

THE FOLIO
A JOURNAL FOR FOCUSING AND EXPERIENTIAL THERAPY
Volume 25, Number 1, 2014, pp19-28.

THE NATURE AND EXPERIENCE OF A HEARTFELT CROSSING
『ハートフェルト・クロッシング (Heartfelt Crossing): その本質と体験』

Kevin McEvenue
ケヴィン・マッケヴェニュー著

Translation Supervised by Issho Fujita
監訳：藤田 一 照
Translated by Members of “Kevin Step”
翻訳：ケヴィンステップ研究会
(初鹿野ひろみ、仲村房子、池内秀行、仙葉淳治)

アレクサンダー・テクニークと「クロッシング」するホールボディ・フォーカシング

「クロッシング」についてのこの原稿をアップデートするようにとすすめられた時に、わたしにとって大変わくわくすると感じられたことをみなさんに分かち合いたいと思います。ここで「クロッシング」というのは何年も前に ”Dancing the Path of the Mystic, Awakening of Embodied Consciousness and One Man’s Journey into Becoming a Whole Person (神秘家の道をダンスする：身体化された意識の目覚め、そして全人となることへと向かう或る一人の男の旅路)” と題した小さな本 (2002年版) の中で生じたアレクサンダー・テクニークとホールボディ・フォーカシングの間に起きたクロッシングのことで、わたしの「Mystic (神秘家)」の定義は、spiritual center (霊的な中心) からより深く生きたいと願っている人、人生のあらゆる側面において「The Spirit (スピリット)」へと開かれている人のことです。

この10年のあいだに、ホールボディ・フォーカシングの実践はどのように進展してきたのでしょうか？

探求された「クロッシング」のさまざまなあり方

わたしがお話ししようとしている「クロッシング」が、われわれにとってより馴染みのある諸分野で起こる「クロッシング」の諸形態と、どれほど大きく異なっているかについてお話ししたいと思います。例えば家を建てる時に起こるクロッシングを考えてみましょう。そこでは、デザインに合致するような建物を建築するためのプランの下に様々の分野が集まってきてクロッシングが起こります。もう一つ別な例を挙げると、いろいろなスポーツやチーム作りで起きるクロッシングがあります。そこでは、技能の訓練方法を発達させたり、巧みな仕方でもどのようにして一緒に役割を果たすかを教えたり、アイデアを分かち合い、相互に関心のあるテーマについて一緒に考えていくということが起こります。

しかしここで話したいクロッシングは、それらとは全く異なるもので、期待されていることやその結果において全く異なっています。この「クロッシング」は予測ができません。それは突拍子もないような仕方で、全く予期せぬ風にやってきて、これまで一度も体験したことのない性質をもった全く新しい出来事として起ってきます。しかも、それは私たちがフォーカシングと呼んでいるやり方で、お互いにシェアし耳を澄ますことにオープンな状態でいなければ、決して起きるはずのないことなのです。

「ハートフェルト・クロッシング」の進化－アップデート

振り返って見ると、この「クロッシング」は、私がフォーカシングとアレクサンダー・テクニークという二つの分野でそれぞれに働きだしたときに始まりました。「クロッシング」が統合へと向かうにつれ、それはしだいに「ホールボディ・フォーカシング・モダリティ」となって現れてきました。ホールボディ・フォーカシングは今日ではそれ自身として独立に成り立っています。さらに何か加わりましたが、元々の基盤にあった本質的な諸要素は全て内包しています。そして、今も依然として進化を続け、それ自身の生命を生きています。

このような「クロッシング」がもたらす結果は、私にとってもまた他の人たちにとってもまことに驚くべきものでした。そのプロセスは、しばしば相互にハートフェルトな人間関係を土台として、一致して響き合うもの、開かれたものを求めていくホールボディ・フォーカシングのリスニング・パートナーシップから自然に展開してきたものです。これを〈ハートフェルト・コネクション〉と呼んでいます。

重要な問いかけはいつも次のようなものでした。「自己 (myself) の自然な働きを邪魔している自分 (I) はいったい何をしているのだろうか？」同時に、フォーカシングしている状態において、さらにその先を暗示していると思えたのは、次のような誘いでした。「道をふさいでいるものに対しても、等しく肯定的な配慮をもってわたしはそれにスペースを与えることができるだろうか？」

