

創作ノート「ゾクチェンの教えとハトホルからのメッセージ」

◇「ハトホルの書」におけるメッセージ

@／第5章 均衡のピラミッド

(p121) 底面が正方形で、頂点の尖ったピラミッド；

頂点（ピラミッド）<> @シンボル（意識の高み）<進化——▽（あなた）；

四つの基点（ピラミッドの底面）<> 要素（高次の気づき）<進化——▽（*）；

* a 「四つの基点（ピラミッドの底面）」；

* 1（* a）<>, ▽<関係> 肉体（▽）&エネルギー諸体（カー,...）（▽）；

* 2（* a）<>, ▽<関係> 自身（▽）or ▼（他者）；

* 3（* a）<>, ▽<関係> 奉仕（宇宙（▽），世の中，地域社会）；

* 4（* a）<>, ▽<意識的な関係> 聖なる元素（世界（▽））；

*<> 土，火，水，気（空間）；

@／第9章 支点 ，<> 支点（公園のシーソー）；

(p202) 感情，感覚（<体験—▽，☆このきわめて強烈な時期），

<>, 現代版イニシエーション（高次意識への）；

*<> 試練（人間関係，仕事，精神的・霊的探求）（▽，／肉体）；

(p203) @世界（—有する>両極），

何か——上昇>, <同時に起こる>, 別の何か——下降>；

(p204) ▽——体験> 摩擦（プレッシャーの増加），——増す> 感情の激化（▽）；

@付近（感情の激化（▽））

<>@入口（イニシエーション（魂の進化，高次意識））；

(p204) ▽——理解>, 出来事&体験（▽の人生）<>過程（イニシエーション）；

[→] ▽——受けとめる>, 起こること&困難（▽）<>神聖なもの；

(p206) * b 「出来事（多様，多彩）<体験——▽」；

* c 「感覚・感情反応（for／* b）<つくり出す——▽」；

[→] 責任（* c）<O>▽；

(p207) * b<O本質的> 空（くう）；* b<>, 引き金<>原因（反応（意識（▽）））；

* d 「人は人生というイニシエーションの過程を通過しながら、

しばしば困難として立ちはだかる無数のものごとに

感覚的・感情的に反応します。それは人であることの本性です。」

(p207) 本来の目的（イニシエーション）<> ◇——提供>* e 「鏡」，

▽——見る> * e（魂（▽）の反映像 <生み出す——魂（▽））；

[→] 魂（▽）——進化>；

(p 209) 潜在的に危険なアンバランス<>,
▽——行動>,
／▽——●自覚> 未進化的側面 (怒り, 憎しみ,
嫉妬, 激情, 幻想死後への期待) ／@地下世界 (▽);

(p 209) 意識 (▽) ——含む>
暗闇 (自分という存在の悪魔的領域) & 光 (* の天界的領域);
[→] ▽——持つ> 能力 (▽——向かう> 気づきと理解 (深奥 (▽)));
(p 217) * f 「個人 (▽)」 ——達成> * g 「支点 (バランスのとれた)」;
{* f / 十分な数} <○> 文明 ({▽}) ——獲得> * g ;

@ / 第 1 1 章 運命を変える

(p 247) 宿命, 運命——変わりうる>;
(p 248) [if] ▽——○変える> * h 「外的状況」, ——●変える> * h ;
[→] ▽——○変えることができる> 内的反応 (for / * h);
(p 249) [if] ▽——播く (意識的に) > * i 「未来の種子 (▽)」;
[→] ▽——与える> 好ましい影響 > 結実 (* i),
——変える> 運命 ——> @好ましい方向;
(p 250) もっとも高次の選択 <関係> ▽——持つ> 「思いやり」;
(p 251) [if] ▽——持つ> 思いやり (▽▼);
[→] 周波数 (振動エネルギー (▽)) ——上がる>,
<> 新たな鍵——変える> 運命;
(p 253) ◇ (<選択—▽/内側)—生む> , 鍵—変える> 外的現実 (▽未来);
(p 253) 鍵 1 <> ▽——気づく> 選択 (▽) が可能;
鍵 2 <> ▽——実際にする> 選択;
鍵 3 <> * j 「アセンションしたありがた」
* j <>, ▽——持つ> 心 (思いやりと受容),
感情エネルギー (▽) ——向かう> @安定,
▽ (気づきと明晰さ) ——する> ポジティブな選択;
(p 260) * k 「▽——持つ> 特定の波動 (恐れ, 愛)」;
{* k / 十分な} ——及ぼす> 影響力 (社会 {▽});

