

現実の呼吸

Christian St-Louis

coherix.ca · 2026

第1章

— 現実が呼吸を始める場所

ある瞬間があります。現実がもはや深く考えずに通り過ぎる表面ではなくなるのです。それは存在になります。密度になります。呼吸になります。

この本はそこから始まります。私たちの内側にある何か別の方法で聞き始めるその地点から。

何も付け加えられていません。何も取り除かれていません。すべてはすでにそこにあります。ただし、何も強制しない角度から見たのです。

あなたが読もうとしているのは理論ではありません。これは通路です。世界、注意、そして身体が再び協調する空間です。

現実の呼吸は概念ではありません。これは運動です。そしてこの運動は今始まります。

第2章

— 聞く地点

何かが私たちの内側で変容することができるようになる前に、聞く地点が形成されなければなりません。強制された注意ではありません。緊張した集中ではありません。むしろ、ほぼ私たちの意志に反して、開く内側の空間です。

聞く地点は努力ではありません。それは可用性です。

それは、私たちが速すぎて理解したいという欲望をやめるときに現れます。すぐに把握することを受け入れるときに。現実が私たちのところに来るのを許すときに。せき立てることなく、縮小することなく。

この状態では、世界ももはや装飾ではありません。それは相棒になります。沈黙の対話者になります。

聞く地点は、通常、隠れているものを感じ始める場所です。微小な変動です。

第3章

— 世界の密度

聞くことが深まると、世界は質感を変えます。平らに見えたものは厚くなります。遠く見えたものは近くなります。中立に見えたものは意図に満ちたものになります。

世界の密度は重さではありません。これは強度です。

それは、私たちがオートパイロットで現実を移動するのをやめるときに現れます。層を、微妙さを、共鳴を感じるのに十分な速度で遅くなるときに。

この密度では、すべてのものが独自の存在を持ちます。木は単なる木ではなくなります。声は単なる声ではなくなります。沈黙は単なる沈黙ではなくなります。

すべてが意味あるものになります。すべてが生きたものになります。すべてが関係になります。

第4章

— 門としての注意

注意はスポットライトではありません。これは門です。私たちが知覚していると思っているものと、実際にそこにあるものとの間の通路です。

注意が縮むと、世界は縮みます。注意が開くと、世界は開きます。
。

この門はもろいです。私たちの内的状態、疲労、恐れ、期待に応じて移動します。

しかし、注意が安定し、柔らかく、判断的でなくなると、隠れていたものが明かされます。微妙な運動、見えない緊張、現実の招待です。

注意はツールではありません。これは世界に住むやり方です。

第5章

— 内的運動

すべての知覚は私たちの内側で運動を引き起こします。収縮。開く。躊躇。衝動。

この内的運動はしばしば無視されていますが、それでもなお私たちのすべての決定を導きます。それは私たちの航行の沈黙の羅針盤です。

それを感じ、認識し、従うことを学ぶと、何かが揃います。外部世界はもはや制約ではありません。それは共鳴の地形になります。

内的運動は心理的ではありません。それは生理的であり、知覚的であり、エネルギー的です。それは現実に対する身体の最初の反応です。

それに耳を傾けることは、自分自身を再び見つけることです。

第6章

— 沈黙の調和

世界に影響を与えたくなくなる瞬間が存在します。理解したい、制御したい、予想したいという欲望がなくなる瞬間です。

その瞬間、何かが調和します。音もなく。努力もなく。意図もなく。

この沈黙の調和はすべての一貫性の基礎です。それは意志によってではなく、可用性によって起こります。

このように調和すると、現実はより読みやすくなります。緊張は緩和されます。信号は明確になります。決定は単純化されます。

沈黙の調和は正確さへの回帰です。

第7章

— 航法としての臨在

臨在は固定された状態ではありません。それは世界を移動する方法です。

現在いること、それは静止していることではありません。それは調整されることです。

臨在は微小な逸脱、微妙な変化、現実の招待を感じることを可能にします。すべての姿勢を方向に変えます。すべての呼吸を方向に変えます。

臨在は精神的な姿勢ではありません。これは知覚能力です。堅さなく、散逸なく正確に航法する方法です。

臨在は舵です。

第8章

— 拡大された現実

聞く、注意、臨在が結合すると、現実は拡大します。それは私たちが見る、聞く、理解するものに限定されることをやめます。

拡大された現実には弱い信号、直感、緊張、共鳴を含みます。それはまだ定式化されていませんが、すでに知覚可能なものを含みます。

この空間では、決定はより流動的になります。関係はより単純になります。行動はより正確になります。

拡大された現実には平行世界ではありません。それは同じ世界ですが、より深い深さで知覚されたものです。

第9章

— 中心への帰還

拡大の後には重心化が来ます。後退ではなく、源への帰還です。

中心は固定点ではありません。それは軸です。身体、注意、世界
の間の整列です。

この中心に戻ると、すべてがより単純になります。緊張は消散し
ます。決定は明確になります。姿勢は安定します。

中心に戻ること、それは自分自身に戻ることです。しかし拡大さ
れた、調和された、呼吸する自分自身へ。

第10章

— 世界の呼吸

聞く、密度、注意、内的運動、臨在を通して来ると、何かが明白になります。世界は私たちと一緒に呼吸しています。

私たちが解放するすべての緊張は私たちの知覚を変えます。すべての内的な開放は現実との関係を変えます。すべての調整は新しい空間を作ります。

世界の呼吸は隠喩ではありません。これは知覚のダイナミクスです。私たちが何であるかと、私たちを取り巻くものとの間の絶え間ない交換です。

世界と一緒に呼吸するとき、私たちは争うことをやめます。私たちは生き始めます。