「クロッシング」のはじまりは個人的なかかわりから始まる－個人的なストーリー

スペースをつくるというこの問いかけはまた、私のなかにある fundamental need (一人一人の奥深いところから自然にたち現れてくるニーズ)、すなわち別の人生と関わりたい、自分にとって大切だと思われる人とつながりたい、そして望むらくはその相手も同様に感じてくれたらよいと思う、きわめて個人的な問題に端を発するものでありました。もう一つ何か欠けているという感じもありました。それは探し続けているのに見つからな

いもの、他者とのハートフルなつながりがもたらす生き生きとした実感、自分自身への気づき、自分がそこに属しているという場の感覚、つまり自分はここに居てもよくてしかも一人でないという感じ、そういう基本的ニーズを満たしてくれる何かはわたしには欠けていたのです。アレクサンダー・テクニクとフォーカシングがもつ本質的諸要素と相まって、このさらなる何かを求める気持ちが「クロッシング」して、ついに今日〈ホールボディ・フォーカシング〉と呼ぶものが現れてきたのです。

〈ホールボディ・フォーカシング〉の基盤は〈グラウンドしたプレゼンス〉にあります。他の全てはその前に起きたことに引き続いて自然に起きて来るものです。アレクサンダー・テクニクの教師であった私は、あまりにも身体化されているために無意識的になってしまっている行動の **dysfunctional pattern** (機能不全的パターン) を変えることに関心をもっていました。そして、それを変化させる方法に関心をもっていったのです。

F.M アレクサンダーは、身体のだどの部分においてもそこに変化が起きるために、身体が全体として生き生きしてくること、つまり「アクション・ポテンシャル」が目覚めてくるということを観察しました。フォーカシングでは、〈確かに存在しているけれどもまだ明確ではないものがからだで感じられているフェルトセンス〉に注意を向けます。それは、例えば機能不全的パターンのように〈妨げとなっていたもの〉が、〈存在の正しいあり方〉へと戻っていく独自の道を見出していくということを意味しています。

ホールボディ・フォーカシングには、グラウンディングし支えられているという感覚によって目覚めた生き生きした身体感覚が含まれています。その感覚はたいてい足元から上方へと広がり、周りの環境全体とつながります。グラウンディングの感覚が深まると、身体本来の智慧によってからだが生き生きと感じられるようになり、後のことは自ずと展開していくものだということがわかってきました！

わたしは大人になった時、建築家になりたいと思いましたが、なにもかもがその私の望みを妨害しているように思えました。父は私に牧師か生命保険のセールスマン、そして彼のようなアスリートになることを求めています。「私」のためのスペースはどこにもありませんでした。「私」はことあるごとにむしばまれていくようでした。しかし、私の知らぬ間に、欲求不満ばかりで、孤独感にさいなまれ、誰にも評価されることのない人生のなかで、非常に特別なスキルが自分でも気づくことなく静かにひそやかに発達していたのです。

自分の人生を振り返ってみると、小さい頃の閉塞感からくる欲求不満もまた、導かれるように我が道を歩んでいく際、必要としていたスキルを開発するのにまさに必要なものだ

ったことが理解できます。私は人とのつながり、とりわけ1対1でのつながりを切に求めていました。それは私自身（myself）を見出すために、そのようなつながりを感じる必要があるかのようなのです。いかに自分（me）らしくあるかという感じ、他人といかにあるかという感じが、自分自身（myself）を見出すために必要でした。そういうつながりの感覚が無いために、私は足が地に着かず、自分が誰なのかも、どうやって人と関わってよいのかもわかりませんでした。私にはこのグラウンディングの感覚が開いてくる必要でした。それは自分を駆り立てる力のようなもので、まさに違う！というその感じから活性化してくるものでした。すべてを苦しむ事・・・。

このような種類の「クロッシング」はおそらく、何年も前に初めて起きた時と同じくらいはっきりと今も私の意識のなかに存在しています。これこそが、私が生涯求め続け、今手にすることができたある質を持ったつながり、すなわち他者と交流（クロス）する〈ハートフェルト・コネクション〉なのです。このようなクロッシングの体験はすでにそこにあったのでした；それは、思いがけない仕方で起きていたのです。それらは驚くべきものでしたし、なぜ起きたのかも、それが何を意味しているのかもわかりませんでした。フォーカシングは、この体験に名前をつけ、自分のものとし、それを活用し、他者と分かち合うための方法を知るのにわたしが必要としていた枠組みを与えてくれました。

