

こころとからだの 健幸タイム



「ぶんぶん通信」に素敵な表紙デザインをご提供いただいたのはせくらみゆきさん。画家・作家として「生きる喜び」をあらゆるアートを発表しながら、科学や経済、教育など幅広い分野でも活躍を続けるミラクルアーティストでもあります。

前編となる今回は「新しい時代」や「こころとからだを調えるコツ」などについてお話を伺いました。

対談編

ゲスト はせくらみゆきさん 前編

鳴海周平(以下、鳴海)

いつも素敵な作品をありがとうございます。

みゆきさんの作品は「みているだけで癒される」と、たくさんの方から嬉しいお声をいただいています。

今日は、同じ北海道出身でありながら「在日宇宙人」とも呼ばれているみゆきさんに(笑)宇宙人視点からのお話を聴かせていただけたらと思っています。

はせくらみゆきさん(以下、はせくら)

ありがとうございます。では、地球語に翻訳してお伝えしますね(笑)

鳴海 2010年に「ぶんぶん通信」の表紙デザインをお願いしてから、みゆきさんとは年に何度か食事や旅などをご一緒いただいています。話題はいつも「世のなかの価値観がますます大きく変わってきたねえ」という

会話からはじまりますね。

とくに、ここ数年の変わりようはとても大きいのだと感じています。

はせくら 令和になってからの変化は、とくに顕著けんちやくですよ。

じつは、この変化は宇宙のプログラムのようなもので、西洋占星術では「風の時代」の到来として予見されていたんです。令和2(2020)年の冬至が、その時代のはじまりとされています。

「風の時代」の到来がもたらす変化

はせくら 社会意識をリードする「木星」と、時代のルールをつくる「土星」が同じ星座に入ること強いエネルギーが形成されて、社会に大きな影響をもたらすといわれます。

この「グレートコンジャクション」と呼ばれる現象が、約240年ぶりに

「地(土)」を象徴する星座の場から「風」を象徴する星座の宮で起きました。これは、いまの時代を生きている全人類にとって、はじめてとなる体験です。

鳴海 「地(土)の時代」のはじまりに起きたといわれる産業革命が、現代の資本主義という価値観の基になっていくことを考えると、「風の時代」のはじまりにも、これからの時代を象徴するような大きな変化があつて当然ということになりましたか。

はせくら ここ数年の大きな変わりようは、まさしくそういうことでしょうね。

これまでに経験したことがないようなできごとが続くと「ああ、大変」と思つてしまうかもしれませんが、それだけ世のながなが「大」きく「変」わつていくということ。

わざわざ、このタイミングをめぐけて地球での生活を選んだ私たちの「いのち(魂)」は、きつとこころの奥のほうで、この変化を大歓迎しているに違いありません。

鳴海 たしかに、ここ数年でまわりの人たちの価値観が大きく変わったと感じます。

たとえば「いい家に住んで、いい車に乗って、高級料理を食べて」といった

ことよりも、快適さや身軽さを優先して、からだが好きぶシンプルな食べものを選ぶ人がとても多くなりました。

はせくら まさに「風の時代」の特徴ですね。

家や車といった「物質」目に見えるもの「から、心地よさや情報、体験など「目」にみえないもの」へと価値観が移っている。

「地の時代から風の時代へ」-どう変化していくのか-

物質 (目に見えるもの)	⇒	精神 (目に見えないもの)	組織・会社	⇒	個人・フリーランス
お金が大事	⇒	体験・情報・人脈が大事	経済優先	⇒	いのち優先
モノを持つことが カッコイイ	⇒	モノは必要なだけ あればいい	依存	⇒	自立と連携
固定・一極集中	⇒	移動・流動・分散	縦社会 (ピラミッド型)	⇒	横社会 (ティール型)
蓄積型	⇒	循環型	効率性重視	⇒	持続可能性重視
所有	⇒	共有(シェア)	均一・画一	⇒	多様性・個性的
競争・優劣	⇒	共創・尊厳・棲み分け	外形的な幸せ	⇒	内面的な幸せ
			物質文明	⇒	精神物質文明

