

The Relaxation is a journey.  
Bulletin of the Faculty of Education, Kochi University

HARASAKI Michihiko  
*Faculty of Education, Kochi University*

### ABSTRACT

The relaxation is a journey. It is the long journey that may continue infinitely over our lives. I am also on a way of journey. This paper consists of 15 fragments about my journey of relaxation. I wrote what I have experienced in the relaxation. The relaxation is to release all of ourselves and to wait the grace. To be correct, we need stop even to wait. The relaxation is the journey without destinations. The grace is more than destinations in our lives. The relaxation has given me many moments of the grace. I hope to live forever with the relaxation. I wrote this paper with thanks to the relaxation.

リ  
ラ  
ク  
セ  
ー  
シ  
ヨ  
ン  
は  
旅  
だ。  
。

原  
崎  
道  
彦  
（高知大学教育学部）

## 1

リラクセーションは旅だ。この世界を離れる旅だ。

からだを感じはじめ。からだの感じにひたりはじめる。からだの感覚がひろがり、からだの感覚につつまれてゆく。からだの感覚があふれてきて、からだの感覚にみたされる。私も、私がいる世界もからだの感覚にみたされる。考えるということがやみ、何も考えられなくなり、私にできるのは、感じることだけになる。

リラクセーションでおこなうのは、感じることだけだ。おそろしいほど、感じることだけだ。感じるということが深まるにつれて、おそろしいほど深い世界があらわれてくる。深淵とよびたくなる深さだ。果てのない深さだ。深さになれないうちは、その深さがおそろしく感じられるかもしれない。けれどもそれは、まだなれていないからなのだ。なれたら、その世界があたりまえになる。さらにどこまでも深くその世界の深みに自分をゆだねてゆこうという気になる。

もちろん、感じられなければならないものは、何も無い。何かが感じられなければならないということはない。感じようとすることをはじめの前に、私たちはすでに、感じるということをおこなっている。私たちはすでに何かを感じているはずだし、何かが感じられているならば、それでいいのだ。それを感じるだけだ。感じつつけながら、感じるということの深まりに自分をゆだねてゆく。

感じるということは、感じられたものに自分をゆだねるということだ。だから、ほんとうの意味では、私たちは、何かを感じようとすることはできない。私たちにできるのは、すでに感じられているものを感じるだけなのだ。もちろん、「今これが感じられている。これを感じよう」と思うことはできる。感じるものを選んでいうような瞬間もないわけではない。けれども、ほんとうは、私たちは選んではない。私たちは、誘われているだけなのだ。感じられるものへと誘われているだけなのだ。

導かれている、のではない。導かれている、というとき、まだ私たちには、どこへ向かうかを選ぶ自由がある。導くというからには、導かれるべきところが存在する。私たちは、導かれるべきところへと導かれなくてはならない。けれども、感じるということが深くなされるにつれて、そうした自由はなくなる。誘われるということに、自由はない。誘われてゆくべきところというものは存在しない。誘われてゆくことだけが存在する。私たちにできるのはそこに向かって誘われるままに誘われることだけだ。私たちはどこへ誘われてゆくかわからないし、どこへでも誘われてゆく。それが、

感じるということに、あるいは、感じられたものに自分をゆだねるということなのだ。リラクセーションにおいて私たちはおこなうのは、感じられたものの移ろい、あるいは深まりに自分をゆだねることだけだ。それは、おこなう、というよりも、おきる、といったほうがいいかもしれない。おこなうとしているうちは、まだゆだねていない。

とはいえ私たちは、リラクセーションをおこなうとして、リラクセーションをはじめ。もちろんそれがかまわない。が、リラクセーションがほんとの意味でのリラクセーションになるのは、リラクセーションをおこなうとすることがやんで、おこなおうとしたことではない何かがおきるべきなのだ。その何かが、ほんとうの意味でのリラクセーションなのだ。感じられたものが移ろうままに移ろい、深まるままに深まり、その瞬間にすべてがただゆだねられている…。何かをしようとする、何かをするということが、すべてやんでいる静かさ。それがリラクセーションの世界だ。

## 2

リラクセーションは旅だ。行き先のない旅だ。

私たちがふだん生きている世界では、つねにゆきさが求められる。それは何のためか、何をめたらすのか、とつねに聞かれる。そうした世界を離れようとするのがリラクセーションなのだ。つねにゆきさにつきまとわれている世界から離れようとするのだ。その世界からリラクセーションが離れることができるのは、リラクセーションにゆきさがいないからなのだ。

なぜリラクセーションはゆきさを求めようとならないのか…。確かに、私たちがふだんゆきさとしてしているものが、あまりにみみっちい、という事実は存在する。その、みみっちさに耐えられないのかもしれない。みみっちさに息がつまり、みみっちさに絞め殺されかけているのかもしれない。が、それならば、偉大なもの、偉大なものを求めればいいのか。それをリラクセーションは求めているのだろうか…。

