

『神との対話』の著者ニール・ドナルド・ウォルシュ On stage!

ニール・ドナルド・ウォルシュ

Nana&Joe 編訳

Neale Donald Walsch
on Holistic Living

19歳から始める最高のライフレッスン

ありのままの 自分を生きる

3

『神との対話』の著者

ニール・ドナルド・ウォルシュ

On stage!

ニール・ドナルド・ウォルシュ

Nana&Joe 編訳

ありのままの

19歳から始める最高のライフレッスン

19歳から始める最高のライフレッスン③ ありのままの自分を生きる

2008年12月29日 初版第1刷発行

著 者 ニール・ドナルド・ウォルシュ

訳 者 Nana&Joe

発行者 新田光敏

発行所 ソフトバンク クリエイティブ株式会社
〒107-0052 東京都港区赤坂 4-13-13
TEL 03-5549-1201 (営業部)

装 幀 斉藤よしのぶ

DTP アーティザンカンパニー株式会社

印刷・製本 中央精版印刷株式会社

落丁本、乱丁本は小社営業部にてお取り替えいたします。

定価は、カバーに記載されています。

本書の内容に関するご質問等は、小社学芸書籍編集部まで必ず書面にてお願いいたします。

©2008 Nana&Joe Printed in Japan ISBN978-4-7973-5079-1

デニス・ウィーバーへ

俳優、活動家、友、そして魂の旅をともに行く仲間

彼は人々のなかにある神性を尊び

地球を愛し、その上を優美に歩いた。

肉体を、生ける魂の寺院として生きる彼の生き方は

「ありのままの自分を生きるとは何か」について

すべてを物語っている。

はじめに

スピリチュアルな人生とは、なんだろう？

ありのままの自分を生きる(ホリスティック——身体・心・魂の全体を生きる)とは、いったいどんな生き方のことをいっているのだろうか？

スピリチュアリティについて書かれた偉大な書物や文献に記された知恵を、私たちの毎日の生活に取り入れて生きるなんてことは、実際に可能なのだろうか？

真実を探求する者たちは、いつの時代もこう問い続けてきた。その答えは、世界中のあらゆる場所から何度となくさまざまな方法で与えられてきたのだが、いまだにそれを本気で生きている者は少ない。多くは、指針を与えようとする者たちの言葉に耳を傾けようともせず、眠ったまま歩き続けたあげく道に迷ってしまったのだ。

今や世界中が指針を見失い、右往左往している。

でも、そんな幻想のなかでウトウトしてはいられないのだ。

私たち個人にとって、人類全体にとって、もはや迷ったふりのゲームなどしているヒマはない。

今日一日が過ぎると、あなたがここに、その身体で、この地球に來た目的を果たすための時間が1日ぶん減る。

あなたは自分が生まれてきた目的を、知っているだろうか？

そのことにちゃんと取り組んでいるだろうか？

それともまだ探し求めることに夢中で、あちこちに寄り道をしながら迷っているのだろうか？

もしそうなら、今こそ、そんなことをやめるチャンスだ。

なぜ？

答えは、ここにあるからだ。

ここにある答えはずっと前から私たちに与えられていたものだ。古来の^{えいち}叡智はどれも、その答えを包含していたにもかかわらず、隠され、ねじ曲げられ、ないがしろにされ、忘れられてきた。でもそれらは今、開かれたのだ。

メッセージは白日のもとにさらされ、誰もが自由に取り出せる状態にある。

もう預言者や隠された聖典に頼らなくても簡単にアクセスできるようになっている。

現代の私たちにはマスメディアやインターネットがあり、本や音や画像も、世界中に瞬時に配給される。

道の探求者も今の時代なら、遠くまで旅する必要もない。

もっとも、初めからその必要はなかったのだが……なぜなら、答えはここに——自分のなかに、いつでもあったのだから。

本書に目新しいことなどない。

先にもいったように、人生で最も重要な問いへの答えは、コーランに、バガヴァッド・ギータに、道德経、聖書、ダマバダ、タルムード、モルモン書、ウパニシャッド、南伝大蔵経、そし

