

Healing Presence



NPO法人日本ヒーリングタッチ協会ニュースレター vol. 8

October, 2019

アースヒーリング

夏の連日の猛暑に加え、秋に向けて、度重なる大型台風により、千葉を始め、日本の半分近くが大きな被害を受けました。皆様がお住まいの地域はいかがでしたでしょうか。ご無事でお過ごしでしょうか。被害を受けた皆様には、心よりお見舞いを申し上げます。

毎年激しさを増す気候変動。科学的には、ここ100年の私たちの経済活動やライフスタイルが排出する二酸化炭素(CO2)など温室効果ガスが、温暖化を加速させ、海洋温度を上昇させ、異常気象を起こしているとされています。世界の多くの自治体は、気候非常事態宣言を出しています。日本には緊急性を感じる機会がありませんが、国際社会では、ここ15カ月で方向転換を図らないと、後戻りできない状況もあり得る、としています。ただ暑いだけでなく、激しい気象によるさらなる災害、作物の成長や収穫への影響、さらには、これまで日本には発生しなかった熱帯特有の病気など、深刻な状況に一步一步近づいています。しかし、原因が人為的であれば、この激しい気候変動を緩和させることも可能であると思いませんか？

私たち、ヒーリングタッチを学ぶ者、施す者は、ホリスティックセラピストです。ホリスティックの視点に立てば、気候変動が私たち個人、身近な方、クライアント、患者の健康に影響を与えていることを想像できると思います。自身や家族、クライアントの癒しのサポートをする立場にあるのであれば、気候変動に関心でいることはできません。ハートのスペースに入り、自分自身、または、目の前のクライアントをホリスティックに捉えてみましょう。私たちの生命が、母なる地球が与える環境全てに支えられていると感じることができるでしょう。ホリスティックに私たちの生命を捉えれば、地球環境の癒しのサポートをも、ヒーリングタッチを行う者の役割なのです。私たちは、皆、アースヒーラーなのです。

ブッダの教えとヒーリング

石川 勇一 相模女子大教授・HTSJ顧問

私はおよそ30年にわたって、古今東西の宗教、思想、心理学、ソマティックス、スピリチュアリティなどを学び、幸福に至る道を探求してきました。長年の遍歴の結果、私はゴータマ・ブッダが説いた教え(原始仏教)がもっとも信頼できる重要なものであるという結論に達しました。

日本にはお寺がたくさんありますが、ブッダが本当に何を説いたのか詳しく知っている人はほとんどいないのではないのでしょうか。原始仏教の特徴のひとつは、命あるものは皆苦しみから逃れられないという事実から出発していることです。ブッダの教えには、「生きることは楽しいこと」「夢や希望は必ず実現する」などという甘い言葉、気休めのリップサービスは一切ないのです。原始仏教では、なにかを信じ込むことによって安らぎを得ようとするのではなく、徹底したリアリズムによって、事実を自ら知り、あらゆる幻想、妄想を手放すことが、揺るぎない幸せへと進む道の出発点となるのです。