@ / 第 1 3 章 いまだ問われざる問い

(p 292) * l 「いまだ問われざる問い」 <>,
「▽——できる>◇?, on / この状況, for / 少しでもよい結果」;
[→] 意識 (▽) ——進化>;
(p 293) ▽——使う> 生命 (▽), for / ▽——貢献> 生命 (▽▼, ...);

- <●> ▽—使う> 生命 (▽), for/▽—貢献> 生命 (▽);
- (p 294) ▽—生きる>, for/▽—貢献> 生命 (▽▼,...);
- [→] 波動 (▽) —変える> あらゆるものごと;
- [→] ▽—>> 道 (さまざまな機会) —開く>;
- [→] 運命 (▽) —変わる> :
- (p 295) ▽—握っている>, *m「鍵」—解き放つ> ▽,
 —導く> ▽ >@悟り,
 —>> ▽ > @/高く;
- 気づきのパワー (▽), 選択する力 (▽), 共鳴振動の法則,
 —与える> *m > ▽;
- (p 296) 最高の意識状態 ({▽}) <> 振動エネルギー場 (愛<呼ぶ— {▽});
- (p 299) 愛 <> 波動 (最高次) &本源的オクターブ,
 <> 基音—共鳴> @全宇宙&@全次元;
- (p 308) 出会いのすべて <> チャンス (▽—貢献> 生命);
- (p 309) ▽—見出す> 内なる価値 > (▽—出会う>) 存在のそれぞれ;
 [→] ▽—貢献> 生命;

◇「ゾクチェンの教え」より

第一部 ゾクチェンとは何か

第1章 日常次元からの出発——からだ、言葉

(p8) * z 「ゾクチェン (rDzogs-chen)」・「大いなる完成」

「完璧な (chen) 完全性 (rDzogs)」

<> すべての生きものに、すべてのはじまりからそなわっている原初の境地。

(p9) ▽——観察> 限界・葛藤 (▽),

[→] ▽——○理解> 苦しみ (▼);

▽: あなた, ▼: 他人, ○: 肯定 (／can／の意図で);

(p9) ▽——知る> 「▽——救う>▽, /?」・「▽——取り組む>状況 (▽, /?)」;

[→] ▽——○与える> 利益 >▼, /本当に;

(p9) 限界 (▽自身)・判断 (▽意識)・煩惱・自尊心・嫉妬・執着・(▽) ——>> ,

▽——閉じ込める>▽> @狭苦しい枠の中;

——>>: 使役, A——>>B——* c> : AがBに* cさせる;

(p14) * z ——●>>▽——固執> 何か特定の宗教的教義, ——入る>@僧院,

——盲目的に受け入れる>教え, ——成る>主義者 (* z);

[if] * z ——>>▽——* >*, ... ;

[→] * z ——●>>▽——得る> 真実の悟り;

(p16) ▽<○?>教え (* z);

[→] ▽——観察> ▽<●?>さまざまな要素 (——制約>▽);

(p17) ▽ (修行者) ——◎実践>エッセンス (* z 教え), /日常生活 (▽);

◎: 強い肯定 (／must／の意図で);

(p17) ▽——○修行> * z, /▽<●>社会的役割 (▽);

(p17) ラマ (* z) ——>> ,

▽ ——観察>▽;