てほかのたくさんの場所に、既にある。

問題は、答えが「いつ与えられるか」ではなく、私たちが「いつ聞き入れるか」ただ、それだけだったのだ。

ホリスティックに、ありのままの自分を生きることは可能だ。
神は今またその方法を、21世紀の現代にふさわしい言葉で示し、
深い洞察と目覚ましい気づきを与えてくれている。

それをここで、私が受け取り理解したままに素直な気持ちで分かち合うことが、あなたのより大きな幸せへの窓を開き、道を示すことになれば幸いである。

オレゴン州 アッシュランドにて
ニール・ドナルド・ウォルシュ

はじめに 002

Part1

ありのままの自分を生きる..... 009

いちばんビックリした神の言葉 010

私は生きたくない? 011

考え方が病気を創る 013

過去の痛みを癒す「許し」 015

病気はどこから? 018

身体のメンテナンス 020

精神性とセックス 023

本当の自分とは? 028

金曜日のハンバーガー 032

自分の全体を生きるための3つのコンセプト 039

Part2

ありのままに生きるためのQ&A..... 047

病気と遺伝 048

苦痛と悟り 050

心と身体の関係 052

身体と心と魂のバランス 056

あなたと神が対話する方法 059

テクノロジーの進化と精神とのバランス 062

「ボクは車だ!」 066

幸せを決めるもの 071

周りからの影響力を回避する方法 073

魂の目的 077

輪廻転生からの解脱	079
完璧なアップルパイ	080
あなたがここにいる理由	084

Part 3

日本人からの質問..... 089

満足してしまっているのか？	090
もしまたホームレスになったら？	091
コントラストはいつ終わる？	093
夢を手放す？	094
トラウマを癒す最短の方法	095
ネガティブエネルギー・ダイエット	097
前世とカルマ	098
2012年の予言	099
ライトワーカーになるために	101
古い思い込みの取り消し方	103
運命と魂の目的	104
ソウルメイト	106
病気の理由	107
「癒し」は本当にあるのか？	108
子どもたちの未来	109
ワンネスの実践法	110
最も効果的な法則の使い方	112
日本の神々よ！	114

訳者あとがき	117
--------	-----

Part 1

ありのままに生きる

いちばんビックリした神の言葉

ようこそ、ここへ。

みんなそろってくれて、うれしいよ。

さあ今日は、ありのままにすべてを生きる、ホリスティックな生き方について話そうと思う。

ありのままに——人間としての全体を、身体・心・魂のすべてを生きるというのはどういうことなのか？

それから、私たちがありのままの自分を生きることを阻んでいるのは何か、ということについてだ。

私たちはなぜ、バラバラに切り離されていると感じるのか？

人間同士が互いにというだけでなく、自分自身のなかでさえ、分断されまとまっていないように感じているのはなぜなのか？

ではまず手がかりに、肉体を持つ私たちの、人生の一面「健康」とよぶものから始めよう。

「神との対話」が始まったとき、私の健康状態は人生で最悪の状態だった。それこそ冗談じゃなく、壊れてバラバラの状態だった。

関節炎が悪化し、四六時中ひどく痛んだ。その痛みと疲労は心身に深刻な障害をもたらし、心臓発作にもさいなまれ続け、胃には腫瘍しゅようがあり……と、とにかく身体中が病気だらけだったんだ。

今は10年前よりずっと健康だと感じているし、それにたぶん、見た目も10年前より若々しくなった。

いやあ、ずいぶん若返ったもんだよ！

(聴衆笑)