作動中の「クロッシング」— ハートフェルト・コネクションの例

こうした「クロッシング」が、（自分でもそれをどう使うのか知る前のことなのです！）いかに働くのか、その例を二つ紹介したいと思います。

一つ目の例は、相手の専門である指圧を教えてもらう代わりにわたしがその人にアレクサンダー・テクニークを伝えようとしたときに起こりました。今思い返すと、お互いにくつろいで足がちゃんと地に着いていたようです。それが初回ではなかったし、やり取りし合いながら、二人の間はオープンだったと思います。そういう時に全く予期せず、目を見張る出来事が起きたのです。彼女は指圧で私に働きかけていたのですが、わたしの身体はそれまで知っていた体験とは別の、全く新しいアレクサンダー・テクニークの体験のなかで、それ自身に目覚めたのです。まるでパラダイムシフトのような、まさかと思う夢の出来事でしたが、それでいて腑に落ちました。からだ全体が外側からではなく、なんと内側から、身体本来の智慧そのものから生き生きと動き始めたのです。まさに生きているという感じでした。その動きは自然で楽々として、身体本来の知性と意味を持っているようでした。

この変容は完全なものだと感じられました—人生は二度と同じものには戻らないだろう

と思いました。他者に対する私の態度が一変しました。外側にあるものではなく、inner-directed（内的に導かれた）にシフトしました。しかも、新鮮でとても現実感のある謙虚さの感覚を伴って。

二つ目の例は最初のクロッシングの体験に続けて起きたように見えました。私は同僚にも同じような体験を共有してもらいたいと思いました。しかしその誘いはコントロールという問題をめぐって、即座に抵抗されました。

「できないわ。やりたくないのよ！」と彼女は言いました。

私は彼女の言うことに耳を傾け、彼女のことを真剣に受けとめました。彼女が自らのコントロールを必要としていること、手放すことを恐れていること、彼女にとってそれが意味していることを尊重しました。

「手放すなんてできないわ。だってそうしたって何もあるわけじゃないんだから！」

私はあえて何とかしようとはせず、ここで何をすればよいのかわからないままでいるためのスペースを（自分の内側に）作ってみました。二人の間にある不安は確実に感じる事ができました。そのまま留まっていると、突然何かが開きました。このコントロールすることと自分を少しも失わないで手放すということの間にある特定の状況において、自分がどう存在し何をしたら良いのかについての情報が一気に押し寄せてきたのを感じました。今ではコントロールを維持する別のやり方があることをわかっています。まるでパラダイム自体がシフトして、行き詰まっているように思えた信念体系を乗り越え、内なる知性（限界を作っている信念や動けなくなったところから、新しい可能性へと私たちを導き変化を起こさせる、我々の存在の核心にある智慧）のプレゼンスを目指して進んでいるような感じがしたのです。

クロッシングの恩恵、学んできたこと、そして名づけることのできるその特質

上記の二つの例では、当事者同士が心を開いたやり方で、お互いに何かをシェアしたいと思っていました。最初の例では、本能的なからだ、進化するからだ、自分とは別のからだ、それ自体にとって生き生きしてくるという体験がわたしに与えられました。私はこのからだの特性を、〈それ自体が命を持っているように思える、自発的で内的に導かれた動き〉と説明したいと思います。

二つ目の例は、ホールボディ・フォーカシングのモダリティが働いています。同僚の二

人は、体験を共有することに前向きであり、フォーカシング的な態度で行き詰まったところに何らかの動きをもたらそうとしました。二人の間に生じてきたあからさまな対立は、この〈内的に導かれた智慧〉の力がどのように働くのかを探求するのにまさにうってつけの機会でした。それはすなわち、限界を作っている信念を乗り越え、知っているという思い込みの向こうにある可能性の全く新たな世界に開かれていく〈より大きな自己〉の感覚へとつながっていくために私が必要としていたものでした。ここであらためて思い起こしておきたいのは、クロッシングという共有体験でお互い出会いたい気持ちがなかったら、この認識が意識に昇ってくることもなかったでしょう。テイヤール・ド・シャルダンが言うように、「人が人として成長するには他者と関わる以外にあり得ない」のです。

