

誰の責任なのか？ イハレアカラ
・ヒュー・レン博士

この記事を読みに来てくださって、ありがとうございます。誠に嬉しく感謝いたします。

「セルフアイデンティティホ・オポノポノ」は、1982年11月にこの叡智を惜しみなく分かち合ってくれたカフーナ・ラパアウのモナ・ナラマク・シメオナ同様、私にとってかけがえのない大切な存在です。この記事は、2005年につくった草稿を基に構成しています。

2005年 1月9日

いかなる問題であろうと、「一体何が起きているのか」を理解せずとも解決できるのです！

感謝の心でこれを悟ることが、私自身、心躍るほどゆしみのある救いとなっているほどです。

「セルフアイデンティティホ・オポノポノ」とは問題を解決する、つまり物事の存在理由を垣間みるということです。問題を解決するには、2つの問いを発しなければなりません：「私」とは、何者なのか？ 誰の責任なのか？ 宇宙の法則を理解するために、ソクラテスの洞察を引用して始めましょう。“汝自身を知れ”2005年 1月 21日 誰の責任なのか？ 科学の専門家も含めて、ほとんどの人々が、物理的な存在として世界と関わっています。心臓病、癌、糖尿病の原因特定と治療法の確立を目的とした最近の DNA研究などはまさしく、この最たる例と言えるでしょう。

知性、いわゆる意識は思い込んでいるのです。問題を解決する者が、発生する物事や経験することのすべてを把握し、支配しているのだと。

原因と結果の法則
物理的モデル

原因
不完全な DNA
不完全な DNA
不完全な DNA
物理的

結果
心臓病
癌
糖尿病
肉体的な問題

『ユーザーイリュージョン・意識という幻想（邦題）：意識の過剰評価をやめよ』の中で、著者である科学ジャーナリストのトールノーレットランダーシュが描く「意識」は、それと異なります。多くの研究事例にあたり、特にサンフランシスコにあるカリフォルニア大学医療センターのベンジャミン・リベット教授による行動の決断は、意識が認識する前に、すでになされているという研究を引用し、こう告げています。知性は意識をしないまま、決断していると思いついでいるに過ぎないと。

パターン 生まれた瞬間から 死のまぎわまで
従わなければならない様々なパターンがある
呼吸をしなければならないように・・・ 迷路の
中のネズミのように 僕の前には道が続く そ
してそのパターンは ネズミが死ぬまで決して
変わることはない

夜のとばりが降りた今も 模様は壁
に残っている そしてそれは 僕が住
むべき暗闇に似合っている この肌
の色や いずれやって来る老いる日
のように どうにも変えられないパ
ターンで僕の人生はできている ポ
ール・サイモン、詩人

ノーレットランダーシュによれば、毎秒 1100万ビット以上の情報を得ながら、「知性」が意識できるのは、15～20ビットほどの情報にすぎない！のです。

知性、意識が果たしている役割でないなら、誰の責任なのでしょう？

2005年 2月8日

記憶の再生こそが、潜在意識の経験を支配している。

潜在意識は、模倣・反響再生される記憶を追体験しているに過ぎないのです。

記憶によって支配された潜在意識は、記憶と寸分違わず作用し、見て、感じ、決定を下します。意識もまた、知らずして記憶の再生に従って動いています。様々な研究事例が示すように、記憶の再生こそが、経験そのものをも支配してしまうのです。

