

健幸タイム



2024年春に出版された高島亮さんと鳴海周平の共著『運』のミカタ(ワニ・プラス)から、前回に引き続き本編未掲載の特別対談をお届けします。

「ゆるむ」「ゆるす」は、語源がおなじ

鳴海周平(以下、鳴海) 「疲(は)つ」と「笑(わ)つ」と「割(わ)る」の語源とおなじく、「ゆるむ」と「ゆるす」の語源もおなじという説があります。そして、笑っているときには怒れない(ゆるんでいる)ことから「笑(わ)い」と「ゆるむ」にも相関関係があるように思います。竹中直人さんだけは例外かもしれませんが(笑)

高島亮さん(以下、高島) そのネタを知っている人がどれほどいるかは、計りしれませんが(笑)たしかに怒っているときは笑えないし、笑いながらは怒れませんよね……竹中直人さん以外は。

人が最高のパフォーマンスを発揮するときには、ゆるんでいるときなのです。料理人が包丁を持つときだつて、剣の達人が剣を持つときだつて、達人に力みはないんです。

鳴海 亮さんと共通の友人で、作家のひすいこたろうさんは学生時代に、僕のわかめ体操の師匠でもある新体道創始者の青木宏之先生から「人はゆるんだときにもっとも力を発揮する」と教えてもらったそうです。

天地自然の摂理は、いちばん身近な自然である身体を通してあらわれます。

ゆるむ(リラックスすること)、身体が最大のパフォーマンスを発揮する(ゆるむ)とは、ゆるんでいる状態が天地自然の摂理にかなっている(ゆるむ)ということです。

(新体道創始者 青木宏之先生:談)

ヒーリングの師匠からも「力を抜いて、やわらかく……自分の力じゃないから、リラックスした分だけ

エネルギーの媒介としての能力も高まるんです」と、ヒーリングのコツについて教えてもらいました。亮さんも、本書のなかで「ゆるむ」ことのたいせつさについて触れていますね。

高島 水に浮かぶためには「からだの力を抜くこと」がたいせつなように、人生という大きな流れにもゆるんでいるほうが、ラクに楽しく運ばれるように思います。ポートに、ぼーっと乗っている感じで。なかでも、「ムポートにはたいせつな(無)五無(無)ム」が備わっているのので「ムポート(五無ぼーっと)の法則」と名づけました。

くらへない(無比)
たたかわない(無戦)
あらそわない(無争)
がんばらない(無頑)
こばまない(無拒)

五無でぼーっとしているときは、ゆるんでいるし、誰かや何かとぶつかって戦つこともありません。敵とみなさないということは、味方という見方をしているの、運と仲良くすることにもつながります。

鳴海 五無でぼーっとすると、味方という見方ができる……ありがとございます(笑)

「ゆるむ」=「リラックス」のたいせつさについては、正観さんの「フーン」曲げのお話もわかりやすいですね。

高島 正観さんは、世のなかのさまざまな出来ごと「法則性」を見つけていることがお得意でしたから「スプーン曲げ」という現象についても「どんなときに曲がりやすいのか?」ということとを研究されていました。その結果わかったのは「イライラしたり、腹を立てたり、不平不満を言っているときよりも、嬉しい、楽しい、幸せと思っているときのほうが曲がりやすい」つまり「リラックスしているときに曲がりやすい」ということでした。これは、プロのアスリートが「最高のパフォーマンスを発揮するコツはリラックス」と言っていることと共通しています

し、わかめ体操の青木宏之先生や、周平さんのヒーリングのお師匠さんの言っていることも、おなじですね。

鳴海 亮さんは、さらに研究を進めて「スプーンがよく曲がる県」を発見したとか……

高島 そうなんです!ここだけの話ですが、じつは、見つけてしまったんです……曲がると嬉しくて、つい叫んでしまう県民性というの。

「やー!曲がったー!」や「まがったー!」や「まーがーたー(山形)」

鳴海 正観さんから、ダジャレもしっかりと受け継いでいることが確認できました(笑)

『運』のミカタ』共著者・高島亮さんプロフィール
新潟県生まれ。東京大学卒業後、大手化学メーカー、出版社勤務を経て、株式会社ふれし〜どを設立、代表取締役になる。小林正観さんの教えを伝える「正観塾」師範代としても活動。講演会や講座の主催、自らの執筆や講演活動を通じて「毎日が楽しく豊かになる」きっかけやヒントを提供している。著書に『おまかせ』で今を生きる『廣済堂出版』『運』のミカタ(鳴海周平との共著)ワニ・プラスなどがあつた。

鳴海周平 プロフィール



1971年北海道生まれ。心身の波動を高める製品の開発・普及をおこなう(株)エヌ・ピュア代表。健幸エッセイスト、ヒーラーとしても、ラジオ番組や講演、ブログ、著作などを通じて「ココロとからだの健幸情報」を発信している。著書に「医者いらずになる 1分間健康法」(帯津良一氏との共著)「小食・不食・快食」の時代へ(はせくらみゆき氏との共著)(こどもでワニ・プラス刊)「1分間ヒーリング」(徳間書店刊)などがある。最新刊は「運」のミカタ(ワニ・プラス)。



LINE
友達登録
こちらから

アメーバブログ
<https://ameblo.jp/npure/>
エヌ・ピュア公式サイト
<https://npure.co.jp>