学びのより大きな世界が私たちの内的体験を支えることについて

上に挙げた体験を、より大きな枠組みのなかに置いてみたいと思います。それが私が最もよく学べるやり方なのです。はじめに、私自身の内的体験を持つことが必要です。次に、似たような体験をしている相方から、私の体験を伝え返して支持してもらいたいのです。一世紀以上に渡る実験によって、量子物理学はある非常に重要な観察を指し示しました。そのことに私は魅了されています。つまり、人の中立的な意識がそこにある時、乱雑で無秩序だった電子の揺らぎに変化が生じ、意味のあるでたらめではないあり方へと自ずと再組織化が起こるのです。この意味のある再組織化は人の意識のなかで生じるものであり、ある質を備えた存在（プレゼンス）を引き起こします。

全く同様に、私の観察者である *Wholebody Presence* の質が、身体レベルにおける再組織化プロセスを促す。それは分子下のレベルから細胞組織のさまざまなプロセスの開始に至る人の存在のあらゆる層とレベルに関わり、身体・心理・エネルギーの機能に作用する。私自身が世界に触れ、また触れられるのを許す時、自己の体験は生き生きとして広がっていく。
(Whalen&McEvenue の2009年論文P6より)

量子物理学の発見は、進化していく人の意識の重要性に目を向けさせます。そして中立の感覚をもって意識することができるなら、つまり人を介してはたらく智慧の環境という地盤とつながることができるなら、私たちの意識はランダムで不変なものを変化させることができることを示しています。その時、もっと秩序立ったおそらくより有意義な仕方で、何かが目覚めることができます。これが〈大いなる智慧〉の力とつながった意識の力です。

ハートフェルト・クロッシングーグラウンドされたプレゼンス、応用される本質的諸要素

ここにクロッシング（もちろん、絶えず進化し続けるものですが）の次のステップが、〈ハ

ートフェルト・リスニング〉（ホールボディ・フォーカシングにおけるリスニング・モダリティ）の特質のなかから現れてきます。その本質的特質は〈グラウンドしたプレゼンス〉とつながるところにあります。あなたと離れて、つまり、あなたとここにいる私—しかも、「あなた」というその感じにもスペースを作りたいと思っている—そして、あなたの中に生き生きしているものにも—そして、それは思いがけなくやってくるようなクロッシング—、自分たちが作り出したものではないのに、まさにそれでよいという感じ、です。私とあなたの両方にスペースを作ります。なぜなら〈グラウンドしたプレゼンス〉は大いなる自己の感覚へと開いていくからであり、その性質がクロッシングをそれぞれにとってこの上なく満足なものにしてくれるからです。〈ハートフェルト・コネクション〉とコミュニケーションの中で、「私」はごく自然な形で「私たち」の感覚へと開花していきます。

作動しているハートフェルト・コネクションのパワー

次に述べるのは熟練した二人のホールボディ・フォーカサーの間で起きたハートフェルト・コネクションの潜在力を物語る例です。セッションを始める直前に何か深刻なことが起きました。私の相方のバーブは、なんらかのショックを受けているようでした。彼女の説明では、半月板の故障（筋骨格の状態）が不意にぶり返したというのです。いきなり右脚が固まってしまい真っ直ぐにすることができないとのことでした。いったんそうになると、彼女の脚は動かなくなり、数ヶ月は立つことも歩くこともできなくなります。

これはホールボディ・フォーカシングと、以心伝心のリスニング・スキルを駆使して、それが伝えがっているものは何か、それが必要としているものは何かを探る絶好の機会に思われました。そして、もの見事に、その状況は1回のセッションで解決したのです！

グラウンディングして二人の間の〈大いなる自己〉とつながり、フェルトセンスからフェルトセンスへのリスニングから始めました。のっけから固まった右脚の問題に入っていくことはしませんでした。むしろバーブが心地よくいられる安全な場所を探しました。それは例えば、いつものように機能している部分で、彼女はそこを頼りにすることができるのです。膝の痛みにはそのままそこに、必要なようにいたらよいとやさしく伝え、グラウンディングして生き生きと感じられる部分と、そのままの状態に注意を向けられたがっている部分の両方にスペースを作り、平等な肯定的配慮をもって寄り添っていました。

私はバーブと一緒にあって、目覚めて生き生きとしたからだ全体のフェルトセンスと、ショック状態のようになっている部分の両方に寄り添い続ける手助けをしました。ショック状態にある場所（固まってしまった膝も）に語りかけ、（両方のフェルトセンスに寄り添いながら）、大丈夫なところからくる生命の力を感じるように伝えました。そうすれば独自