HTSJ VISION

癒しと愛と光を広め、人々と
身体が穏やかで、健やかな暮らし
ができる平和な社会の実現

NPO Healing Touch Society of Japan

トピック

- ・ご挨拶
- ・ブッダの教えとヒーリング
- ・見えないものを感じていく時代
- ・IHANシンポジウム
ヒーリングタッチ体験ブース出展
- ・お知らせ

ブッダは、命あるものが例外なく背負う終わりなき苦しみ of 根本原因は、その命が内側に抱えている煩惱であることを発見しました。したがって、煩惱を取り除かない限り、神を信じて、儀式を行っても、快楽や世俗的成功を追い求めても、反対に苦行をとことん行っても、一時的な気休めにはなったとしても、苦しみは決して無くなることはないのです。およそ6年間にわたる修行の結果、ブッダは自らの煩惱を根こそぎ取り去ることに成功し、揺らぐことのない平安の境地である涅槃に到達しました。完全な悟りを得た後は、しばらく究極の寂靜の喜びに浸っていましたが、インドの最高神である梵天(ブラフマー)がブッダのもとに現れて、どうか究極の真理(ダンマ)を説いてくださいと三度請うた結果、ブッダは了承し、その後およそ45年間にわたってインドを遊行し、教えを説き続けたのです。ブッダは、どうしたら煩惱を取り除き、苦しみを滅尽し、揺るぎない平安の世界に至れるのか、多くの方法を具体的に詳しく説きました。そのなかには、数多くの瞑想法も含まれています。

ブッダの原初の教えが今、到達しています

最近広く知られるようになったマインドフルネスという言葉も、ブッダが悟りに必要な要素のひとつであるとして説いたサティ(パリー語で気づきなどの意味をもつ)という言葉が英訳したものです。ブッダの教えはパリー語で出家修行者たちによって記憶され、口伝で継承され、原始仏典として編纂されました。原始仏典が日本に届いたのは明治になってからですが、平易な日本語で読めるようになったのはここ数十年のことです(まだ翻訳作業が続いています)。ブッダが実際に説いたことにもっとも近いと考えられる内容が、歴史上はじめて、今まさに、はじめて日本に到達しているのです。

ブッダの教えは、およそ2500年前に説かれたものですが、内容的には古いどころか、最新の心理学などより遙かに先に進んでおり、深いものであると私は思います。私は心理学者でもあるのですが、流行しているマインドフルネス瞑想とブッダの瞑想では、内容に大きな差があることを認めざるを得ないのです。私たちは、ブッダの教えを学び実践することによって、教えが真実かどうか確認しながら、平安への道を進んでいくことができるとても幸運な時代に生きているのです。私は、残りの人生はブッダの道に従って自ら修行をしながら、関心のある人にも伝えたり、援助していくことに費やしたいと思っています。今回は、ヒーリングを実践されている皆様にも役立つブッダの教えを少し紹介したいと思います。



カンマ(業)の法則

ブッダの有名な教えのひとつに業(カンマ)の教えがあります。日本人であれば、自業自得とか、因果応報などという言葉で知っていると思います。善い行いをすれば善い結果が訪れ、悪い行いをすれば悪い結果が訪れるということです。ブッダが業についてどのようなことを説いたのか、もう少し詳しく学んでみましょう。

業という言葉は、パリー語のカンマ(kamma)の訳語で、「行為」という意味です。カルマという言葉の方がよく知られているかもしれませんが、こちらはサンスクリット語で、意味は同じです。私たちが何か行為を行ったとき、それで終わるのではなく、それが原因となって、新たな結果を呼び寄せるとするのが業の法則です。たとえば、アサガオの種を蒔いたら、それで終わるのではなく、やがてアサガオの花が咲くということです。自分で蒔いた種は自分で刈り取る(you reap what you sow)という英語の格言でも言い表されているとおりです。困っている他人を見たときに、見て見ぬふりをするのではなく、いつも手をさしのべて助けてきた人は、自分が困った状況に陥ったときに、誰かから助けられる可能性が高いのです。人を助けることは、相手のためになるだけでなく、やがてはよい報いとなって自分に返ってくるということを経験的に知った日本人は、このことを「情けは人の為ならず」と表現しました。これもまさしくカンマの法則です。

反対に、周りの人たちを力で従わせているような人は、しばらくは権力を握ってられるかもしれませんが、力が弱まったり、隙ができたときには反撃され、クーデターが起こったり、殺されたり、糞スカンを食うことになることは、いたるところで起きています。聖書には「剣を取る者は皆、剣で滅びる」(マタイによる福音書第26章第52節)というイエスの言葉がありますが、これもカンマの法則を言い表しています。