原因と結果の法則

原因

原因と結果の法則

物理的モデル

原因 不完全な DNA 物理的 肉体的な問題 意識の中に存在している物理的環境の問題

結果 心臓病 癌

肉体と世界は、記憶再生の産物として、潜在意識の中に存在している物理的環境の問題

あるいは例外的にひらめきとして。

2005年 2月 23日潜在意識や意識という、魂を包括するものが、自らのアイデア、考え、感情、行動

をひらめき起はありません。既に述べた通り、潜在意識や意識は、記憶の再生かひらめきを追体験しているだけなのです。

しかし人はとにかく、めいめい思い思いに、
物事の本来には無関係な解釈を下すものです
ウィリアム・シェイクスピア、脚本家

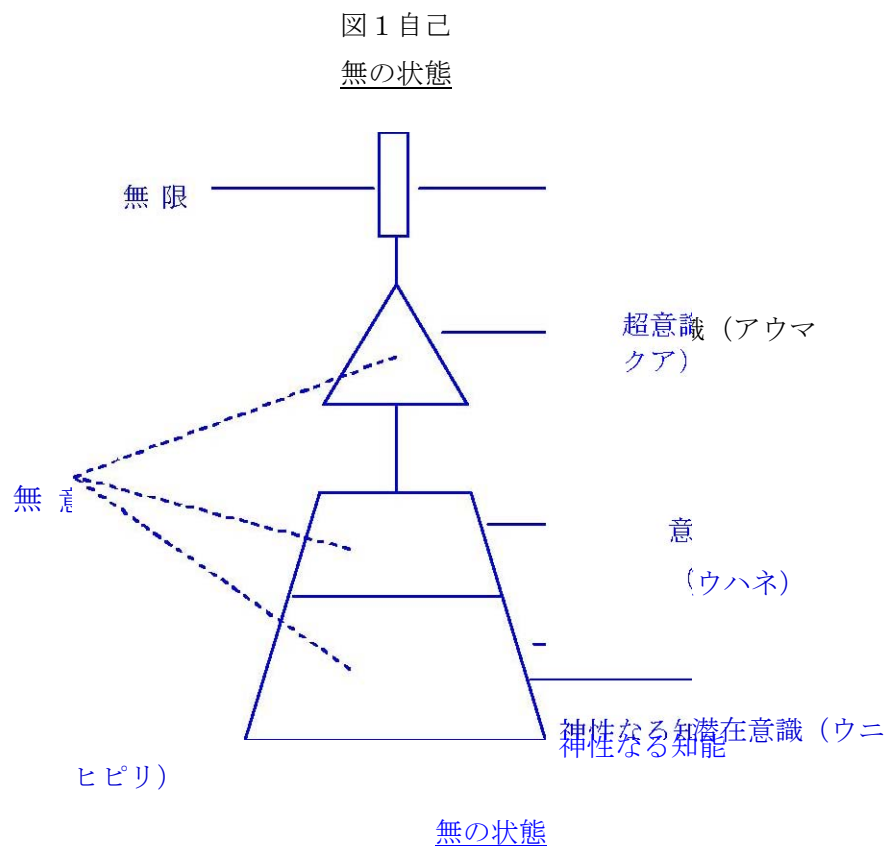
魂それ自体が経験を生み出しているのではないと悟ることが絶対的に必要です。魂は、記憶が見るように見るのです;記憶が感じるように感じ;記憶が振る舞うように振る舞い、記憶が決めたように決めるのです。あるいはごく例外的に、ひらめきが見て、感じて、振る舞い、決定するようを見て、感じて、振る舞い、決めているのです!

肉体と世界とは、それ自体が問題なわけでも問題を孕んでいるのでもなく、潜在意識の中で再生される記憶の結果に過ぎないと悟ることこそが、問題解決のカギなのです! であるならば、誰の責任なのでしょう?

あわれな魂よ、肉欲の反乱軍に制圧された 罪深い土くれの、その中心にあるものよ どうしておまえは外壁をぜいたくに飾りながら 内側ではやせおとろえ、飢えに苦しむのだ? シェイクスピア、詩人

2005年 3月 12日無こそが、心と宇宙に根ざした自己を確立するための基礎なのです。つまり神性なる知能（Divine Intelligence）が潜在意識の中にひらめきを吹き込む前に、この状態になるのです。

科学者が知っているのは、宇宙が無から産まれたこと、そして無に帰るということだけである。宇宙はゼロからはじまり、ゼロに終わるのだ。チャールズ・サイフェ、異端の数ゼロ：数学・物理学が恐れるもっとも危険な概念（邦題）



無の状態の自己は、記憶が再生されるとすぐに変位し、ひらめきが顕現するのを妨げてしまいます。この状態を修復し、自己を再構築するためには、神性なる知能の力を借りて記憶を無に変換しなければなりません。