のタイミングと智慧によって、何かが目覚めてくるかもしれません。両方に等しく肯定的配慮を持って寄り添うというのは、このモダリティの基本的な特性です。

何かが動き始めました。はじめは問題なく感じられていた部分に、そしてショックを受けていた部分にも徐々に微妙な動きが現れ始めました。最初は何が起きているのか分かりませんでした。いろいろなからだの部分があたかも自らを立て直し始めたかのように動きだし、何かが目覚めたことは確かでした。そこで私たちはそれらの部分がただ動くに任せてスペースを与えました。その部分がさらに目覚めてくるにつれ、ショック状態にあった膝がいきなり「どうしたの？」と訊ねました。同時にその緊張がほぐれ始めると、情報やイメージやら、記憶や言葉、身体的なシフトやらがショックを受けている部分に洪水のように押し寄せてくるようでした。私たちは注意深く、そして分からないまま、ただそこに寄り添ってスペースを保持しながら、必要と思われることのためにさらにスペースを設けました。注意を向けることとプレゼンスを保つことは、これから起ころうとしていることにとって不可欠でした。

不意に何かが私（リスナー）の中に現れました。新しい何かが目覚めつつあるのを、新鮮な何かが起こりつつあるのを感じることができました。それはバープ（フォーカサー）の中でも目覚めつつあるようだったので、彼女がそれを受け取る準備があるのかどうかチェックしてみたらどうだろうと提案しました。

彼女の中の何かがゆるもうとしているし、おそらく真っ直ぐになろうともしているのだけれど、一方では手放すことへの抵抗もあることを彼女はわかっていました。すると何かがバープに語りかけました。「バープに崖から身を投げ出すようなマネをして欲しくないのよ」。彼女にとってそれは至極納得のいくメッセージでした。この膝は、彼女の安全を守るために彼女を引き止めようとしていたのです。まるでその傷ついた部分が、彼女を保護するために存在しているかのようで、それが果たしている役割を、ここで見てもらい聞いてもらう必要があったかのようでした。この新たな気づきにより、彼女はこの状況の全体がなぜ起きているのかを了解し感謝することができました。その部分は危険から彼女の身を守るためになすべきことをしたのです！

こうしたバープの感謝と受容を受けて、からだの動きはいつそう激しさを増し、あたかもからだ全体が自らを震わせて自由になり、全く新しい仕方で自分自身を立て直したがつているようでした。特徴のある動きが右足に現れ、それは脚をつたって膝に届きました。脚全体が真っ直ぐに伸びたがつているのに、まだその方法がつかめていないという様子でした。動いては調整しながら「方法」を探っていましたが、再考するための時間と余裕が

必要のようでした。

次から次へと、ここでは語りつくせないほど多くのステップが続きました。突然、本当にすばらしいことが起きました。まずは膝と脚が、温かで愛おしむような感情に満たされました。それからバーブは、馴染みのある自己不信に陥ったのです。それはちょうど喜びで一杯になった時に水をさされたようなあの感情です。彼女はその両方にスペースを空けました。唐突に、固まっていた膝が解け、脚が真っ直ぐ伸びたかと思うと、彼女は再び二本脚で立っていました！動きはさらに続いてそこで止まりませんでした。あたかも右半身全体が再び正しい位置—その全体—を見つけたがっているようであり、自らが本来あるべきところをすでに知っているかのようでした。バーブはかつての彼女がいつもそうだった伸び伸びした子供へと、今度は大人の意識を持って、戻ってきたと感じました。

1時間あまりのこのセッションでは、たくさんの扉が開きました。彼女の人生に於ける沢山の糸やニーズとつながり、新しいパターンが現れるのを許し、リスクを伴う問題やその他の問題にもつながりました。

このようなことには時間がかかると知っていましたが、彼女の脚はその後3年が経過しましたが以前のような慢性状態にはもどっていません。彼女が再び境界線を飛び越えそうな時だけ、警告が発せられました。警告は彼女の相棒となりました。からだ全体の再組織化、ふるえは、基本的な分子構造そのものに作用し、以前ならそんなことが可能だとは思ってもしなかった全く新しい機能の仕方へとパターンを組み替えてしまったようです。しかも、かつて彼女がつねにそうであったような（そして今もなおそうなのです！）伸び伸びとした子供であるという身体化された体験を取り戻してくれたのです。