エネルギーの作用・反作用

このように、業というのは、仏教徒だけの信念ではなく、普遍的な法則なのです。知っていても知らなくても、信じようと信じまいと、好むと好まざるにもかかわらず、業の法則通りに現象が起きるのです。業の法則は、自分の行いが巡り巡って自分に返ってくると

ということです。壁を手で押したら、同じ力で私たちは押し返されます。押すと押し返され、引っ張ると引っ張り返されることを作用・反作用の法則とニュートンは名づけましたが、業の法則とは、この拡大版・エネルギー版ともいえると思います。私たちが他人や世界に対して投げかけたエネルギーは、いつか必ず同じエネルギーが自分に返ってくるということなのです。

怒りを向ければ怒りが返ってくるし、慈悲を向ければ慈悲が返ってくるという宇宙の法則なのです。どちらを宇宙に投げかけるかは、私たちが毎瞬間ごとに選択しているのです。



心の業がもっとも重要

ブッダは、業となる行為は、身体で行った行動だけではなく、口で語った言葉や、心に生じた意(思い)の三種類が、すべて業になると説いています。身口意(しん・く・い)の三業と呼ばれますが、この三種類の中で、もっとも強力に働く業はどれだと思いますか? 多くの人は、身体で行った行為と考えるのではないのでしょうか。ところがブッダは、心で思ったこと(意)が、身体で行った行動や、口で語った言葉よりも重要な業になると説いたのです。身体で行動を起こす前に、口で言葉を発する前に、行動や言葉を生じさせる思いが心のなかで何度も繰り返されているからなのです。ブッダの教えは、心がかもっとも重要であることを明らかにし、その心を清らかにすることによって苦しみを取り除く教えなのです。

慈悲の心で行うヒーリング

ヒーリングを実践されている皆さまであれば、思考、感情、記憶などの心の働きや無意識も含んだ心の内容が、身体、呼吸、エネルギーの状態に密接に反映されていることはよくご存知ではないかと思えます。したがって、ヒーリングを行う際には、心を静寂にする瞑想を行い(センタリング)、純粋な慈悲の心(最善を願う心)を揺るぎなく確立することが、大変重要であるということが、ブッダの教えを通して、カンマの法則を通して、はっきりと認識することができるのです。仏教では、身体は心によって支えられているということになっていますので(論議の考え方です)、純粋な心や慈悲の心があれば、身体にも好影響を与えることは必然なのです。このような法則をよく知りながらヒーリングを行えば、より明晰で純粋な営みになるでしょう。

原始仏教には、慈悲の心を育てるための瞑想法がありますが、ヒーラーの皆様は、日頃から意識的に慈悲を育て、広大な心を養うことが重要だと思います。ブッダは、慈悲の心は無限に育てなさいと説いています。そうすれば、質の高いヒーリングに発展するに違いありません。そして、ヒーラーはもちろん、ヒーラー自身も共に癒やされ、成長し、善果を受け取ることになると思います。皆様が幸せでありますように!

見えないものを感じていく時代

M. OGAYU アロマセラピスト・ヒーリングタッチ・アドバンスII修了

ヒーリングタッチを学び始めて4年ほど経ちました。最初に体験会に参加し、身体がスッキリした気がしました。見えないものの世界に興味を持っていたので、人の手からの、見えないエネルギーを、自分でも感じるができるだろうか? と思い、ゆっくりとヒーリングタッチを学んできました。

今、科学や量子力学の研究により、いろいろなことが解明されていく時代になりました。見えないものが、少しずつ明らかになっていると感じます。30年前の昭和の頃までは、目に見えるもの、紙媒体により情報のやり取りをしていましたが、現在、ほとんどがパソコン等の電子機器によって保存されています。電子機器があれば、保存されている情報は瞬時に検索できる時代になりました。利便性が追求されて生活は便利になりました。

