

「私」という夢から覚めて、
わたしを生きる

非二元・悟りと癒やしをめぐるストーリー

中野真作

Nakano Shinsaku

はじめに

今、多くの人が目覚め始めています。

これまではあまりにも当たり前で疑問に思ったことすらなかった「自分とはこんなもの」「世界とはこんなもの」という思い込みが緩み始め、世界のもう一つの側面に気づき始めています。

覚醒へと、悟りへと至るこのプロセスは、その時期がくれば誰もが経験する可能性のある、人間としての自然な出来事なのですが、分離した自我の視点から見ると驚くべき冒険のように感じられて、恐れや不安を感じることもあります。まるで自分がなくなるかのように感じられるからです。

でも、心配はいりません。私たちは皆、目覚めるために生まれています。

人生がうまくいっていないときはもちろんのこと、一見うまくいっているときでさえ、心の奥深いところで微妙な違和感を感じることがあります。

「人生とはこんなものなのだろうか」

「生きるということは本当にこれだけなのだろうか」

普段の日常生活の中ではほとんど隠されてしまい見えなくなっている人生のもう一つの側面があるのです。古くから多くの人がさまざまな言葉を使ってそれを表現してきました。

大いなるもの 意識 気づき 存在そのもの 光 神 仏 一者

言葉だけを聞くと自分とは縁遠いもののように感じるかもしれませんが、それはあなたのすぐ近くにあり
ます。近くという言葉がもどかしいほどあなた自身と一つなのです。

これらの言葉が指し示している世界のもっとも深いリアリティに気づいたとき、人生の中で感じる微妙な
違和感は消えていきます。

自分がこの肉体を持ってこの世界の中に生まれてきた意味がわかるのです。

私は、今から28年前の23才のとき、生きることの苦しみに悶々としている最中、特にそれを求めて探求し
ていたわけではなかったのに、突然もう一つのリアリティに一瞬触れる体験をしました（スピリチュアルな
分野では一瞥体験^{いちべつたいけん}、覚醒体験などと表現されています）。

その体験のおかげで「自分は助かった」という思いが生まれた一方で、すぐにすっかり楽になったわけ
はなく、そこから人間としての自分を癒すプロセスが始まったのです。

真のリアリティに気づくことは比較的簡単です。しかし、その気づきをこの肉体として生きている一人の
人間の人生に統合していくにはある程度の時間がかかります。そして、その統合のプロセスには、人間とし
ての痛みや苦しみを多く抱えている人ほどさまざまな困難が待ち受けています。

でもやがて、すべての体験が「そこ」に向かって自分を導いてくれたことに気づきます。

人生の中に無駄なことは何一つないのです。

この本は私のこの28年間の内的探求の歴史とそこから得られた気づきをまとめたものです。

すべての人が同じ体験をするわけではありませんが、覚醒のプロセス、真の癒しのプロセスの中では想像もしなかった出来事に出会うことがあります。

もし、今あなたがかつての私と同じような苦しみをともなう目覚めのプロセスを歩んでいるのなら、この本は大きな手助けになることでしょう。

目覚めや悟りのことはよくわからないけれどなぜか生きることが苦しい、どうしたらここから抜け出せるのだろうか、と考えている方には、今はまだ見えなくとも必ずそこから抜け出す道があるのだ、ということを感じていただけるはずです。

この本は3部にわかれています。

第1部は1998年、23才の頃に経験した一瞥体験について振り返った文章を中心にまとめました。

第2部は2010年頃から書き始めたブログから「私」という夢から目覚めていくプロセスの中で感じたさまざまな気づきについてまとめられています。

第3部は、2014年に突然やってきた腰痛という恩寵と、そこからもたらされた気づきについて、まとめました。

この本で皆さんにお伝えしようとしていることの本質は、本来は言葉では表現できないものです。この本の中には読んでもよく意味がわからない文章があるかもしれませんが。

ここに書かれていることを頭で理解しようとしたり、そのまま信じようとする必要はありません。

まるで詩を読むように、文章を読んだときに自分の内側で起こる反応をよく感じて味わってみて下さい。心に響く言葉があったときは、その言葉を何度もはんすうして、自分の内側に響かせてみて下さい。