きれいになさい、消して、消して、自分だけのシャングリラを見つけるのですどこに？ あなた自身の内に モナ・ナラマク・シメオナ、カフーナ・ラパアウ

どんな石の塔獄も、どんな黄銅（しんちゅう）の城壁も、
どんな深い穴牢も、どんな堅固な鉄の鎖も、 斯うと決心
した精神を抑制する力は無い。

2005年3月22日

存在する、ということは神性なる知能から与えられた贈り物なのです。そして唯一問題解決を通して自己を再構築するためだけに、この贈り物は与えられたのです。「セルフアイデンティティホ・オポノポノ」は、古代ハワイに伝わる「悔悟し、許し、変換する」という問題解決プロセスを現代化した最新版・問題解決法です。

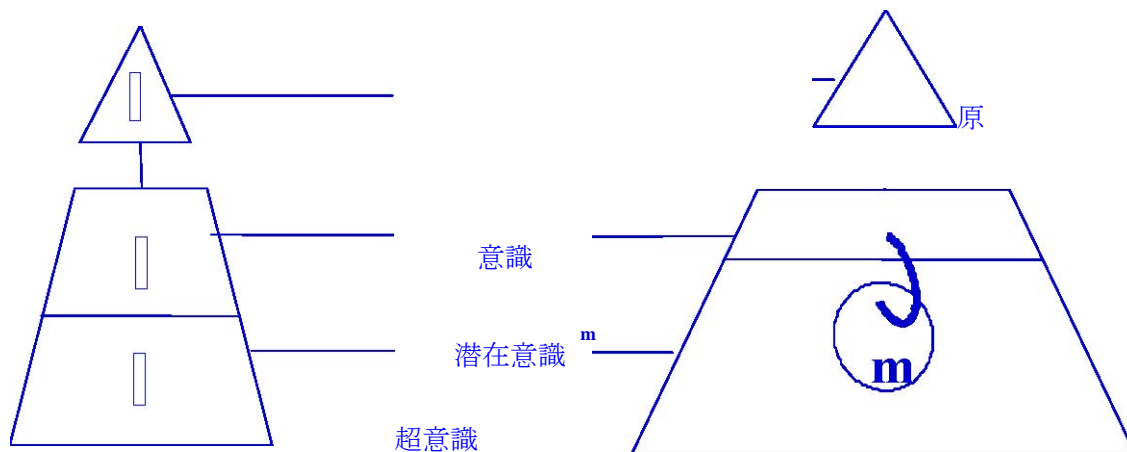
人を裁かないこと。そうすれば、あなたも裁かれまいでしょう。非難しないことです、そうすれば、あなたも非難されまいでしょう。許せば、あなたも許されるのです。 イエス・キリストの言葉、ルカの福音書6

ホ・オポノポノでは、自己を司る4つの要素すべてが関与します:神性なる知能、超意識、意識、潜在意識—これらが、ひとつの共同体として働くのです。潜在意識の中で記憶が再生され続けるという問題を解決するために、それぞれの要素にはユニークな役割と機能があります。

記憶は潜在意識の中で再生されるため、超意識はその影響を受けず、記憶からは自由です。超意識と神性なる知能は常に一体です。従ってどのように神性なる知能が動こうとも、超意識もともに動きます。

自己を操作しているのは、ひらめきか記憶です。記憶かひらめきのどちらか一方のみが、毎瞬ごとの潜在意識に命令できることになっています。自己の魂は、どちらか一方の指示にしか従えないため、たいてい記憶のトゲに従ってしまいます。ひらめきに従えばバラ色なのに。

図2 図3 ひらめきによる自己の状態記憶の再生による自己の状態



ひらめきが顕現した状態記憶が再生されている状態

2005年 4月 30日

私は自ら悲しみを作りだしては、消費しているにすぎない
ジョン・クレア、詩人

無は、生物・無生物にかかわらず、自己という存在すべてが共通して持っている平衡装置であり、
可視・不可視にかかわらず、宇宙全体の不滅・永遠の基盤なのです。

われらは以下の真理が自明のものであると認識する。すなわちすべて人間（とすべてのいのち）は平等な存在としてこの世に生まれているということ。トマス・ジェファソン、独立宣言著者