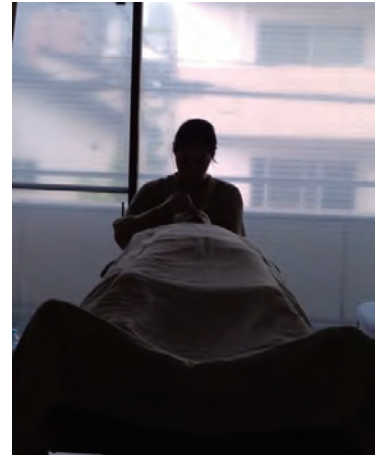
エネルギーデバイス

医療、薬などが発展していく中、人の身体や心の状況をとらえる機器であるエネルギーデバイスも開発されています。少しずつ使われ始めていることを興味深く感じます。ここ数年、ホリスティック医学協会主催のセミナー・イベント等でバイオレゾナンス系のエネルギーデバイスを知り、自分で体験する機会も得ました。バイオは、生命・生体、レゾナンスは共鳴・共振という意味で、そのような

機器は、微細なエネルギーを計測できます。身体や臓器の状況だけでなく、感情や精神的状況も見ることができます。これには、ちょっと驚きました。これらの機器のメカニズムの詳細は、まだわかりやすくは説明されていません。人間の身体の部位ごとに、健康的な状態の電気的な周波数がある程度決まっているという説明があり、少し納得できました。身体の情報だけでなく、心や精神的な部分についても見るができるということは、心や意識と身体は、やはり可変的なとても小さい何か、エネルギーからできているものであることを示していると感じました。医療と人々が持つ健康観は、これから大きく変わるのではないかと思います。

手の威力

ヒーリングタッチを学んできて驚いたのは、手の威力です。私は強くエネルギーを感じられませんが、静電気のような、時によって、ピリッと、または、モヤっとするものを感じることがあります。手を自分の身体に近づけたり、当てていたりすると、その部分の硬さ、滞りは緩んで、楽になることを実感します。身体の中を通っている微細なエネルギーを、手を使って整えるということを理解できるような気がします。遠くない未来には、人の身体の状況、手からのエネルギーが測れて、人々がもっとそのエネルギーを感じる機会が増えるのではないかと思います。



心と身体つながり

「病は気から」という言葉が昔からありました。中医学(東洋医学)では、臓器(五臓六腑)・体質・感情には関連があり、なりやすい疾患があると教えています。他の伝統医学でも、体質と慢性疾患が関連づけられているものが多くあります。ストレスや疲れが身体に影響することは常識になっていますが、最近、具体的にどれくらいの範囲、程度で影響があるのかということについて興味が集まっていると思われます。心と身体つながりについて示す「メタ・ヘルス」のワークショップに参加しました。メタ・ヘルスとは、病気・身体症状の奥底にある感情的ストレスについて、患者からの詳細なインタビューをもとにデータ化した情報をまとめたものです。様々な種類のストレスは、身体に影響し、痛みや病気として表れるということを学びました。メタ・ヘルスにおいて、心・身体・魂はエネルギー的に直接つながっており、心がストレスを受けた時、その状況に適応して問題を解決しようとする身体の変化が症状として現れる、と説明されています。私は、現在や過去に持っていた自分の症状は、どういったストレスからきていたかを理解できたような気がしました。また、自分では明確に意識していなかったネガティブな考え方を持っていたと気づきました。ストレスの原因となる考え方や、ある種の感情傾向が身体に影響することは、もっと広まって受け入れられていこうと思っています。

ヒーリングタッチを受けている時に、短い時間、軽い痛みを感じることがあります。とてもリラックスしている状況で、なぜ今痛むのか?と不思議に思っていました。日常生活の中でも、過去にケガをしたところが、一瞬痛むことがあります。心と身体つながりについて書かれている本を読み、関連ワークショップへ参加して、突然感じる短い痛みというもの、もしかすると、自分の心(感情)やストレス的な思考(意識)がエネルギー化して身体に溜まっていたものかもしれないと思えました。身体に留まっていたネガティブなエネルギーは、力が抜けた時やリラックスできた瞬間に、痛みとなって解放されているのかもしれないと感じています。