そう言いたくなる誘惑は大きい。私の好みなのかもしれないが、偉大な、ということには不思議な魅力がある。グレート、グロス、グラン…。リラクセーションは実はそうしたものをめざしているのだ、と言われると、ほっとしなくもない。

けれども、それはリラクセーションにおける事実ではない。リラクセーションをおこなうにつれて、偉大な、と呼びたくなるような瞬間がおとずれないこともない。す

べてを圧倒するような瞬間。世界のすべてが否定され抹消されるような瞬間。けれども、やがてそれはそれ以上のものとなる。さらに偉大になるのではない。偉大ということばが意味をもたなくなるのだ。

偉大なものとは、ひとを仰ぎ見させずにはおかぬもののことだ。ひれ伏さずにはおかぬもののことだ。けれども、リラクセーションの深まりとともに、私たちはあまりに深くみたされ、仰ぎ見なければならぬもの、ひれ伏さなければならぬものが、何もいらなくなる。偉大なもの以上に魅力的なときがそこにあらわれる。みたされるとき、偉大なものは必要なくなる。みたされない欠乏があるから、それをみたしてくれるものが必要なものであり、そしてときには、みたしてくれるものが偉大に感じられるのだ。偉大なものは欠乏の深さにほかならない。

あるいは、そうした、深くみたされた瞬間こそが、ほんとうの意味で、もっとも偉大なもの、このうえなく偉大なものなのかもしれない、と思いたくなることもある。けれども、それはちがう。どうしてそこまで、偉大ということばにふりまわさなければならぬのだろうか。それは、私たちがふだん生きている世界の、つねにゆきさきをもとめる習慣にほかならない。偉大ということばに私たちがほっとすることがあるのは、その習慣のせいなのだ。その習慣のせいではない。

リラクセーションは、そうした習慣から自由になろうとする、つねにゆきさきのない旅だ。ゆきさきはいらぬし、そこに偉大なものは存在しないし、存在する必要もない。あらゆるものがただ存在だけの、みたされた世界が存在するだけだ。ただ存在するだけなので、欠乏がない。欠乏がないので、偉大なものがいらぬ。いらぬだけではない。偉大なものがそもそも存在不可能なのだ。

### 3

リラクセーションは旅だ。

旅がどこにおることがある。旅がさきにすすまなくなるのだ。

もちろん、旅だから、つねにどこかに向かってすすんでいなければならない、ということはない。ひとつの場所にとどまることもある。とどまりたければ、いつまでもとどまってもいいかもしれない。そのまま永久にひとつの場所にとどまることもあるのかもしれない。

けれども、旅がどこにおる、とはそういうことではない。今いるところにいること

がつらいのだ。それなのに、そこから出ることができないのだ。そしてそのようにして、いつまでも、つらさを感じるところにとどまり続けてしまう。旅がそのさきにすすんでくれなくなるのだ。

リラクセーションをするたびに、つらさにとどまり続けるという体験をすることがある。そういうとき、私たちはたいてい、ゆかなければならぬところをかかえている。ゆかなければならぬところをかかえていることが私たちを追いつめているのだ。それがつらいのだ。しかも、そのとき、さらに、そのつらさがやむところへとゆかなかねばならない、と考えている。ゆかなければならぬところがもうひとつふえている。そしてそのことによってさらに追いつめられ、つらさがましてくる。そしてそのことが私たちのなかに、つらさがやむところへとゆかなかねばならない、という考えをさらにふくらませる。私たちはさらにさらに追いつめられてゆく…。

私たちに必要なのは、ゆかなければならぬところを手放し、そこにゆこうとすることをやめて、ただようことだけだ。感じられたものの世界のなかをただようことだ。ただそれだけだ。どこへもゆこうとしないこと、何もしようとしないことだ。どこへもゆこうとしなければならぬほど、そして何もしようとしなければならぬほど、私たちはただようことができる。どこまでも深くただよい、旅することができる。

けれども、それは、ゆかなければならぬところをかかえてはダメだ、ということではない。そう考えたときに、実は、ゆかなければならぬところをかかえてしまっている。ダメでないところへゆかなければならぬ、と考えている。ただようとは、何もしいことだ。ダメであつたりダメでなかつたりということは、何かをしようとするときにあらわれる。何もしようとしなければ、何ごとにもダメということはなくなるし、ダメでないということもなくなる。

だから、つらさを感じているときも、必要なのは、あがかないことなのだ。つらさからののがれようとしぬことだ。つらさを感じた瞬間から、何かをしようとすることをやめて、ただよいだすことだ。感じられたものの世界のなかをただようのだ。私たちのなかから何かをしようとするのが消えて、私たちがただよいだすにつれて、私たちはつらさから離れてゆく。