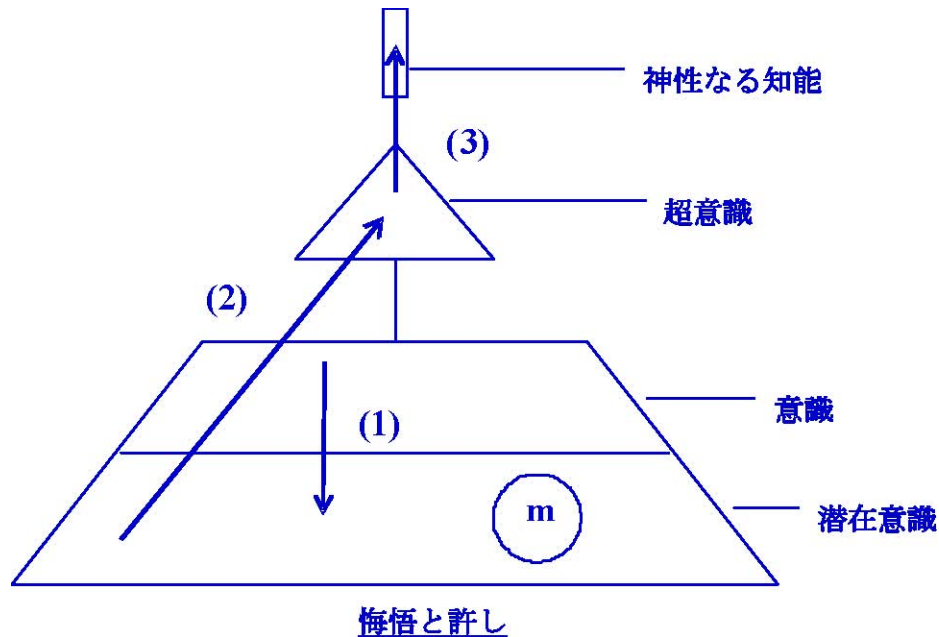
記憶が再生されると、自己の存在にとっての大前提が変位するため、心の魂は本来の状態である無と無限から遠ざけられてしまいます。記憶は無の状態を変位させますが、破壊することはできません。無のものを、どうやって壊せましょう？！

ばらばらに分れた家は、立っていることができない
アブラハム・リンカーン合州国大統領

2005年5月 12日

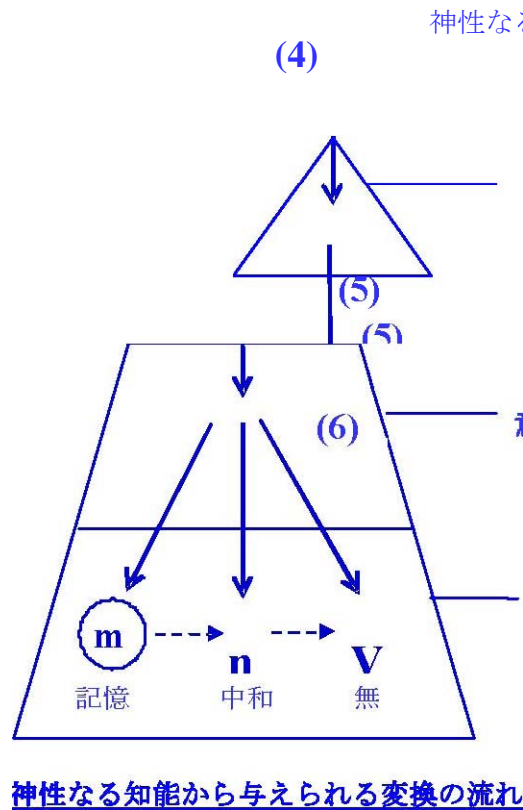
意識は、ホ・オポノポノのプロセスを踏んで記憶を解き放つこともできますが、非難と思考に記憶を縛りつけたままでいることもできます。

図 4セルフアイデンティティホ・オポノポノ（問題解決）
）悔悟と許し



1意識がホ・オポノポノによる問題解決のプロセスを開始すると、神性なる知能に請願し、記憶を無に変換します。潜在意識の中で起こっている記憶の再生こそが問題であると理解し、100%の責任を担うのです。請願は意識から潜在意識に下ります。2潜在意識へと流れ降りた請願は、記憶をやさしくかきまぜて変換に導きます。そこでようやく請願が、潜在意識から超意識へと昇っていくのです。そして・・・3超意識が請願を再吟味し、適切に修正します。常に神性なる知能と波調を合わせている超意識だからこそ、再吟味や修正といったことができるのです。そこで請願が神性なる知能に上げられて、最終的な精査・検討がなされます。