エネルギーの仕組みとこれから

エネルギー医学(情報医学)を知るにつれ、ヒーリングタッチを行う際に最善の意図を設定することが、意識が心や身体に作用するというメカニズムからきていることを再確認できました。心と身体つながりのメカニズム、エネルギー医学、情報医学が広まっていくにつれて、まだ解明されてない見えない微弱な電磁気的なエネルギーが、私達の身体の中や周囲にあることがより明らかになっていくと思われます。意識とエネルギーの関係は、原因と結果の新しい考察を示していて興味深いです。

私たちが過去を振り返るように、「あの頃(令和)から時代は変わってきたんだね」と、未来の人々は思うのかもしれませんが。見えないエネルギーの仕組みが明らかになると、情報のやり取り、コミュニケーションがより進化する可能性を感じます。それは、何らかの機器を通じてか、人間がより進化するならば、人と人の中で思ったことがより伝わりやすくなるのかもしれないとも思います。以心伝心が増えていくかもしれません。そうなると、社会はこれまでのように利便性や快適さの追求だけには向かわないだろうと思われました。私たちが、心と身体(エネルギー的な)状況をより理解できるようになると、日常生活、健康管理、働き方、医療などは大きく変わっていくと思えました。見えないものの働き、感情や考え方など意識の影響について理解を深めることは、重要だと思えます。

ヒーリングタッチは、まだ解明されてないレベルの電磁気の情報やエネルギーを流して、整えていると感じます。エネルギーそのものを手で扱うシンプルな手技療法です。原始的にも見えますが、本質的なものを扱っている施術のひとつだと思います。これから身体や心のエネルギーを意識しながら、見えないものについて理解を深めていきたいと思えます。

IHANシンポジウム、ヒーリングタッチ体験ブース出展

HTSJは、10月6日に開催された国際ヒーリング看護協会 (IHAN) 10周年シンポジウムに協賛し、体験ブースを出展させていただきました。IHANは、認定ヒーリングタッチ・プラクティショナーの中ルミさんが、「一人ひとりが輝いて生きていける「生き方」を支援するために設立したNPO法人です。「ホリスティックケアを取り入れたこれからの医療の実践」と題したこのシンポジウムでは、HTSJの顧問であり、NPO法人日本ホリスティック医学協会会長降矢英成医師の「魂の医療とは」の講演もあり、私たちにも馴染み深いホリスティックケアに興味を持つ医療関係者やセラピストなどが多く参加されていました。



参加者の皆様には、会場外のブースにおいて、ヒーリングタッチをご体験いただきました。IHAN理事長の中さんがヒーリングタッチを実践しているためか、既にヒーリングタッチが認知されているようで、体験してみたいという方はとても多かったです。休憩中のみならず、並ばずに受けられるということで講演中にもお越しいただき、約40名の方が体験されました。講演開始前ギリギリに訪れた方など5分くらいから、また講演中に訪れた方は、じっくり20～30分くらいまで、それぞれの状況を伺いながら、6名のセラピストが、体験者のニーズに合わせたテクニックを優しく黙々と実践されていました。体験者からは、ホッとした、痛みが軽減した、何だかポカポカした、スッキリした、癒されたという感想をいただき、大好評でした。セラピストからは、それぞれに、学びになった、よい体験だった、もっとこういう機会が多くあったらよいのでは、など感想があり、今後も様々なイベントへ積極的に出向いていくような体制づくりが必要であると強く認識しました。

この場をお借りして、この貴重な体験の場を提供してくださったIHAN理事長である中ルミさんおよび担当スタッフの皆さまに心より感謝いたします。

(文:しばた あきこ HTSJ事務局長)