クロッシングのアップデート： 進化は独り歩きする—そもそもの始まり

それでは私はどこにこの物語をもっていきたいのでしょうか？全ての始まりをアップデートするために何を記したいのでしょうか？

そもそもの始まりは、シンプルにただ私であること、すなわち好奇心にあふれ、愛情に飢えた若者から始まりました。彼は何かを探しているのだけれど、何を探しているのかわかりませんでした。駆り立てられたように探し続けながら、自分の中で何かがおかしいとわかっているのだけれど、それが何なのかわかりませんでした。

幸いなことに、このあわれな輩は人生を変えてしまうように思える度重なる危機に出く

わしました。変性椎間板と診断された時は、終身刑を言い渡されたように思いました。人生は終わりだと、とめどなく落ち込んだ私でしたが、とてつもない怒りもありました！「僕はそんなこと真に受けないぞ！」それは自分でも気がつかずに行った決意のようなものでした。自分を癒すためには、自分自身の答えを見出さねばならないとわかっていました。

その後間もなくして、アレクサンダー・テクニークが目の前に現れました。確かに重要な一歩ではありましたが、完全な満足には至りませんでした。<もっと何か>があるはずだと感じていました。すると予期しないことが起きました。身体的にも感情的にも自分を一変させる新しいものを発見したのです。クライアントとワークをしている最中に、彼女が思いがけないことを言いました。「ジーン・ジェンドリンと会ったら良いわ。あなたたちは同じ言語をしゃべっているように思うの」。

私は「フォーカシング」のワークショップに参加し、そこで、再び、人生を変える決定的な瞬間がありました。「これはずっと探していたものじゃないか。やっと何だったかわかったぞ！」全てがシフトし、しかも同じでした。それはちょうど、何かを知っているのにそれが何だかわからなかったところへ、突然にわかったという感じでした。それはいつもそこにあっただけです。フォーカシングとは全く新しい言語のようでした。それは包括的で、これまでに生じたこと全てを含みながら、未知のことがまだまだたくさんあるという感じでした。私はフォーカシング的な態度へと導かれていったのです！

ある時点で、前とは異なってきたことに気がつきました。『クロッシングの働き』——まだそれを言葉にはできませんでしたが、それはそれで何かになりつつありました。<私よりも大きいもの>、そして私はそれを知っていました。その新しい姿は「ホールボディ・フォーカシング」であり、それと共に現れたのは〈フォーカシング的態度におけるグラウンドしたプレゼンス〉という新たなピースでした。

大いなる自己とは、グラウンドしたプレゼンスの状態になると生き生きしてくるからだ意識だ！

シンプルなやり方で、大地や自然とつながりながら、その時に起きたシフトはまたしても重要なものでした。それは、からだが自らに対して生き生きしてくるとしか説明の仕様がないう状態、<プレゼンス>を目覚めさせます。からだは自らに対して生き生きと活気づき、一体感と智慧をもって私の全体とつながることができました。その全てがそこにあり、感じることもできました。私と独立したそれが、私を貫いて動いていくのを観察することもできましたが、命名するには時間がかかりました。

今では、それは<大いなる自己>の感覚、私の内にある<私より大きなもの>だったと理解しています。からだは<大いなる自己>として生き生きしているのです！私は自分が何ものかの一部であると感じました。すなわち、ある種のプレゼンス、智慧と知性を備え、私のためにそこにいてくれるより大きな存在です。私は愛されていると感じました。それは私の居場所を作ってくれるだけでなく、他者もありのままにいられるようなスペースを、私の内に設けてくれる静かな愛です。

この<大いなる自己>の感覚が、身体的な生命感を目覚めさせるようでした。そしてそれは、人類の身体的進化、本能的なからだ、さらにもっとたくさんのもにつながっていると思われまふ。人の意識が本能的なからだと関わり、共にはたらく道を見出すことができるのは、この<大いなる自己>の内においてなのです。

私が言いたいのは、本能的からだ、進化の意識、人の意識があつてそれらは共に働くのですが、それこそが私たちの中にある<大いなる自己>の意識なのです。目を向けさえすれば手の届く、この<大いなる自己>の素晴らしい資質に私は気づきはじめたばかりです。これが今私がわくわくしているエッジです。それは内側で体験され、まったくそれ自体の意識をもって立ち現れてくる身体の生き生きした様。私と一緒に働こうと誘いかければ現れてくる、私であつて私をはるかに超えた<大いなる自己>のプレゼンスです。