やがてあなたの中にもともとあった真実が自然と目覚め始めます。すべては自分の中にある、という言葉の意味がわかってくるのです。

では、ご一緒に魂の旅へと出かけましょう。

目次

第1部 最初の体験〜ストーリーにひびが入る

1章 子宮に還る

ただ苦しかった日々	18
パニック	20
ストーリー①	22
「死の恐怖」	22
「白い光」	26
中間生	29

2章 再誕生

その日	31
ストーリー②	32
「再誕生」	32
「光の中へ」	35

「生まれいづる苦しみ」

在ることの驚き	40
世界は私	41
聖なる身体	42
究極の孤独	43
身体としての自分をこえて	45
身体で感じる不安	46
夢日記	48

3章 探求の中へ

静かな世界	50
涙が止まらない	51
家に帰ってきた	52
意味を手放した日	54
舞台の下から	56
交通事故	57
プレスワーク	59

1章 非二元

「私」という夢	70
私とは誰か	71
すべては自然に起こっている	73
本当の私／ワンネス	74

2章 人生の意味

私はすべて、私は空っぽ	76
色即是空・空即是色	78

3章 意識の成長段階

心の病と意識の目覚め	81
三つの段階	82
引き寄せの法則	85

4章 投影

世界のはじまり	87
影を取り戻す	88
白い影	90
あの人は悟っている？	91

5章 思考・感情・身体

苦しみの原因は「私」という思考	93
私の思考は誰のもの？	94
考えることで感じないようにする	97

6章 ありのままの自分を愛する

「ありのまま」の意味	99
「自分を愛する」ということ	101

7章 人生の危機は新たな扉

仕事 (job) と天職 (vocation)	106
-------------------------	-----

中年の危機	109
死にたくなるとき	112
すべての思い込みを手放す	115

8章 過去からの解放

意識の目覚めとアダルトチルドレン	118
過去からの解放	121
死と再生のプロセス	123

9章 自己探求

本当の自己探求	126
緊張を緩める	127
二元性のベールをはがす	129
エゴには「ありのまま」はわからない	130
心理学と非二元	132
意識そのものを意識する〜本当の瞑想	135
目覚めに対する抵抗	137
何も考えていないときの自分を意識する	139
不安や怖れを探求の材料にする	141

10章 ただ起こっている

「なぜ」という視点をはずす	144
そのまま完璧?	145
すべてのことはただ起こっているだけ	149
悟りのためにできることはあるのか	152

11章 人間関係を通して目覚める

目覚めた人と目覚めていない人	155
思考によって「私」を制限すること	156
他者を否定することが自分を苦しめる	159
恋愛関係と悟り	163
身近な人たちが愛し難くなる時	166

12章 探求の終わり

不可思議な世界	171
夢から覚めるといふ夢	173
悟りとは存在するすべて	175

1章 腰痛という恩寵

突然の腰痛	178
感情の爆発	179
「悟った私」という夢	182

2章 感情を扱う

気づきが深まって初めて浮上してくる痛み	184
感情を意識にのぼらせる	186
感情を解放することの大切さ	189

3章 さまざまな「目覚め」

「私」の目覚めと「私」からの目覚め	194
「私」からの目覚めの二つの側面	196
二重の目覚め、二重の苦しみ	199

4章 道が深まるとき

そんなことどうでもいいのに	202
身体を風景として見る	204
心の平安はどこにある	206
生かされている	208
人目が気にならなくなる	210
半世紀	213
世界という奇跡	216
「悟り」の信じられないくらい普通のさについて	218
悟るためには何もする必要はないのか	220
否定的な人	222
今ここにいる感じ	223
「自分」という思い込みに飽きるとき	225
私がないとき初めて私がいる	226

5章 傷ついた探求者たちへ

抜け出していく感覚	229
根本的な正直さ	232
目覚めは何ごともしない	233

「あなたは絶対に大丈夫」の二つの意味	237
大いなるものを命綱に	238

エピソード

「私はいない」の先へ	242
ありのままを避けることが苦しみを生み出す	244
悟りと解放	247
自己否定の終わり	250
プロセスとしての悟り	252
ここまでのまとめとこれから	255

Q & A	258
自分でできるエクササイズ	278
苦しいときに読むためのまとめ	288
参考図書	290