

あらためて「五戒」の話

現在のテキストには、最初に五戒が載っており、セミナーでは「臼井霊気療法の基本は五戒にある」という認識を、当然のように伝えていますが、最初はかなり誤解していたように思います。誤解していたと言っても、解釈を誤っていたということではなく、重要性を軽く考えていたということです。

先日、以前の資料の中から「五戒の話」という小冊子を見つけました。これは2007.5.26に開催されたNPO現代レイキの会の第3回総会のあとで話した内容を録音して、当時の事務局が冊子にしたものでした。その時の話の概要と、現在の認識について話してみたいと思います。

以前はテキストに五戒を掲載しているところは少なく、掲載していても、それについて解説するスクールは、殆んどなかったと思います。

ちょっと横道にそれますが、私が最初に学んだレイキは、アメリカの2大団体の一つである「ラディアンス・テクニーク」のセミナーでした。ニューヨーク在住のジャーナリストで、日本人で唯一のレイキ・ティチャーだという女性でしたが、とても気の短い人で、受講者が突っ込んだ質問をすると真っ赤になって、怒鳴っていました。

ファーストのセミナーでは、「レイキは宇宙エネルギーであること」「アインシュタインの $E=MC^2$ という有名な公式」の説明がありましたが、どうしてもレイキとアインシュタインの公式との関連性が理解できず、質問すると怒鳴られそうで、みな質問を遠慮したため、今もよく理解しないままになっています。

そして、「ドクター臼井が再発見して霊気と名付けた」「臼井霊気療法学会は消滅して存在しない」「霊気療法はどんな病気や症状に効果があるのか」という話を聞いた後、一人ひとり暗いところへ呼ばれて3分間程度のアチューンメントを受け、レイキ回しをして終わりました。40人位参加していたので、3時間のセミナーのうちアチューンメントだけで2時間は経過したことになります。テキストはA3を二つ折りにした「基本12ポジションのどこに手を当てればどんな効果がある」というコピーを1枚だけ渡されて、他の人がアチューンメントを受けている間は、ひたすら基本12ポジションの自習をするわけです。

翌日のセカンドのセミナーでは、3つのシンボルを教えられますが、

紙に書かないで覚えることを強制されて、多くの時間を費やし、遠隔のやり方と、レイキボックスのやり方の説明があつて、また暗いところへ呼ばれて3分間程度のアチューンメントを受けて終了。五戒については何も聞きませんでした。

そういえば臼井霊気療法学会でも、入会時に五戒のコピーを受け取り、勉強会では一緒に唱えたりしていますが、解説を聞いたことがありません。

①私も最初は「怒るな、心配すな…」という五戒の言葉を、語句の解釈だけで認識していました。「レイキ実践者は、怒りにとらわれたり、心配したりしてはいけない」「感謝と親切の心を持ちましょう」という程度の認識でした。間違いではないのですが、それほど重要だとは思わなかったのも、自分のセミナーでも「小山君子先生からもらった五戒のコピーを渡すだけ」で、ほとんど解説したことはなかったと思います。これが最初の認識でした。

②そこからスタートしたわけですが、次の段階では「五戒に表現された言葉は、代表的なものが示されている」、つまり「怒りや心配だけでなく、恨み、憎しみ、こだわり、悲しみなど、不調和な感情のすべてが含まれている」と認識が変わりました。受講者から「私はこだわりが多いので、こだわるなという言葉も入れたいですね」という感想がありましたが、「怒るな、心配すな」だけと思うと、そこに加えたいものが一杯出てくるわけです。ところが「あれは代表的なものが示されていて、感情を整えて心を安定させようという教えだ」と考えると、五戒のままです。そういう認識が、2段階目だったわけです。

③3段階目は「五戒の中には、どこからスタートして、どこを目指すのか、どのように進むのか、これらの答えがすべて含まれている」という認識に変わりました。タイトルにある招福の秘宝は「幸福になる方法」で、レイキを活用して幸福になることがゴールであること、万病の霊薬は「健康になる方法」で、レイキを活用して健康になることがスタートであると、目的地とスタート地点が示してある。この2つのタイトルをまとめて「健康と幸福への道」と表現し、「健康と幸福への道を正しく歩むための実践ノウハウが五戒であり、今日一日をこのように生きていこうと教えてくれている」これが、第3段階の認識でした。