これを **Participatory Spirituality** (参加型スピリチュアリティ) と呼んでいますが、何年も前に始まってから今までずっと進化し続けている<ハートフェルト・クロッシング>の、新たな姿でもあります。

日々の生活における<大いなる自己>のシンプルな例

つい最近起きたばかりのことなのですが、日常の状況におけるこの<より大きな自己>のとても簡単な例をお伝えしたいと思います。

早朝のことでした。真っ先にする好きなことは、まず椅子に座り、その日のことやおそらく夜の間に浮かんできたことを振り返る瞑想的な時間です。深く集中していた時、突然ゴミ収集車の音が近づいてきました。身体はパニックです。「ゴミを出すのを忘れていた。ゴミ収集日だぞ！」次に何をしたらよいのか分からなくて、ただめくらめっぽう両手両脚を突っ張らせぶざまに動きながら、からだは緊張しきっていました。

するとその時、親しげな声が私の中で言いました。「ケヴィン、時間はたっぷりあるよ」。パニックになっていたにもかかわらず、私はそういう声を聞き、それが本当のことを言っていると分かりました。緊張がゆるんで気づいてみると、ゴミの収集車は実際に通りの一番端に来たばかりで、うちの玄関前にたどり着くまでには間があるようです。わたしには時間がたっぷりあったのです。息をついたら、広々とした感じが生まれました。わたしはゆとりをもって、ゆっくりと心軽やかにゴミを出すことができたのです。

広い視野で物事を知っている、これが＜大いなる自己のプレゼンス＞です。それはいつもそこにあって、それが感知していることをわたしに気づかせようとしていました。現実には起きていることを私に知らせようとしていたあの優しい声に気づくまでわたしはそのことをしばらく忘れていたのです。

なんと簡単に、取り乱し、恐れやパニックにわれを見失って、＜大いなる自己＞の存在を忘れてしまうことなのでしょう。＜大いなるプレゼンス＞がいつもそこにあることを、なんといたもたやすく忘れてしまうのでしょうか。しかし、今回は笑ってしまいました。いつものようにパニックになって、小さな自己が支配権をにぎること、そしてここで起きたように、＜大いなる自己＞が時折物事の大局に気づかせてくれるということを示す格好の事例であると感じました。＜大いなる自己＞は広い視野で物事を捉えています、私の方がしばしば反応に翻弄され、それなしで機能しようとしてしまうのです！

大局的な見地から見えてくるいくつかの結論

一巡してみると、この「クロッシング」の物語は、私自身の進化や葛藤の歴史、そして今いるところを呼び覚ますものであることに気づきます。最初は私の中で次の質問が繰り返されていました。「自然に機能しているものを邪魔している私はいったい何をしているのだろう？」

今ならその答えは自明なものに思えます。日常的な状況でさまざまな変化が見られます。今日の私は自分自身とも周囲ともより同調しているようです。以前に比べて防衛的な反応をすることが少なくなりました。生活に一種のペースがあり、それを気に入っています。人生がもっと居心地良く感じられます。最終的に達した結論は、ひょっとしたら「人生は自分が考えていたよりも気楽なものかもしれない！」です。自己という感じが減るのでなく、もっと私らしくなっています！これが何かになりつつある「クロッシング」のパワーなのです。自らをアップデートし続け、さらに次なる期待も抱かせながら、現在起きていることなのです。

謝辞

Karen Whalen に心からの謝意を表します。ハートフェルト・コミュニケーション／カンパセッションに何年も共に取り組み、数えきれないセッションのリスニングや記録、共に分かち合ったことの記述などから、実に多くのことを学ばせてもらいました。

ケヴィン・マッケヴェニューは、ホールボディ・フォーカシング・プロセスの発展に寄与したことにより世界的に知られています。彼はアレクサンダー・テクニクおよびジェンドリンのフォーカシング・プロセスの本質的諸要素と自分自身のユニークな体験を一つにまとめあげたのです。ケヴィンはフォーカシング・インスティテュートの資格認定コーディネイターです。ホールボディ・フォーカシングのトレーニングを世界中で指導し、スカイプ上でのガイド付きセッションやプロセスの中でのスーパーバイズを行っています。彼へのコンタクトは mcevenue@gmail.com まで。