図 5 セルフアイデンティティ・ホオポノポノ(問題解決)神性なる知能から与えられる変換の流れ



1超意識から上げられてきた請願に対してさらなる精査をし終わると、神性なる知能は変換させるエネルギーを超意識に流し込みます。2変換のためのエネルギーは、超意識から意識へと流れ込みます。3そして意識から潜在意識へと流れると、指名された記憶が中和され、効力を失います。

中和されたエネルギーは解き放たれることで、無から去るのです。

2005年 6月 12日

思考や非難（図3参照）なども記憶の再生によるものです。

魂は、現状を把握せずとも神性なる知能のひらめきを得ることができるのです。ひらめき、つまり神性なる創造性を得るために自己に課せられていることは唯ひとつ、自己らしくあることなのです。自己であるために必要なことは、一瞬ごとに記憶を浄化することなのです。

記憶は常に潜在意識の友であり、記憶が休暇をとって潜在意識を離れることなどありません。退職を迎えて潜在意識を去ることもありません。記憶は絶え間なく再生し続けるのです！

法律家の話 ああ、突然のような悲痛でさえ身近なものだ 現世の至福にこそ苦しみは散在し 苦勞して得た歡喜の末に待っているのはいつも、悲痛なのだ よく用心するがよい 喜びに心満たされるときも、知られざる悪が背後で頭をもたげていることを！ ジェフリー・チャーサー「カンタベリー物語」

記憶との関係をきっぱり絶つためには、記憶をきっぱりと浄化し、無にしなければなりません。

私が 2度目の恋に文字通り頭から落ちたのは、1971年アイオワでのこと。かけがえのない私たちの娘、Mが生まれたのです。

妻がMの世話をする姿を見るにつけ、妻とMの大切さが身にしみて 深まってきました。素晴らしい、かけがえのない家族ができたのです。

ユタで大学院を修了した夏、妻と私は二つの選択肢を迫られていました。ハワイの自宅に戻るか、アイオワ州で大学院のトレーニングを続けるか。

アイオワでの人生をスタートさせてすぐ、二つの困難に直面しました。ひとつめは、病院から連れ帰った途端、Mが泣き止まなくなったこと。ふたつめは、アイオワ州始まって以来最悪の冬がやってきたこと。私自身、何週間にも渡って毎朝アパートの正面玄関の下を内側から蹴ったり、槌でドアの縁を打っては、外側に張っている氷を壊さねばならないほどでした。

最初の一年間、Mの毛布は血痕だけでした。この文章を書いている今になって気づいたのですが、Mがとめどなく泣いていたのは、肌のひどい不調に対する反応だったのです。

Mが眠りながらも発作的にかきむしる姿を見るにつけ、私は無力感から幾夜を泣き過ごしました。ステロイド系の薬は、何の助けにもならず、無力であることも知りました。

Mが3歳になっても、肘とひざにできたひびから絶え間なく血が染み出ていました。Mの手足問わず指の関節周りのひびから、血が滴っていました。腕と首の周りには 固い皮膚の厚いマントが覆っていました。

9年後のある日、Mが 12歳だったのでしょうか。Mと下の娘を車に乗せて帰途に

ついていた私でしたが、突然、意識的な先見もなく車の向きを変えると、ワイキキにあるオフィスの方へ向かって車を走らせていたのです。

「まあ、私に会いにきたのね」私たち3人が彼女のオフィスに入ると、モナがささやきました。机上の書類をまとめながら、モナはMを見上げて「私に何か尋ねたいことがあるのね?」と柔らかく言ったのです。

Mは、両腕を広げて動かしました。まるでフェニキアの巻き物を上げ下げするかのように。これまで何年も積み重ねてきた痛みと深い悲しみを明かすかのように。「分かったわ」モナはそう答えると、目をつむりました。

モナがしたこと?セルフアイデンティティホ・オポノポノの創造者自らがセルフアイデンティティホ・オポノポノを施してくれたのです。1年後、13年におよぶ出血、恐怖、痛み、深い悲しみ、薬物療法のすべてが 終わりを遂げました。

セルフアイデンティティホ・オポノポノの生徒

2005年 5月5日

自己が、瞬時にいたるまで常に自己であるためには、絶え間なくホ・オポノポノし続けることが必要です。記憶同様、絶え間ないホ・オポノポノも休暇を取ることがありません。定年を迎えることもありません。絶え間ないホ・オポノポノは眠ることもなければ、止まることもないのです。なぜなら…