ヒーリングタッチ体験ブースボランティア

石井 純 看護師・ヒーリングタッチ・アドバンスII修了

イベントのボランティア体験をさせて頂けて、私にとっても初めての体験・学びがあり、とても感謝しています。1日を通してだいたい10名弱の初対面の方にヒーリングタッチの体験を受けていただいた中で(いつもは仲間同士で繰り返し行っているの、パートナーも自分も調子や反応が分かっている 慣れているところがありますが)、みなさんがそれぞれ異なる反応です。私自身がとても興味深く、発見と驚きがありました。「宇宙エネルギーを感じたままに体を動かしたい様に動かした」と体を円を描くように揺らしていた方や、「電気が走るみたいにピリピリして、短時間なのにこれまで受けたどんなマッサージより効いた気がしたし、1時間のマッサージを受けた後のよう」と仰る方もいらっしゃいました。次の講演を聴く為に5分位で終わらせないといけなかった方は、物足りなかつた様子で「もう終わっちゃったの?そか、また来る」と仰って「良く分からなかった」といった感じでした。10分以上、可能なら15分位の方の反応が良かったように思われました。



初めての体験・様々な体験を重ねて発見していきながら、初めのアプローチの仕方、終わってからの対応 説明等を学びました。練習会でもそうですが、行った分だけの学びがあると、改めて感じたところです。今回ネガティブな反応の方はいらっしゃらなかったですが、その際の対応や説明等々、学んでいく必要がある事も分かりました。また次から次と続く疲れと疲れてしまったり、最終的にかなりグッタリしてしまったので(笑)、私自身の課題です。

ただ練習会と同様、初めにグラウンディングしてきちんとセンタリングして意図して～施術終了まで皆様にやり通せた事は、良い経験と自信にもなりました。今回の体験をさせていただけて、本当に良かったです。ありがとうございました。

お知らせ

HTSJ 2019 スケジュール

11月23日 11月練習会
11月23日-24日 出張ヒーリングタッチ・ベーシック(名古屋)
11月30日 バイオフィールドタッチケアDAY1
12月 1日 バイオフィールドタッチケアDAY2
12月21日 ヒーリングタッチ練習会

HTSJ 2020 スケジュール

1月25日 1月練習会
2月22日 2月練習会
2月22日-23日 出張ヒーリングタッチ・ベーシック(千葉)
2月24日 HTSJ通常総会
3月 1日 ヒーリングタッチ入門ワーク(予定)
3月 8日 バイオフィールドタッチケアDAY1(予定)

*出張ヒーリングタッチ・コースワーク/入門ワーク、バイオフィールドタッチケアは随時受け付けています。ご興味あるお知り合いにご案内ください。

*練習会またはテクニクレビューは、毎月1回、その他、ヒーリングタッチ入門ワークや体験会を予定しています。詳細が決まり次第、お知らせメール、WEBサイトにて告知いたします。

HTSJ会員更新手続きのご案内

2019年度8月末日までにHTSJに入会された方の会員有効期限は、本年12月31日です。HTSJ会員を継続をされる場合には更新手続きが必要となります。継続される方は、12月中旬くらいまでを目途に年会費3,000円をお振込みいただきます。別途ご案内メールを送付いたしますのでよろしくお願いいたします。

ボランティアスタッフ募集

HTSJでは、ボランティアスタッフを募集しています。作業時間や内容は、ご希望やスキルに応じます。作業分野としては、①各種講座運営、②企画、③広報・宣伝、④経理・財務、などです。ご応募、ご質問は、info@healingtouch.or.jp までご連絡ください。

☆会員の皆様からの寄稿をお待ちしております。

ヒーリングタッチの実践、応用、練習会の体験など、是非、お寄せください。

ご投稿、ご連絡、お問合せ先：info@healingtouch.or.jp



Healing Presence

-HTSJ会報誌- 年4回発行

編集チーム

しばたあきこ、戸田美紀、中村則子、
古川綾子

NPO法人日本ヒーリングタッチ協会

info@healingtouch.or.jp

<http://healingtouch.or.jp/>