[→] ▽——獲得>認識・智恵, ——>>▽——実践> * z, /日常生活 (▽);

(p21) エネルギー (▽) ——弱くなる> ,

[~] ◇——開け放す>扉;

[~]: 関係する, 似ている ; ◇——* c>: * cすること;

[→] 存在 (さまざまな種類) ——妨害>, /入口 (扉) /, ▽;

[→] ▽——◎保つ>, エネルギー (▽) <○>完全な状態 (○バランス);

(p21) ▽——起こす>「神変 (奇跡)」, /▽——影響> エネルギー (外部);

[:] ▽——○支配> エネルギー (▽), ——>>力 (▽) ——○>現象 (外部);

[:]: 同じこと, 言い換え; ——○>: 作用することができる;

(p24) 悟り (* z) <> 心の境地 (~鏡) <> 明知 (リクパ rig-pa);

A (~* c): * cのようなA;

- (p26) エネルギーの不均衡 (▽) ——>> 孤独感・抑鬱・精神的な混乱・(▽);
 (p27) 心 (▽) ——影響> 体・エネルギー・(▽);
 心 (▽) ——依存> 体・エネルギー・(▽);

第3章 自己解脱の道——ゾクチェンの教え

- (p51) 修行法 (*zの道) <> 自己解脱;
 (p52) *z——説明>, 原初の境地<>根源的な境地 (すべての生きもの),
 *z——>> ▽<○> 本来の境地 (▽), /直接に;
 (p52) *e 「心の本性」 <> 基本概念 (顕教, 密教);
 土台 (*e) <> *f 「空性」 <> 根本教義 (大乘仏教);
 *f <> すべての現象<●>実体・自生 (——○>存在), @般若経典;
 (p52) *z——持つ> 用語 (*e)
 <> *g 「原初の土台 (イエシ)」,
 *h 「一切の土台 (クンシ)」,
 *i 「原初の菩提心 (イエシエ・ニンポー・チャン・チュップ・キ・セム)」
 (p53) *j 「菩提心 (大乘仏教)」 ——含む>, *k, *l;
 *k 「相対的な菩提心」 <> ◇——育てる>意志/利益 (/他の生きもの),
 ——実践> 利他的な行為;
 *l 「絶対的な菩提心」 <>◇——悟る> 空性 (すべての現象);
 (p53) *i 「原初の菩提心」 <>,
 根源の境地<>土台 (すべての生きもの) /もともと;
 (p54) *z——教える>,
 *i <> 3側面<> 「三つの原初の知恵」
 <> 「本体」「自性」「慈悲のエネルギー」;
 (p54) 「本体」 <>, 土台の本体<>空;
 (p54) 「自性の光明」 <>, 無限に多様な現象/@原初の境地;
 (p56) 「慈悲のエネルギー」 <~> 三つの現れ方 (エネルギー),
 <> 「ツェル」「ロールパ」「ダン」;
 (p57) 「ツェル」 <~>,
 ▽——理解>, 原質 (▽) ——投影> 顕現 (エネルギー (原初の境地));
 [→] ▽——○悟る>, ▽/@浄土 (清らかな化身);
 (p57) 「ロールパ」 <~>,
 エネルギー (原初の境地) ——現れる>/@内部次元 (生命体) /主観的に;
 (p58) 「ダン」・「ギエン」 <>,
 本来の状態 (エネルギー) <>透明・清らか;
 (p59) 本体・自性・慈悲のエネルギー <>,