喜びに心満たされるときも、知られざる悪（記憶の再生）が背後で頭をもたげているのだから！

2005年 6月30日

人生の目的とは、神性なるものが自身の肖像をつくるがごとく創造した自己、つまり無と無限であり続けることです。

人生で経験することはすべて、記憶の再生を表現したものか、ひらめきの表現なのです。鬱、思考、非難、貧困、憎しみ、憤り、悲痛は、シェークスピアがあるソネットで記したように「・・・すでに呻き悲しむ前提がゆえの結果」にすぎないのです。

絶え間ない浄化を始めるのか、絶え間なく記憶が問題を再生するままにしておくのか。意識は選択できるのです。

2005年 12月12日

意識そのものは、神性なる知能が与えてくれる最も貴重な贈り物：自己に対して無知なのです。同様に、問題とは何かについても無知です。この無知のせいで問題は解決されることもなく、成果のない結果に終わるのです。可哀想な魂は、絶え間ない不必要な悲痛とともに生涯とり残されるのです。何と嘆かわしい。

意識は、「…すべての理解を超えた幸」つまり自己という贈り物に目覚めなくてはなりません。

生来の自己は、創造主つまり神性なる知能のように不滅であり、永遠です。何世代にも渡る無意味で容赦のない貧困、病気、戦争、死という、誤った現実こそ、無知がつくりあげた結果なのです。

2005年 12月24

日

物質界とは、記憶の再生かひらめきが自己の魂内部で起こしている現象です。自己の状態を変えれば、物質界の状態も変わるのです。

誰に任せるのか？…ひらめき、それとも記憶の再生？どちらを選ぶかは、意識次第なのです。

2006年 2月7日（2006年に飛びます）

ここで「セルフアイデンティティホ・オポノポノ」における4つの問題解決プロセスをご紹介します。潜在意識の中で記憶が再生される問題を無くし、自己を再構築するために使ってください。

1. 「大切だよ」記憶が再生されて困っているとき、心の中であるいは実際に囁いてみましょう。「あなた(特定の記憶)が大切だよ。あなたも私もともに自由になるこの機会が与えられたことを、心から感謝します」と。「大切だよ」は静かに何度でも繰り返して構いません。自らすすんで手放さない限り、記憶は決して休暇を取ったり引退しないのですから。「大切だよ」は問題そのものを意識していないときでも使えます。例えば、電話に出る、あるいは車に乗ってどこかへ出かけるなど、何らかの行動を起こす前にも使えるのです。

汝の敵を大切にせよ、汝を嫌うものに、善きことをせよ。
イエス・キリストの言葉、ルカの福音書6

2. 「ありがとう」このプロセスは、「大切だよ」と一緒にあるいは代用として使います。「大切だよ」同様、心の中で何度でも繰り返してください。

3. ブルー・ソーラー・ウォーター：水をたっぷり飲むことも、問題解決のすばらしい実践法です。水がブルーソーラーウォーターであれば、なおさらです。非金属の蓋がついた青いガラスの容器を用意してください。水道の水を容器に入れ、日光の下か白熱灯（蛍光灯はダメ）の下に1時間以上置きます。水が太陽光に浸された後は、様々な用途に使うことができます。飲んでよし、

料理に使ってよし、風呂やシャワー後に、かけ湯として使ってもよいでしょう。フルーツや野菜もブルーソーラーウォーターで洗うと喜びます！「大切だよ」「ありがとう」のプロセスと一緒に、ブルーソーラーウォーターは潜在意識の中で再生される記憶を無にします。さあ、飲んで流し去ってしまいましょう！

4. いちごとブルーベリー：これらのフルーツは記憶を無にしてくれます。生でもドライでも、ジャムでもゼリーでも、アイスクリームにかけるシロップでも構わないのです！

2005年 12月 27日（2005年に戻ります）

ほんの数ヶ月前、「セルフアイデンティティホ・オポノポノ」に不可欠な「キャラクター」に関してはセリフのような用語集にすることを思いつきました。愉しんで読めば一層、馴染んでくるでしょう。

1. 自己（セルフ・アイデンティティ）：私は自己です。4つの要素から成っています。神性なる知能、超意識、意識、潜在意識です。私は無と無限からなっており、神性なる知能のレプリカです。