私たちがただようことができているうちは、つらさに出会うことはない。私たちは、つらさに向かつてただようことはない。つねに、つらさとは反対の方向に向かつてただよってゆく。ただよえばただようほど、つらさから遠ざかってゆく。だから、ただようだけでいい。感じられたものの世界のなかを深くただようのだ。そのようにして

リラクセーションの果てしのない旅は続いてゆく。

## 4

リラクセーションは旅だ。深くただよう旅だ。

感じられたものの世界のなかを深くただよう。深くどこまでもただよう。私たちはふだん、感じるということをおこなっていない。必要最低限しかおこなっていないかもしれない。ほとんどおこなっていないときえ言っていないかもしれない。かわりに、考えるということをおこなっている。

考えるということを感じるということは反対のことであり、考えるということをおこなうほど感じることはできなくなる。そのようにして私たちはふだん、感じるということをおこなっていない。逆に、感じるということをおこなうほど考えることはできなくなる。リラクセーションでおこなうのは、そのことだ。ただ感じるだけでいい。感じるということ以外のことをおこなおうとすると、考えることはじまつてしまう。だから、ただ感じるだけでいい。感じるということがなされるほど、考えるということはやんでゆくことになる。そして私たちは、感じられたものの世界のなかを深くただよいはじめる。リラクセーションでは、ただそのことだけがおきる。

考えるということが深くストップしてゆくにつれて、考えるということとなりたっている世界は深くくずれおちてゆく。くずれおちたあとには深淵がひろがる。そこが、感じられたものの世界だ。感じられたものの世界に深さを感じることはあるのは、そこが深淵だからなのだ。そこでは、考えるということが深くくずれおちている。そのあまりの深さに私たちはそこに怖れを感じることもある。

けれども、それが深淵であるのは、考えることにとつてでしかない。感じることにとつてはそうではない。感じることにとつては、そこそが、感じられるものでみちた世界にほかならない。そこでしか私たちは感じるということをおこなうことはできない。私たちが感じるということをおこなうとき、そこに存在するのは、その深淵そのものだし、しかもその深淵だけなのだ。感じるとは、その深淵に自分をゆだねながら、深淵のなかを果てしなくさまようことなのだ。

私たちはいくらかでもさまようことができる。感じられるものが見つかることはない。というより、感じられるものには、つきることができない。つきることができないの

は、それが、果てがある限定されたものであるからだ。だが、果てをさだめ限定することこそは、考えるということがおこなうにほかならない。それが考えるということにほかならない。考えられたものには、すべて果てがある。それだから、考えることがストップしたならば、何ものにも果てがなくなるし、何ものも限定されることがなくなる。果てがないので、つきることがない。つきたくても、つきることができないのだ。感じるということは、つきることがないものに、果てしなく自分をゆだねながら、果てしなくさまよい続けることなのだ。さまようことに果てはなくなる。

それをおこないたくなかったらば、私たちは、感じるということとはできない。そのようにして私たちは、考えることへと帰ってゆく。

## 5

リラクセーションは旅だ。からだへと帰る旅だ。

リラクセーションでおこなうのは、感じることだ。感じることをおこなう。それしかおこなわない。私たちは感じるということからだでおこなう。からだになければ感じることはできない。それだから、感じるということは、いつも、からだを感じるということなのだ。感じるということをしてるとき、感じられているのは、つねにからだなのだ。たとえば、私たちがものを見るとき、私たちは目を感じている。ものを見ている目を感じているのだ。

それだから、感じるということが深くなされてゆくにつれて、私たちはからだの感覚へと深くひたつてゆくことになる。からだの感覚があふれてきて、私たちをのみこみ、私たちのいる世界がからだの感覚にひたされる。やがて、からだの感覚だけしか存在しなくなり、すべてがからだの感覚となり、からだの感覚が宇宙になる。からだでないものは宇宙に存在しなくなる。

深く感じるということは、感じられたものとの境がなくなるということだ。感じられたものが受け入れられ、感じられたものでみたされ、感じられたものとひとつになるということだ。私たちが、からだを深く感じるとき、私たちとからだの境が消える。私たちはからだでみたされ、からだひとつになり、からだそのものになる。感じられたからだそのものになる。感じられたからだは私たちそのものになる。宇宙がからだとなり、からだは宇宙となる。からだでないものが何も存在しない。からだはすべてだ。宇宙のすべてがからだだ。



私たちはからだなのだ。からだであるはずなのだ。けれども、考えるということをおこなっているとき、私たちはからだでなくなる。からだはつきはなされ、ただのものとなる。しかも、宇宙に存在するさまざまなもののなかのひとつでしかなくなる。そのからだを私たちは見おろし、ものをあつかうようにからだをあつかう。

