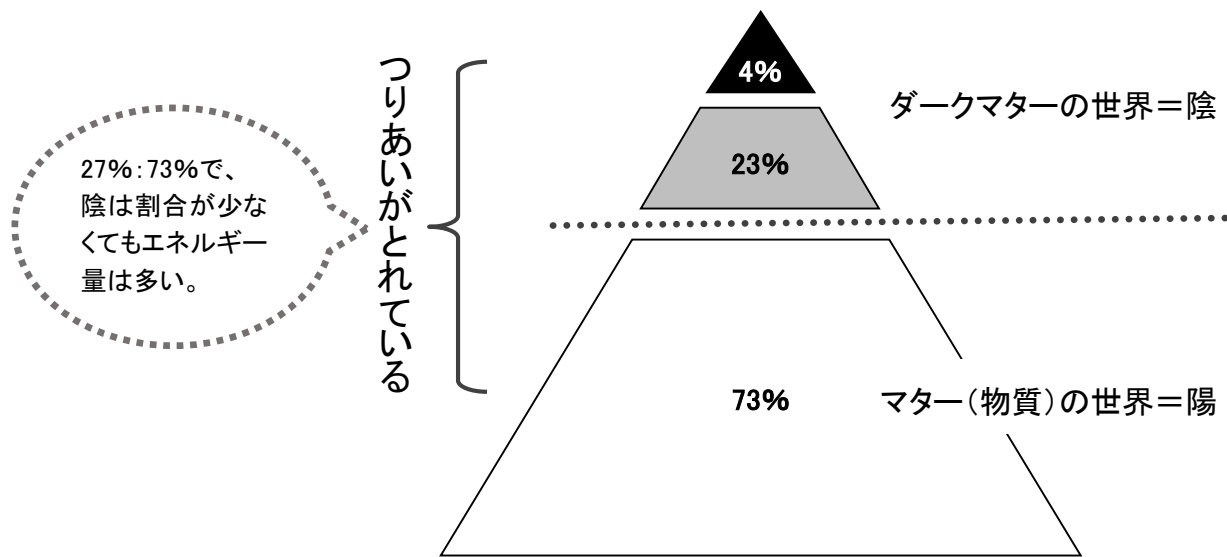
橋本 意図、プランニング、作戦がない状態は分かるんですが、ある状態って？

栗原 あなたは本当はこの世の中を自在にいぢくりまわしたいんじゃないですか。それが

意図です。その規模は広げてもいいし小っちゃくてもいい。

会社組織は陽が強いから、なおのこと陰をどれだけ扱えるかってことです。会社組織は陽が強く、動きが不自由なんです。男性は陽が強い魂の傾向があるから、今まで多くの「会社」は男性中心で来ました。そこに女性が入り込んできて、残念なことに陽化して入り込んでいく。陰で入らないといかん。陰で寸止めで中を変えるとホントに大きく動かせる。あなたには会社の中の陽を動かすことをマスターして欲しいな。望む陰のプログラムを入れてあなたの望む陽につくり変える。

たとえば夫婦関係は陰の影響を受けやすく変わりやすい。旦那なんてちよちよいのちよいです。わたしはいつも怒られてますけど、それを寸止めで利用してます。言い返すのではなく、寸止め、自分の中身チェック、プログラム変更、そして何分で旦那の機嫌が変わるかは非常によいトレーニングになります。



図：ダークマターとマターの構成比率

●不快感を利用するシステム

栗原 めぐみちゃん、話題提供してください。

めぐみ こないだチェンマイに旅行に行ってきたんです。わたし、細菌に対して潔癖だったんですけど、チェンマイに行っただいぶ軽くなりました。あのね、トイレに行ったときの出来事。ふかくにも便器に手が触れて……でも手が洗えない……ティッシュもない……でカフエでランチしなくちゃいけなくなって、どうしようと思っていたら、同行の方の子供がカフエの真中でうんこして！でも風通しがよくて匂いがしないせいか誰も気づかなくて、同行の方だけがパニックだったら、わたしの手が便器に触れたことを忘れていました（汗）。チェンマイでは手が洗えなくてもみんな普通に生活してて、そしたら菌に対して何ら問題ない。その後バイクに乗ってゆっくり走ったら風がすごいい気持ちよくて、自分の中にあつた小さな箱みたいなものをチェンマイの風が吹き飛ばしてくれました。