「一寸先は光です」(はせくらみゆき著 青林堂)より一部抜粋

所有から共有(シェアリング)、蓄積から循環やミニマリストへ、仕事の形態では組織(会社)から個人(フリーランス)へとというのも時代の流れでしょう。

コロナの本質には太陽意識がある

鳴海 風の時代がはじまったとされる2020年にあらわれた「コロナウイルス」も、世界のありようを大きく変えた要因のひとつですね。

はせくら 当時、私はイタリアのフィレンツェに美術留学していたのですが、2020年2月に突然「戻りなさい、いますぐに」という内なる叡智(直観)からの声が聞こえました。

そして、翌日の夕方には荷物をすべてまとめて部屋をひきはらうという自分でも驚くほどの早業で、日本へと帰国していたんです。そのときに「これはパндеミックになって、世界が大きく変わるきっかけになるんだろうな」と直覚しました。

鳴海 ちょうどその前年の秋に、みゆきさんを訪ねてフィレンツェへ遊びに行きましたね。とても美しく、街全体が美術館のようでした。

異国の地で、久しぶりに再会した第一声が「なるみんな、お金貸して！」だった

ことが、いちばん印象に残っています(笑)

はせくら きゃー、その話だけは(笑) 現地では防犯上、ほぼ現金を持ち歩いているんですけど、あのときは電車の精算時にちょっとしたトラブルがあつて、急遽5ユーロ必要になっちゃったんです。家に戻ってお金を持ってくるには時間がないし……。

鳴海 僕も現金は持ち歩かないようにしていたんですが、なぜかその日の朝に5ユーロだけポケットに入れていました。

はせくら 「もうすぐ友人が来るので！」と言つて、一緒に待っていてもらった車掌さんや警察官も、すぐにピッタリの金額がポケットから出てきたので「アメージング！」と叫んでいましたね(笑)

鳴海 僕はなにが起きていたのか、よくわかっていませんでしたが、とりあえず一緒に叫んでおきました(笑)

それにしても、治安があまりよくないと言われている駅で、待ち合わせの時間まで警察が護衛してくれていたというのは、さすが「ミラクル」アーティスト!(笑)

あれからほどなく、世界が一変する



ような事態になったんでしたね。

はせくら 本当に、あつという間に変わってしまった感じですよ。

この大きな変容をもたらすきっかけとなったコロナウイルスですが、意識のコミュニケーションを通じてわかったのは、どうやら彼ら（コロナウイルス）は「人間の意識を引き上げるために」やってきたようなんです。「でも、亡くなる方もいるんだよ」と言ったら「それは、生物学的な死でしょ？ 肉体を脱いでも魂が永遠だってことは、君も知ってるじゃない」と言われてしまいました。「経済がストップしたり、社会が疲弊したりしていることは？」と尋ねると「僕たちがいな

かった世界って、そんなによかった？ 昆虫や動物、植物たち、土や海や空の気持ちにまで耳を傾けたことはあった？ 地球は元氣になったんじゃない？」というこたえがかえってきて、ハッとさせられました。

そして彼らの本質が「太陽意識」という「愛」のエネルギーマであることも教えてくれたんです。

「コロナ」という名前がつけられたのも、こうした意義を暗喩しているようですよ。

鳴海 コロナについては、僕も2020年2月に京都へ行ったときに感じるものがありました。

以前、みゆきさんと一緒にした広隆

寺の弥勒菩薩像のことが、ふと頭をよぎって「369=567」というイメージが浮かんだんです。

369は「みろく」と読めますが、どうして567と一致するのか？

そう思ったら、出口王仁三郎さんという方が「567」と書いて「みろく」と読んでいたことを思い出しました。みろく（567）の世があらわれるときに、数霊として示されるサインだとしたら、567は「こころな」とも読めるわけです。

弥勒菩薩は「お釈迦様が入滅してから56億7000万年後にあらわれる」といわれていることも関係しているのかな、なんてことを考えながら北海道へ戻ったら、その日の新聞にこんな記事が載っていました。

「ウイルスの一部は、宿主との共生にとどまらず、その宿主の進化も促す」

これは、イギリスの進化生物学者フランク・ライアンさんが著書『破壊する創造者』で述べている言葉だそう。京都で感じたことを裏付けてくれているように思いました。

このウイルスがもつ「共生」や「進化」といった方向性に波長を合わせるのであれば、恐れや不安、闘いといった感情は、少ないにこしたことはないのかもしれない。

はせくら 近代科学の礎をつくったアイザック・ニュートンが、後世に残る大発見を次々と発表した「奇跡の18か月」も、ペストが大流行していた時期だったそうです。また芸術の分野でも、再生・復活を意味する文化の一大運動「ルネサンス」が勃興しました。