リラクセーションをしているときほど、私たちがからだであることはないし、からだからだであることはない。からだは深い。感じていても果てがない。感じれば感じるほど果てがなくなる。からだを深く感じていると、そこに無限の空間がひろがる。そこが宇宙になる。そこに宇宙が存在する。私たちは宇宙をただよいはじめる。そこにはすべてがある。何もかもがそこにある。私たちの何もかもがそこにある。私たちはからだなのだ。だから、からだには私たちのすべてがある。私たちがからであればあるほど、私たちは私たちそのものとなり、私たちは私たちのすべてとなる。そのときなのだ。私たちのすべてがあきらかになるのは。私たちは何ものなのか。なぜ存在するのか。どこからきたのか。そしてどこへゆくのか……

が、からだはことばでは答ええない。からだの果てしない深さが、その答えなのだ。

果てしない深さのなかに答えがあるのではない。果てしない深さそのものが答えなのだ。私たちは、その深さそのものであり、その深さによって存在しているのであり、その深さのなからあらわれ、その深さのなかへと消えてゆくのだ。

だが、もしかすると答えはさらに深いかもしれない。私たちは何ものでもないのかもしれないし、存在しないのかもしれないし、あらわれることもないし、消えてゆくこともないのかもしれない。それが答えなのかもしれない。果てしない深さだけが存在するのもかもしれない。

## 6

からだの深さは、私たちの深さだ。からだは深い。私たちは深い。

リラクセーションは旅だ。宇宙を感じる旅だ。  
リラクセーションでおこなうのは、感じることだ。私たちが感じるということをおこなうとき、かならずからだで感じている。からだで感じるということは、からだを感じるということにほかならない。

けれども、からだはからだだけで存在していない。からだのまわりには宇宙がひろがり、からだは宇宙に接している。そしてからだは宇宙を感じ続けている。私たちが

感じているからだは、宇宙を感じているからだなのだ。それだから、からだを感じるということは、そのまま、宇宙を感じるということなのだ。感じられたからだは、からだを感じた宇宙にほかならない。

考えてみれば、からだを感じるということをおこなっているとき、そこには、からだのうちとそとという区別は存在しない。からだのそとのできごとが感じられているというときでも、その、そとのできごとが、からだのなかのできごとをひきおこすことによって、からだはそれを感じるのだ。たとえば、光を感じるときも、光が眼の網膜の細胞に変化をひきおこし、その変化が感じられているのだ。からだにとつてそとは存在しない、と言つてもいいのかもしれないけれども、もつとおだやかな言いかたをするならば、からだにとつて、からだのうちとそとという区別は存在しない。からだのうち側はそのままそと側なのだ。

それだから、からだを感じるということは、そのまま、からだをとりまく宇宙を感じることでもあるし、そこに、からだと宇宙という区別は存在しない。それだからなのかもしれない。からだを感じるということを深くおこなっていると、からだとからだのそととの区別があいまいになってくる。からだは、そのままからだのそとにつながら、からだのそとがそのままからだにつながる。さらに、からだはそのままからだのそとになり、からだのそとがそのままからだになる。眼が見ているものが眼とつながって、眼そのものになり、あるいは、眼が見ているものとつながって、眼が見ているものそのものとなる、というように。

ほんとうは、からだとからだをとりまく宇宙のあいだに区別はないのだ。そうした区別は、考えるということをおこなうときにあらわれるものでしかない。ほんとうは存在しない。だから、からだを感じるということは宇宙を感じるということであり、宇宙を感じるということはからだを感じるということなのだ。からだを感じるということ深くおこなうほど、からだは宇宙になる。宇宙はからだになる。

からだを感じながら、からだの感覚のなかをただようとき、私たちは宇宙のなかをただよっているのだ。そこは宇宙なのだ。そこが宇宙なのだ。

## 7

リラクセーションは旅だ。快楽にあふれた旅だ。

リラクセーションでおこなうのは、からだを感じるということだ。感じるというこ

とは、考えることをストップさせる。感じるということとは考えるということとは反対のことであり、私たちは反対のことを同時におこなうことはできないからだ。考えるということがストップすれば、考えるということがもたらすプレッシャーもストップする。それだけでもすばらしく快樂にあふれた体験となる。けれども、それだけではない。

からだにはもともと快樂があふれている。生きるということにはかならず快樂がともなう。快樂は生きることそのものだからだ。快樂がなければ私たちは生きていないし、快樂を失えばいのちを失う。快樂は私たちのいのちそのものだ。生きているからだのすみずみに快樂があふれているし、あらゆる瞬間に快樂があふれている。快樂にあふれていない瞬間は存在しない。

私たちがからだを深く感じてゆくとときにかならずゆきあたるのが、その事実だ。からだは快樂をつねにもとめているし、つねに快樂にあふれている。もちろんリラクセーションはその快樂を否定しはしない。快樂は生きることそのものだからだ。

リラクセーションがおこなおうとするのは、その快樂を深くすいこみ、その快樂にひたり、その快樂に自分をゆだね、その快樂のなかを果てしなくただようことだ。ことさら快樂にふけろうとする必要はない。かえって快樂がこわれてしまう。生きているかぎり、からだにはすでに快樂があふれている。からだはつねに快樂とともにある。その快樂を深く感じ、その快樂のなかをただようだけでいいのだ。それだけでいいのだ。それがいちばんたっししい快樂の感じかただ。