- 「土台の三つの身体」＜対応＞「3側面（本性）／修行の道」
 ＜＞* j 「静寂な境地（ネパ）」, * k 「動き（ギユウ）」, * l 「明知（リクパ）」;
 (p 59) * j 「静寂な境地（ネパ）」＜＞, 心の状態＜●＞思考;
 * k 「動き（ギユウ）」＜＞思考;
 * l 「明知（リクパ）」＜＞,
 状態（▽——認識＞* j ・* k, ▽——●判断＞* j ・* k）;
 (p 59) * j, * k, * l ＜＞ 道の三つの身体,
 * m 「法身（ダルマカーヤ）」
 * n 「報身（サンボガカーヤ）」
 * o 「応身（ニルマナカーヤ）」;
 * m ＜～＞ 空性（いっさいの現象, /土台の本体）;
 * n ＜＞ @次元＜顕現——エネルギー（あるがままで完璧な）;
 ＜～＞ 自性の光明, /土台;
 * o ＜＞ @次元（顕現）＜感じとる——▽, /原初の境地（▽）,
 /清らかであれ不浄であれ;
 (p 61) 修行（* z）——>> ▽＜○＞境地（リクパ）. / * j, * k ;
 (p 62) 修行（* z）——>> ▽——取り組む> エネルギー（* k）;
 (p 62) 原則（* z）——>> ▽——>> エネルギー（顕現）＜○＞境地（* l）;
 (p 63) ▽——悟る> 境地（リクパ）{◇} <=>境地（リクパ）{◆},
 /すべての経験（無限に多様な）;
 [→] 生じてくるもの——>> ▽＜○＞解放, /自動的に;
 [=] 自己解脱;
 (p 63) * p 「修行者（* z）」＜～＞怒り（* p）;
 [→●] * p ——止める>, 煩悩（怒り）,
 * p ——>> 煩悩（怒り）——変容>;
 [→○] * p ——●判断>, ——観察> 煩悩（怒り）;
 [→] 怒り——解消>, * p ——解脱>;
 (p 64) * p （▽）——◎保つ> 境地（リクパ）, /▽——●散らす>気（▽）;

第6章 存在の根本的な土台

- (p 111) * p <●> * p ——学ぶ> さまざまな概念（宗教的・哲学的な伝統）;
 * p ——○理解> * z, ●/多くの入り組んだ概念・表現;
 (p 118) * p ——◎かかわる> 教え（* z）, ●/ひとまかせにすること;
 * p ——◎実践> 教え（* z）, /@日常生活;

第7章 修行の方法

- (p138) ∇ — \bigcirc 自覚> *q「思考の動き (∇)」;
 [→] ∇ —●追いかける> *q;
 *q—>> ∇ —●散らす> 気 (∇);
 [→] ∇ —>> 思考<=>境地 (覚醒);
- (p139) ∇ — \bigcirc 体験>境地 (三昧);
 [→] ∇ — \odot >> 境地 (三昧) <=>日常的な活動 (歩く・話す・食べる,...);
- (p139) *p「修行者 (*z)」,
 [→●] *p—放棄> 社会, —隠棲>, / *p—瞑想>/@山の上;
- (p139) ∇ (*p) — \bigcirc >> 境地 (三昧) <=>日常的な活動;
 [→] ∇ (*p) — \bigcirc >> ∇ —進歩>, /@日常生活,
 [=] / ∇ —隠棲>;
- (p143) ∇ (*p (*z)) —●従う>規則, —とる>責任, / ∇ ;
 ∇ (*p (*z)) —開く> 目 (∇),
 —発見> 状態 (∇),
 —●頼る> ▼, ◆,
 —独立>;

第8章 生きた悟りの境地へ——結果と行為

- (p163) *p「修行者 (*z)」,
 [●] *p—●持つ> 煩惱, *p< \bigcirc >岩;
 [○] *p—○持つ> 煩惱, *p<●>岩;
- (p163) 教え (*z) —>> ∇ —助ける> ∇ , ●/ ∇ —求める>▼, ◆;
- (p164) 進化 (個人 ∇) < \bigcirc > より良い社会;
- (p165) ∇ —理解> 体験 (∇);
 [→ \odot] ∇ —理解> 状況 (人類全体);
- (p168) 教えの意味 (*z),
 <> ∇ —理解> 境地 (—内在>, /@すべての人間的な体験);