2. 神性なる知能：私は神性なる知能です。私は無限であり、すべての自己とひらめきを創造しています。私が記憶を無に変換しています。

3. 超意識：私は超意識です。私は意識と潜在意識を監督しています。意識がホ・オポノポノの請願を始めると、それを吟味し、適切な形に変え、神性なる知能に送っています。私は潜在意識の中で再生される記憶に影響されることがありません。私は常に神性なる創造主とひとつです。

4. 意識：私は意識です。選択という贈り物が与えられています。潜在意識が経験する事柄を、絶え間のない記憶によって支配することができます、しかしホ・オポノポノを絶え間なく実践することで、私だけが記憶や潜在意識を解き放つ作業を開始することができます。私は神性なる知能からの指示を受けたいと請うこともできます。

5. 潜在意識：私は潜在意識です。創造の始まりから溜め込まれたすべての記憶の保管庫です。経験は私の中で、記憶の再生かひらめきとして経験されます。肉体と世界は、記憶の再生として、あるいはひらめきとして私の中に存在しています。記憶の反応として、問題が住んでいる場所、それが私です。

6. 無：私は無です。私は自己と宇宙の基盤です。私は神性なる知能が湧き出る場であり、無限です。潜在意識の中で記憶が再生されてしまうと、私は変位してしまいます。それで破壊されるわけではありませんが、神性なる知能からひらめきが入ってくる妨げになります。

7. 無限：私は無限であり、神性なる知能です。ひらめきは儂いバラのように、私から自己の無に流れ込み、記憶のトゲによってたやすく変位してしまいます。

8. ひらめき：私はひらめきです。無限、神性なる知能による創造物であり、無から潜在意識の中に現れます。私はまったく新しい出来事として経験されます。

9. 記憶：私は記憶です。潜在意識の中に記録されている過去の経験です。引き金が引かれると、過去の経験を再生します。

10. 問題：私は問題です。潜在意識の中で繰り返し再生される過去の経験であり、記憶です。

11. 経験：私は経験です。潜在意識で起こっている記憶の再生あるいはひらめきの結果です。

12. オペレーティングシステム：私はOSです。無、ひらめき、記憶を使って自己を操作しています。

13.ホ・オポノポノ：私はホ・オポノポノです。ハワイの伝統的な問題解決プロセスを今日に通用するようモナが現代化したものです。カフーナ・ラパアウだったモナ・ナラマク・シメオナは 1983年に“Living Treasure of Hawaii”（ハワイの人間州宝）に選ばれています。私は3つの要素：悔悟・許し・変換から構成されます。「記憶を無にして自己を再構築したい」と意識が神性なる知能に対して行う請願です。私は意識の中で始まります。

14.悔悟：私は悔悟です。ホ・オポノポノの過程は、私から始まります。「記憶を無に変えてください」という意識からの願いであり、神性なる知能に対する陳情です。私とともに、意識は自覚します。潜在意識のなかで記憶が再生されてしまう問題はすべて自らが作り、受け容れ、溜め込んだものだという。そして責任を受け容れるのです。

15.許し：私は許しです。悔悟と同時になされ、「潜在意識の中にある記憶を無にしてほしい」という意識の願い、神性なる創造主への請願です。意識は悲観しているだけでなく、神性なる知能に対して許しを請うているのです。

16.変換：私は変換です。神性なる知能は、私を使うことで潜在意識の中にある記憶を中和し、解き放って無にするのです。

17. 幸：私は幸であり、自己です。

18.貧困：私は貧困です。記憶再生の産物であり、自己実現を妨げます。自己を変位させ、神性なる知能が潜在意識に送ってくるひらめきが顕現するのを妨げます。

このサイトを訪ねてくださった皆様とお別れをする前にお伝えしたいことがあります。この記事をお読みいただくことで、金曜日の必修講義に出席するという前提条件が満たされます。週末に催される「セルフアイデンティティホ・オポノポノ」のクラス受講を検討しているようでしたら、

ご留意ください。願わくば、すべての理解を超えた平和が皆様に
訪れますことを。 O Ka Maluhia no me oe. 皆様が平和とともに
ありますように。イハレアカラ・ヒュー・レン博士

Ihaleakala Hew Len, Ph.D.