が、快樂はさらに深い。さきほど私は、からだはそのまま宇宙とつながっているし、からだは宇宙そのものだ、と書いた。が、ということは、快樂があふれているのは私たちのからだだけではないということなのだ。私たちのからだにあふれる快樂は宇宙にあふれる快樂だということなのだ。リラクセーションとともにあふれてくる快樂は、宇宙にあふれる快樂だということなのだ。

リラクセーションでおこなうのは、からだを感じることで。からだを感じはじめると、からだじゅうから快樂が顔をだし、からだは快樂であふれてくる。その快樂はさらにあふれる。からだからあふれて、からだのまわりにあふれ、さらにあふれる。宇宙にむかつてあふれ、宇宙の果てにむかつてあふれてゆく。リラクセーションは宇宙に快樂をあふれさせるための技法なのだ。私たちは、あふれた快樂につかり、ひたり、そのなかをいつまでもたっししい続ける。

そのようにとめどもなく快樂のなかをたっししい続けながら思うのは、これが生きて

いるということなのかもしれない、ということだ。あふれる快樂のなかを生きることきつと、それが生きるということなのだ。それこそが。

けれども、私たちはそれをふだんおこなっていない。あまりにもおこなっていない。からだを感じるということをしていない。からだにあふれる快樂にも気づいていない。宇宙にあふれる快樂にも気づいていない。深く快樂に飢えているのに、そのことにさえ気づいていない。そんなありさまで、ほんとうに生きていると言えるのだろうか…。

## 8

リラクセーションは旅だ。ダイエットとともにある旅だ。

リラクセーションでおこなうのは、からだを感じることで。からだは生きている。からだはいのちだ。だから、リラクセーションはいのちを感じることもである。それだから、リラクセーションをしていると、いのちの営みかたがらがつてくる。いのちの営みかたが深くなるのだ。

ダイエットとは、からだのためになる食生活、といった意味のことばだけれども、どうしてもリラクセーションと切り離すことができない。その理由は単純だ。からだにいい食べものとは、からだがいいと感じる食べものということだ。

からだは、からだにとつてよくないものをいいと感じることはない。からだにとつていい食べものは、からだがいいと感じてくれる食べものなのだ。だから、からだを感じるものが大切なのだ。食べものをからだがいいと感じているかどうかを、つねにからだの感覚で確かめることが大切なのだ。

大切なだけではない。そうしなければ、からだにいい食べものが何かはわからなくなってしまう。それではダイエットにならなくなってしまう。ダイエットには、食べもののよさをからだの感じで確かめることが、どうしても欠かせないのだ。

リラクセーション的な極論を語ろう。からだにとつていい食べものとは、からだがいいと感じる食べものだ。そして、からだがいいと感じる食べものとは、からだがおいしく感じる食べものだ。からだにとつていい、ということとは、おいしい、ということなのだ。おいしい、ということは、からだにとつていい、ということなのだ。それだから、どんなものを食べてもいい。からだがおいしいと感じるものを食べてさえいれば、どんなものを食べてもいいのだ。おいしいものを食べてさえいれば、ダイエッ

トになるのだ。

そんなことありえない、と思うかもしれない。けれどもそう思うのは、からだを感じるということがまだできていないからなのだ。からだは、からだにとっていいことをもとめる。からだにとっていいことしかとめない。からだのためにならないものをおいしいと感じることはないし、からだのためにものをまじいと感ずることもない。これは生きもののルールだ。そのルールどりの生きかたをしていない私たちは、実は、生きものであることをやめかけている。生きものとしてこわれている。生きるということをやめかけている。

## 9

リラクセーションは旅だ。快樂主義の旅だ。

リラクセーションでおこなうのは、からだを感じるからだ。からだを感じながら、からだがおいしいと感じるものを食べることがダイエットになる、と書いた。

けれども、ダイエットがリラクセーションを必要としているだけではなくて、リラクセーションにもダイエットは必要なのだ。ダイエットなしにはリラクセーションが不可能なのだ。

その理由も単純だ。からだにとっていいものを食べていたら、からだがととのつてくる。からだの調子がよくなってくる。からだがととのえば、からだの感覚が研ぎすまされてくることになり、深くからだを感じる事が可能となるのだ。

あたりまえといえ、あたりまえのことだけれども、感じるということをおこなっているのはからだであり、からだの調子がよくなるほど、からだは感じるということを深くおこなえるようになる。

が、そのことによつて、そこにプラスの循環が生じることになる。「ダイエットでからだの感覚が研ぎすまされると、そのことによつて、からだからだにとっていい食べものをさらにきつちり見極めることができるようになり、そしてそのことがさらなるダイエットを可能とする」という循環だ。