④第4段階では「健康と幸福の道を歩むとは、レイキと常に響き合う

ことだ」という認識に変わりました。「五戒は言葉の解釈でなく、体内レイキと宇宙レイキとの響き合いを高めるためのノウハウだ」と実感できるようになりました。それまでは「めざすところは安心立命なのに、なぜ手当療法から入るのか」という点が、よく理解できていなかったのですが、キーワードは「レイキとの響き合い」だと分かって来ました。

ヒーリングは、まず宇宙レイキに波長を合せ、レイキとの響き合いを維持することによって行いますが、これは意識的な響き合いのトレーニングをしていることになる。やがて、日常生活のすべてが自然にレイキと響き合うようになった時、安らかな心の状態が実現する。怒りや恐れ、感情を捨てようと努力しなくても、レイキと響き合っている限り不調和な感情は起こらず、自然に感謝と愛の波動で満たされるようになってくる。このような体験を通じて、「怒りや恐れは、レイキの波長と響き合わないので、レイキを受け取ることはできない。レイキの恩恵を受けたいと思えば、感謝と愛の心を持ち続けること、それがレイキと響き合う秘訣ですよ」と示されていることがわかってきました。

⑤第5段階では「五戒は5つの教えですが、これは3つの部分から成り立っている」と感じました。

レイキの道を進むのは、高速道路を走るのに例えることが出来ます。試行錯誤しながら、一般道を走って行くことも出来ますが、高速道路で健康と幸福への道を進んでいくのが効果的です。「安心立命」につながるメイン道路がずっと続いており、途中でサービスエリアがありますが、五戒の中でメイン道路に相当するものは「業を励め」です。その前に「今日だけは」とあるので、「今日だけは、業を励め」というのがメイン道路です。「今日一日、自分の使命・役割を淡々と果たしていく」これが、目的地（安心立命）に向かっている道路をまっすぐ進むことになります。がむしゃらに走るのではなく、事故がないよう安全に走行し、間違った道に入らないように気をつけることも大切で、五戒は標識の役割をしてくれます。

快適なドライブのためにサービスエリアがあります。トイレ、ゴミ捨て、休憩、食事、ガソリンの補給など、不要になったものを捨てる（マイナスを処理する）ための機能と、エネルギーを補給する（プラスを高める）ための機能を持っています。これは、「レイキとの響き合いが薄れるものを捨てる」「レイキとの響き合いを高めるものを取り入れる」ノ

ウハウと考えれば、分かりやすいでしょう。

五戒で言えば「怒り、心配」などレイキとの響き合いを妨げるもの（マイナスエネルギー、否定的なエネルギー）は捨ててしまう。そして「感謝、親切」などレイキとの響き合いを高めるもの（プラスエネルギー、肯定的なエネルギー）は取入れて行くということです。「五戒」が3つの部分から成り立っていると言うのは、高速道路に例えると、「メイン道路と、2つのサービスエリアから出来ている」ということでした。五戒の中で最も重要なのは「業を励む」ことで、「怒るな、心配すな」「感謝して、人に親切に」は、それ自体が目的ではない。目的はメイン道路を進むことで、サービスエリアを利用することではないということです。

⑥その後も小さな認識の変化は何度かありましたが、現在の認識は極めてシンプル「今日だけは」が一番大切で、極端なことをいえば、あとは必要ないということです。「今日だけは」、つまり自分の人生は「今日だけ」と認識して、レイキと響き合って大切に生きようということです。

ということは、今日だけが良ければいいということではなく、今日という日を最高にするということです。今日を最高にすれば、過去も未来も良くなります。

今までに辛いことや悲しいことが一杯あったとしても、今日が最高になれば、そのような苦しみがあったからこそ素晴らしい現在があるのだということになります。そして、今日の素晴らしい思いが、未来に形になって現われます。過去や未来という目に見えないものを変えるには、今日という目に見えるもの、自分の努力で変えられるものを変えて行くことです。

今日とは、これから始まる人生の最初の日である。

それは、今までの人生の終りの日であるかもしれない。

怒ったり心配したりしている時間はない。

生かされていることに感謝し、仲間を大切にしながら、

目の前の課題と取り組み、幸福な人生を完成させよう。

これが現在の認識です。