でも、それもちっとも不思議なことじゃない。今の私にある知恵をもってすればね。

というわけで、「神との対話」のなかで私と与えられた「健康」についての知恵をシェアしよう。

さてさっき言ったように、ボロボロの状態だった私が、最初に神に言われたことは(今までずいぶんいろいろ言われたなかでも)、いちばんビックリするようなことだった。

君は生きたくないのだ

私は生きたくない？

神はこう言った。

……それは単に、君は生きたくないってことだ。

「そんな、とんでもない！ 神様、何をバカなこと言ってるんですか！ 私は絶対生きたいと思っていますとも！ おかしなこと言わないでくださいよ！」

それに、神はこう続けた。

いいや、君は生きたくはないのだ。

いいかい？ もし君が、本当に生きたいと思っているなら、今やっているような振る舞いは決してしないだろう。

君が「生きたいと思っている」と「思っている」ことは知っているよ。

だが、きっと本気ではないのだ。

だいたい君がいつまでも、ましてや「永遠に」なぞ生きたくないことは、まったくもって明らかだね。

もしそうなら、今やっているようなことは、するはずがない……。

「なんで!? いったいどういう意味ですか？」

それから神は、私が宇宙に向けて発しているサイン、私が自分の身体に起こることを大して気遣っていないのを示す行動を、はっきりと見せてくれた。

簡単な例を挙げれば、あなたがたのなかにも身に覚えのある人もいると思うけれど、私はそのころタバコを吸っていた。

それについての神のコメントはこうだ。

タバコを吸っているなら、本当に生きる意志があるとはいえないだろう。喫煙が命を縮めるのは、明らかなのだから。

今ならそんなことは、説明する必要もないことだけれどね。

だからタバコの煙を吸い込みながら、「元気に長生きしたいと思っています」なんて言うのは、まるで理屈が通らない。

長くて実りのある人生など望んではない、明白な証拠だ。

まあ、どう少なく見積もっても、ベストな生き方とはほど遠いってことだろう。

ごくありふれた例をとって見たが、ほかに例えば尋常でない量の赤身の肉を食べる人とか、ほとんど毎食肉を食べる人を知っているが、彼らにとっては肉なしの食事なんてものは考えられない。それはそれでいい。私が言いたいのは、バランスが大事ってことだよ。肉の多食が悪いということではない。いいか悪いかの問題ではなくて、何が人間にとって役立つか、あるいは役立たないか、という考え方に尽きるんだ。

ところで、人生をどのように生きるかについての選択は、そんな単純なことばかりではない。

ただ単にアルコールの飲みすぎや意識がぶっ飛ぶドラッグとかの、どう考えても害があって当たり前のことをやめるというだけではなく、もっと微妙なこと、例えば健康を保つために役立たない考え方や情報を制限したり、取り入れたりする心理面でのダイエットはもっと大きな作用がある。

考え方が病気を創る

心理面でのダイエット。

この考え方によれば、完全にポジティブな考え以外はすべて病気を創る原因となっているといえる。

私は対話のなかで、どんなに小さなネガティブなことでも、何度も何度も繰り返されると、いつかは必ず人間の身体に影響し、病気や障害とよぶものを創り出すことに気づいた。

そして自分がポジティブとはいえないことをどれほど考えているか、「絶対勝てない」とか「自分には無理だ」とかの小さなものからもっとひどくネガティブなものまでを含めて、その数の多さや頻度には自分でも驚いたものだ。

それで、自分が引き寄せたネガティブなエネルギーに取り巻かれなくて済むように、心に浮かぶ考えを(人との関係性については特に)コントロールすることを学ぶことにした。

例えば私の場合、もっと若いころには、ある特定の人たちを毛嫌いするばかりでなく、正直に言えば(今はとてもオープンな人間だからいうけど……)そんな考えを好んでさえた。

つまり、あるレベルでその手の考えを楽しんでいたってことだ。こう告白するのには勇気がいるがね……。

でも、自分のなかのある部分では、人に対して怒りを持つことに満足を覚え、さらにはある人たちを嫌ってもいいと感じていて、近年になってそれが大変危険なものだと気づくまでは、その怒りや嫌悪感を私のエネルギーの一部にしていたんだ。

よく怒る人——小さい怒りだけれどいつも怒っている人は、たいてい心臓発作や胃潰瘍に見舞われ、身体を壊している。

反対に、いつも朗らかで病気の人というのは、あまり知らない。もちろん、例外はあると思うけどね。

それでもほとんどの場合は、その人の表現していることと、健康面での経験は、つり合っているものだ。

いつもあまり健康でない人、身体中あちこちに発作だの慢性の病気や感染症を患っている人たちというのは、人生についての