循環にはオートマチックなところがあり、いったん循環構造ができあがると、オートマチックにどこまでもつきすんでしまうけれども、ダイエットとリラクセーションがかたちづくる循環にもそうしたところがある。

つまり「食べものでからだがととのうほど、からだにいいもののおいしいと感じら

れるようになり、それによつてさらにからだがととのい、からだにいいものがさらにおいしいと感じられるようになる」という循環。

さきに書いたように、からだにいいものとはおいしいものなのだ。したがってこの循環は、こう単純化できることになる。「おいしいものを食べるほど、からだがととのい、食べものがさらにおいしくなる」と。

さらに、文章から、説明的な「からだがととのい」を省略すると、こういうことになる。「おいしいものを食べるほど、食べものがさらにおいしくなる」と。

この循環にはいりこむと、オートマチックに、食べものがどこまでもおいしくなつてゆくことになる。食べものが果てしなくおいしくなつてゆく。おいしさに果てがなくなるのだ。

ことばだけをながめていると、都合がよすぎて、ありえないような気もしてしまうが、私が体験していることはそうしたこともかもしれない。食べることがつねに至高の瞬間として存在する。この瞬間をすぐすために私はこの世界に存在しているのか、というような至高の瞬間。おいしさ以外のものがこの世界からほろびて消えてしまっているかのような至高の瞬間。

が、生きものにとつて食べることとはもとともそうした快樂であるのかもしれない。それを失つてしまった私たちがそうした至高の快樂へといたるための技法としてリラクセーションとダイエットがあるのだ。

## 10

リラクセーションは旅だ。恩寵にあふれた旅だ。

私たちはただリラクセーションをはじめない。かならず何かをもとめてリラクセーションをはじめ。何かを手に入れようとして。

けれども、リラクセーションにおいておこなうのは、そうしたことはない。何かを手に入れようとするのではない。そうではなくて、からだの感覚の世界のなかにあてもなくただよい続けることなのだ。流れに身をまかせるように、からだの感覚に自分をゆだねながら、どこまでもただよつてゆくことなのだ。

もちろんそれでも私たちは、ただよう、ということをおこなっているのだ。それをおこなおうとしておこなっているのだ。その限りで私たちは、何かを手に入れようとするをやめてはいない。手に入れたいものがあるから、そのために、ただよう、

ということをおこなうのだ。

けれども、ただよっているうちに、やがて私たちは、ただよう、ということをして  
いるということをお忘れる。ただよう、ということをしようにすることを忘れる。その  
ようにして、ただよう、ということをしようにすることをやめてゆく。

もちろん、それでもただよっている。というか、私たちがもつとも自由にただよい、  
どこまでも速くにただよえることができるのは、そのときなのだ。ただよう、というこ  
とをしているということさえ忘れるとき、だ。そのとき私たちは、何かを手に入れよ  
うとすることも忘れていて、何かを手に入れようとすることもやめている。何かが手  
に入るのを待つことさえやめている。

が、そのときなのだ。リラクセーションからの、ゆたかすぎる贈りものが届くのは。  
それはあたかも、何かを手に入れようとするをやめたことへの、そして、何かを  
手に入れるために何かをしようにすることをやめたことへの恩寵のように届く。まる  
で、そうしたときを待っていたかのように、そのときに届く。

その訪れはさりげない。おどろくほどさりげなく訪れる。意味ありげに、おもむろ  
に訪れはしない。あたかも、それははるか昔にすでに訪れていたものであり、ただその  
ことに気づきさえすればよかったかのように、そっと訪れる。気がついたら、訪れて  
いるのだ。気がついたら、すでにそれがそこに存在しているのだ。気がついたらそこ  
に花が咲いていた、というように。

もとめているうちはあらわれない。もとめることをやめたとき、あらわれる。もと  
めることをやめたのだから、あらわれてもしかたないのかもしれない。それでも、そ  
れがあらわれるのは、そのときなのだ。あるいは、あらわれたのは、私たちがとめ  
ていた以上のものなのかもしれない。それがあらわれたのかもしれない。あるいは、  
もとめていたものが手に入ること以上のことが、そのときおきたのかもしれない。  
い。それがおきたのかもしれない。

そうだとすると、私たちにしなければならないものは何もなくなる。すでに訪れて  
いるのだから、もう何もすることがないのだ。すでに訪れているということに気がつ  
きさえすればいいのだ。そしてそれに気がつくということが、何もしないということ  
なのだ。それがリラクセーションでおこなう、ただよう、ということなのだ。

## 11

リラクセーションは旅だ。人生のすべての瞬間をかけておこなう旅だ。

リラクセーションでおこなうのは、感じることだ。からだを感じるのだ。ふつう  
私たちは、そのための時間をとりながらリラクセーションをおこなう。

けれども、からだを感じるということは、それほど特別なことではない。あたりま  
えだけれども、私たちはつねにそれをおこなっている。私たちのどんなたちふるまい  
も、からだを感じるということなしには不可能だからだ。寝ているときもおこなって  
いる。寝ていて、からだをゆすられるとかして目がさめるのは、寝ているときも、感  
じるということからだがおこなっているからなのだ。