コロナウイルスが「新しい価値観（みろくの世）」へと導くためにあらわれてくれた存在だと思えば、世のなかの状況もまた違った側面から眺めることができそうですね。

あ、そうそう！ そういえば、コロナさんと意識のコミュニケーションをとっている最中に、ずっと別画面で流れていたシーンがあったことを思い出しました。

それは『古事記』の上つ巻にある「国生み」のシーンで、いざなぎといざなみが、力を合わせて「あまのぬぼこ」をかきまわしているところですよ。このとき唱えていた「こをろ、こをろ」という繰り返しの言葉が「こーろ、こーろ、こーろ」に聞こえてきて、その瞬間にこころの奥のパズルピースがカチッとハマったように感じました。

そのときにも、やはり「いま起こっていることも、すべて神の経綸ー天のみこころのうちにあることなんだな」と思いました。

鳴海 こーろ、こーろ、こーろ！

宇宙のプログラムという観点からも、地球全体が「進化⇨神化」する「新たな国生み」のフェーズに入っているのかもしれないね。

こころとからだ(地球服)を調える

はせくら 地球がそうした大きな変わりめにある現在、私たちにできることのひとつに「からだとこころ(地球服)」を快適に保つことがあると思います。

からだは「内なる叡智」という神さまが宿っているお社やしろなので、今生でお借りしている地球服をたいせつに扱って、健やかで朗らかに暮らすというのとは、とてもたいせつなことだと思っただけですね。

じつはわたくし、けっこうな健康オタクでして(笑)昔からこころとからだを調える方法についてリサーチと実践を繰り返してきたんです。

その結果わかったのは、よい食事をとって、よく眠り、適度に運動するという「あたりまえ」を実践することでした。

鳴海 「よい食事」については、みゆきさんと「小食・不食・快食」の時代へ」という本を一緒に上梓させていただきましたね。僕は小食でも不食でもないの「なるミシユラン」として、快食だけを担当しましたが(笑)

はせくら 「美味しいー」という感性は、からだ喜んでいけるなによりの



サインですものね。他にも「自然の摂理になるべく近いものをいただくことが、からだの喜ぶ食になる」ということや「免疫の大半をつかさどる腸は発酵食品によって元気になる」ことなども本のなかで紹介させてもらいました。

我が家では昔、冷蔵庫に「添加物一覧表」を貼っていたので「虫はコロツと、人はジワーツとやられるんだよ」という私のセリフと一緒に、子どもたちもいつの間にか添加物の名前を憶えていたようで、ある日、お友だちの家へ遊びに行つて、おやつに出たカラビービーズをみながら「虫はコロツと……」と唱え始めたときは、さすがに焦りました(笑)でもいまは、添加物などについても「過度に気にしすぎる必要はない」と、ゆる〜く考えています。意識の力は、物理的な法則を凌駕りょうがしますから。

鳴海 食にかぎらず、なるべくゆる〜く考えたほうが、なにかとラクですよ。 「ラク」に感じるということは、宇宙の法則や自然界の摂理になつていることだと思つたので「気にしすぎない程度に気にする」くらいのゆるさが、よさそうです。

(からだによい食についての詳細は「小食・不食・快食」の時代へ)(ワニ・プラス)をご参照ください)

はせくら 「適度な運動」について、ふだんこころがけてるのは、歯磨きやドライヤーをかけながらスクワットをしたり、エレベーターやエスカレーターがあつてもなるべく歩くようにしたりといった無理なく続けられることです。朝と夜にストレッチやマッサージでからだをほぐすことも日課になっていきます。「睡眠」については、肌ホルモンが夜10時から2時までの間に出るといふことなので、なるべく日付けをまたがずに、その日のうちに寝るようにしていることくらいでしようか。

鳴海 「その日のうちに寝る」というのは、僕もなるべくこころがけているところですよ。もちろん、美肌のために(笑)

食も運動も睡眠も、無理のない範囲で「ほどほどに気をつける」くらいがちょうどいいのかもしれないね。

次号では「地球生活を快適に過ごすコツ」などについて、さまざまなエピソードと共に紹介します。どうぞお楽しみに!!

はせくらみゆきさんのプロフィールは本誌3ページをご参照ください。