栗原 五感が変わるでしょ。そういうときって色彩が変わることが多いみたい。

めぐみ そうなんです。日本は色がない……そう感じています。

栗原 それもやはり選択、チョイスなんです。チェンマイの素晴らしさを知ったとき日本

の批判にならないように気をつけてください。判断の思考だけをパリッと剥ぐ。でも、好き／嫌いはあっていい。けどこんなこと無駄なんじゃないか、とか判断をすると劣悪を排除しようとする、劣悪だけをみようとする思考に入る。判断が陽の世界の思考です。あなたや誰かを箱に入れて不自由にするという思考です。判断をしなければ日本にいながら鮮やかな色彩を感じる体験ができる。日本は箱に入った思考の人が多いので共通認識に入りやすい。判断を入れなければ見たい映像で見れる。それを作っていく力を高めてもらいたい。

めぐみ それから、なんと！ 帰ってきたら店の売り上げが上がってたんですよ。それでもうひとりパートが入ることになったんです。ヤッター！ 誰が言ってくれたんだ、とか思ってます。

栗原 誰が言ってくれたんでしょう？

めぐみ ……わたしです。

栗原 そうです。これも為さずして為すなんです。限定、制限を取ると必ず何かが起こる。制限に気づくために不快なことがあるんです。不快なことを解消しようとするアクセスは不毛な行為になる。潜在意識は制限を外すために練習問題のように不快を巧みに作るんです。あなた方の周りの不快は計算し尽くされた潜在意識のオーダーによって作られてる。なのに

外に原因を求めると自己否定になる。不快の度合いが強ければ強いほど（わたしってスゴ過ぎ、これって完璧）と。人生を巧みに創造できる4%の民になる日も近いと。そういうふう（外）を不快も含めて楽しんでみる、それがちょっとだけ（自分）から出た視点なんです。

不快な出来事を、制限を取るための出来事だと思って、自分の内にある制限をかける箱をクラッシュすることができるところまできたら、その次に創造的な人生を歩むというプランニングの世界に入っていけるんです。不快な出来事をなぎなたで叩き斬りながら望みを叶えるというのは絶対ムリなんです。斬っても斬っても不快な出来事が繰り返し繰り返し起こる。

外は怖いよ、鬼がいますよというのが制限だったと分かると環境がリセットされ更地になる。そしたらそこで自分の設計図を作りましょうってことです。設計図は黙って自分を感じていると必ず浮かび上がってくる。そこは宿命の世界です。

確かに陽がガチガチになっているのはちょっと難しいけど、中のエネルギーまで強いと思わないでください。環境はあなたのエネルギー量に比例します。

不快感を利用するというテーマはずっと続きます。不快感がなくなるときは死ぬ日が近づいているときです。

望みの設計図を作る。高尚なことじゃなくていい。自分の快適だと思える環境を一つひと

つ吟味していく。あなた方の細胞が快を感じる環境、望み、希望。欲しいものを手に入れようでもいい。細胞がやりたいということをキャッチして設計図を作ってエネルギーを込めてみたらどうなるか。喜びの波動が乗っていることを確認して。いつも言っているように願望を映像化して考える。映像化したら今度は言語化する。何に惹かれているのか明確になりま。そのパズルを組み合わせ「わたし」を作ればいい。

シンプルに言うと思ったことが実現する。でも思ったことに望まないことがいっぱい入っている。「菌に侵されたくない」と思っているのに「菌に侵される」という情報が多過ぎるから侵される。脳は否定語を省いてしまう。それが希望になってしまう。

小さなことからやってみる。できなかつたら、どこシステムに不具合がとか、解釈を取り違えたのかとか、みていって能力を高めていきましよう。現象が動かないときは不快を使つて中を観る。違ったらキャンセルする。うまくいったときは「外」ではなくて「自分の中」に「上手なプログラムありがとう、完璧だ」と感謝する。