それだから、リラクセーションの時間は少しも特別のものではない。リラクセーシ  
ョンのための時間とふだんの時間は完全に地続きなのだ。そこにある差は、からだを  
感じるということとをどれだけおこなっているか、ということの差でしかない。ふだん  
の時間でも私たちは、からだを感じるということをそれなりにおこなっているし、た  
だ、リラクセーションのための時間のときほどではないというだけなのだ。それだけ  
の差でしかない。

それだから、ふだんのたちふるまいも、からだを感じるということとをこころがけな  
がらおこなえば、そのぶんだけリラクセーションに近づくことになる。からだを感じ  
るということをおこなったぶんだけ、ふだんの時間がそのままリラクセーションに近  
づくのだ。

そんなふうに時間をすこしはじめると、やがて、リラクセーションをしている時間  
とそうでない時間との境目があいまいになってくる。いつもリラクセーションしてい  
るような、していないような。いつもリラクセーションしていないような、している  
ような。

ふわふわとしたリラクセーションの感触が、すべての瞬間にひろがり始める。も  
ちろん、濃くリラクセーションをおこなう時間もあっていい。けれども、ふだんもつ  
ねにほんのりとリラクセーションしつぱなしなのだ。ときには濃く、ときにはほんの  
りと。そのような日々がはじまる。

けれども、それがリラクセーションのほんとうのありかたなのだ。濃くリラクセー  
ションができるということは、そのひとがそれだけリラクセーションの世界にはいり  
こんでいるということだ。が、それならば、そのひとは、つねに、そのときどきで、  
できるかぎりのリラクセーションをしようにするはずなのだ。そして、つねに、その  
ときどきで、できるかぎりのリラクセーションをおこなうはずなのだ。



だから、ほんとうはリラクセーションは、リラクセーションのための時間だけのものではない。私たちの人生のすべての瞬間のためのものなのだ。私たちの人生のすべての瞬間がリラクセーションにむかってひらかれている。できるかぎりからだを感じようとするだけでいいのだ。

## 12

リラクセーションは旅だ。この世界から自由になる旅だ。

リラクセーションはこの世界から離れる旅だ。この世界は緊張でなりたっている。リラクセーションは緊張をゆるめる。そのようにしてこの世界から離れる。

リラクセーションとの関係についてだ。リラクセーションはこの世界を否定するのだろうか。リラクセーションはこの世界を拒むのだろうか。この世界を離れながら、私たちはこの世界をどうしたいのか。私たちにとってこの世界とは何なのか……。

リラクセーションはこの世界から離れる旅だ。リラクセーションによってこの世界を離れながら私たちが最初に体験するのは、この世界はひとつの可能性でしかない、ということだ。さまざまな世界が可能なのだ。この世界とは異なる世界がたくさん存在するはずなのだ。そしてこの世界はそれらの世界のなかのひとつでしかない。

リラクセーションを深めながら私たちは、そうしたさまざまな世界を予感し、その予感のなかをめぐり歩く。さまざまな世界が可能なのだ。無数にさまざまな世界が存在するはずなのだ。そして無数にさまざまな世界があればあるほど、この世界はその無数の世界のうちのひとつでしかない。ひとつではあるけれども、ひとつでしかない。この世界だけが世界なのではない。

けれども、この世界がひとつの可能性でしかないということは、この世界がこの世界でしかあることができない、ということではない。この世界そのものが、ひとつのあやふやな可能性でしかない、ということなのだ。それだから、そこは実は無数の可能性であふれている。無数の可能性がそこにたわむれているのだ。

そしてそのひとつひとつが私たちをさそってくる。実に魅力的な可能性なのだ。私たちは、さそわれるがままに、それらの可能性に自分をゆだね、それらの可能性のなかにただようことになる。

このようにして、私たちがこの世界を離れるにつれて、この世界そのものがみずからくずれはじめる。私たちはこの世界を否定しはしない。否定する必要はない。拒みもしない。その必要もない。私たちはほんの少し離れるだけだ。離れるにつれて、この世界がみずからくずれはじめるのだ。くずれながら、たわむれる無数の可能性となる。そして私たちはその無数の可能性とたわむれる。

美しすぎる夢を見ているのかもしれない、と思うことがある。私の見ているのは、まぼろしなのかもしれない。まぼろしだから美しいのかもしれない。けれども私はこの夢をいつまでも見続けることができる。いつまでも見続けることができる夢は夢ではない。まぼろしではないのは世界のほうなのだ。

## 13

リラクセーションは旅だ。永遠と瞬間がまじわる旅だ。

リラクセーションでおこなうのは、ただようことだ。感覚の世界をただようことだ。そこには、ゆきつくべきさは存在しない。ゆきつくべきさが存在していたならば、そこへ向かうことだけが可能であり、もう私たちはただようことはできない。ただよってはいらなくなる。

ゆきつくべきさがないから、ただようことに終わりはない。ゆきつくべきさが存在するならば、そこにゆきついてお終いになる。けれども、ゆきつくべきところは存在しない。だから、お終いがあることはない。

それなので、私たちがただようとき、そこでは時が果てしなくなれることになる。果てることがなく時がながれる。そこには無限の時が存在する、と言えるかもしれないし、永遠が存在する、とも言えるかもしれない。

けれども、そこでは、時のながれがとまっているかのようでもあるのだ。時のながれがながれであるかぎり、そのながれは、どこかにむかってながれているはずだ。むかうところがなければ、ながれることはできない。ところが、ただようことにおいては、むかうべきどころが存在しないのだ。それだから、時はながれることができる。時がとまったままなのだ。時とはもともと、終わりにむかってながれるものなのかもしれない。

とすれば、どちらがほんとうなのだろうか。永遠が存在するのだろうか、それとも、時はとまっているのだろうか……。が、どちらもほんとうなのだ。

私たちが体験するのは、時が果てしなくながれながらとまっている、ということであり、とまりながら果てしなくながれている、ということだ。永遠が今のこの瞬間のうちに存在するのだ。そして今のこの瞬間が永遠なのだ。あたかも、今のこの瞬間のために永遠が存在しているかのように。あるいは、この瞬間に永遠がながれすぎてゆくかのように。

すべての時のながれがこの瞬間のうちにある。この瞬間が時のながれのすべてなのだ。私たちは、すべてをそこに感じ、そこにすべてを感じる。すべてとは何か…。そのことだ。そことは何か…。すべてのことだ。私たちは、存在するすべてをそこに感じる。すべてが存在するそこを感じる。

ゆきつくべきところをもたずにただよう私たち体験するのは、そういう時なのだ。そういう時のなかをただようのだ。それがただようということなのだ。

## 14

リラクセーションは旅だ。何もない旅だ。

感じられたもののなかをただよう。それがリラクセーションという旅だ。

なぜただようのだろうか…。感じられるものは、つねにうつろうものとしてあるからだ。それだから、感じられるものがうつろうままに、私たちもただようことになる。ただようことなしには、うつろうものを感じることはできない。感じるということは、うつろうものとともに、ただようことなのだ。

うつろうとはどういうことだろうか…。何ものでもない、ということだ。もしも、うつろうものが何ものかであるとすれば、それはその何かであることしかできなくなり、いつまでもその何かであることになり、その何かであることしかできなくなり、うつろうことはできないことになる。うつろうものは何ものでもない。何ものでもないからうつろうことができるのだ。

が、私は、感じられるものは、つねにうつろうものとしてある、と書いたばかりだ。もし、感じられるものが、つねにうつろうものであり、しかも、うつろうものとは何ものでもないものであるとしたならば、感じられるものとは何ものでもないものであることになり、それだから、感じるということは、何も感じないということであることになりはしないだろうか…。

そのとおりなのだ。感じるということが深くなされるとき、そこには、何も存在し

ない。もちろん、感じるということはなされている。けれども、感じられているものは何ものでもないのだ。もちろん、何ものでもないものが存在しているというのでもない。何ものでもないのならば、存在しているとは言えない。存在するためには、せめて何ものかでなければならぬ。

それだから、私たちが何かあるものを感じようとするとき、感じられたものはうつろうものであることをやめているし、そしてそのぶんだけ、感じるということとはなされなくなっている。だから、私たちが感じるということ深くおこなおとるとき、何かを感じようとしてはいけない。何かを感じてはならない。何も感じようとしな

とき、すべてが感じられはじめる。

感じるということが深くなされればなされるほど、そこには何も存在しない。けれども、さびしくない。何もないけれど、さびしくない。何もないけれども、すべてがある。何かがあつたら、その何かしか存在しない。何もないから、そこにはすべてがあるのだ。

## 15

リラクセーションは旅だ。何もしないことへ向かう旅だ。

リラクセーションとは、何もしないことだ。リラクセーションすることさえしないということだ。もちろん、リラクセーションをしなれば、リラクセーションをしていることになる、ということではない。リラクセーションをするかわりに他の何かをしていれば、何かをしていることになるからだ。何かをすることを何もかもやめるのだ。

しかし私たちは、リラクセーションをしようとしてリラクセーションをはじめ。からだを感じるということをしようとして、からだを感じはじめ。けれども、それでいいのだ。リラクセーションとは、リラクセーションすることさえおこなわれないような、そういうところへとむかうための道なのだ。からだを感じるということは、からだを感じるということさえなされていないような、そういうところへと至るための道なのだ。

リラクセーションの世界とはその道はたの景色なのだ。