

癒しと目覚め

Healing and awakening

Q & A

中野真作



はじめに

あなたは信じられないほど美しく、神秘に満ちた世界に生きていることを意識していますか。
あなたの部屋の中にあるすべてのもの、ゴミの一つひとつすら、そこに存在していることはと
てもなく不思議なことなのだと感じていますか。

あなたが誰かと言葉をかわすと意思が通じ合うのは、驚くべきことだと感じていますか。
そして、あなた自身が神であることに気づいていますか。

この世界にはあなたが忘れているもう一つの次元があります。それを忘れていることが人生の
悩みや苦しみの根本的な原因です。

人間の意識が新たな段階へと進化する時代を迎え、今多くの人がもう一つの次元に気づき始め
ています。

はじめに

この目覚めのプロセス、真の癒しのプロセスは、オカルト的なことや超常現象のようなもので
はなく、自分に正直になり、本当の自分の姿を思い出していく、あまりにもシンプルな道です。
特別になるのではなく、普通に戻っていくのです。

自我は何者かになろうとして、探求の道を複雑で特別なものに仕立て上げようとしています。それが苦しみの続く原因であるとも気づかずに。

でも、真実の光は誰にでも平等に届いています。誰もがもともと光そのもの、スピリットそのものなのです。探求が深まってくるにつれ、自然にそのことを思い出していきます。

私は20年以上にわたり、真のスピリチュアリティ（非二元・悟り）をベースにしたカウンセリングやセラピーを通して、皆さんの癒しと目覚めのプロセスをサポートしてきました。3年前に、処女作となる『私』という夢から覚めて、わたしを生きる「非二元・悟りと癒しをめぐるストーリー」が出版されて以降は、さらに多くの探求のプロセスを歩む方々と出会う機会が与えられました。

この本では、皆さんからよく尋ねられるご質問を中心に、スピリチュアルな探求の道を歩むときに多くの方が疑問に感じるポイントをQ&A形式で解説していきます。

第1部は基本編です。スピリチュアルな探求とはそもそも何なのか。本当に癒され、目覚めるとはどういうことなのか。どうしたら楽になるのか。そんな、探求の道に入っていくと最初に感じる人が多い基本的な事柄についてお伝えします。

第2部はプロセス編です。探求が深まっていくと、日常生活とはかなり異質な体験をすることがあります。どんな体験が起こる可能性があるのか、それにどう対処したらいいのかをお伝えし

ます。

最後に、この本を書くに至った私自身のストーリーを簡単にご紹介しながら、本文では扱えなかったいくつかの項目についてお伝えします。

私のお話会やセミナーでは「話の内容を聞くだけでなく、話の合間の沈黙の時間を味わって下さい」と最初にお話します。そのとき、私と皆さんの内側にある沈黙のスペースが共鳴し合って、深い変容が起ります。

この本を読んでいただくときも、一つのQ&Aを読み終わったあとに少し時間を取って、心の一番奥の空っぽな空間を意識して下さい。空間と言われてもよくわからないときは、そのときの感覚をありのまま味わって下さい。

変化はいつでも、古いものが終わり新しいものが生まれていくプロセスです。その途中には、個人の心身にも社会にも一時的な不調が表れますが、それは新たな次元のエネルギーをうまく扱えるように調整が進んでいることの証であり、どんなことが起こっても心配はいりません。

やがてあなたは、すべてがもともと調和していたことに気づきます。どんな痛みや苦しみすらも光そのものであったことを思い出します。求めていた本当の幸せ、真実の愛は最初から今ここにあったことがわかるのです。

もし今、生きることに苦しみを感じているとしても心配いりません。その苦しみがあなたを真実の気づきへと導いてくれます。

あなたは、今のあなたからは想像もつかないくらい変わることができます。今どんな状態にいても、絶対に大丈夫なのです。

癒しと目覚め Q & A ◆ 目次

はじめに 3

第1部 基本編

1 分離の夢 14

2 沈黙と親しくする 20

3 身体感覚を感じる 25

■ **エクササイズ** ■ 考えることと感じるの違い 27

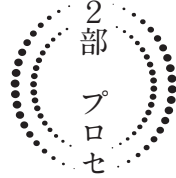
■ **エクササイズ** ■ 感情を声に出して言ってみる 29

4 ありのままを認める 31

	5	すべては自然に起こっている	37
	6	投影	40
		エクササイズ 内なる争いに光を当てる	42
	7	癒しと悟り	45
	8	無意識	47
	9	意識の発達段階	50
	10	スピリチュアル	54
	11	思考	61
		エクササイズ ゆっくり考える	63
		エクササイズ ストーリーを緩める	66
	12	感情	69
		エクササイズ ジベリッシュ瞑想	73

13	身体	81
	エクササイズ	身体をスキャンする	82
14	死	86
	エクササイズ	死んだふり瞑想	88
15	セックス	90
16	人間関係	93
	エクササイズ	嫌いな人になってみる	94
17	インナーチャイルドを癒す	104
18	瞑想	108
	エクササイズ	インナーボディの瞑想（対象に意識を向ける瞑想法）	111
	エクササイズ	私とは何かの瞑想（主体に意識を向ける瞑想法）	113
19	宗教	117

第2部 プロセス編



1	変化のとき	124
2	一瞥体験	130
3	目覚めのプロセスで起こること	134
	エクササイズ 夢のワーク	140
	エクササイズ 意識的な貧乏ゆすり	142
	エクササイズ 世界からメッセージを受け取る	145
4	エネルギーの解放	157
	エクササイズ 微妙な怒りを意識する	158
	エクササイズ 意識的に狂ってみる	168

5	援助を求めるとき	171
6	援助を与えるとき	177
7	目覚めることへの恐れ	181
8	私という冒険	188
9	悟りを超えて	196
	■ エクササイズ ■ 世界を映画のようにみる	198
	■ エクササイズ ■ 自分がスペースであることを意識する	208
	光の中を歩む	218
	少し長いあとがき「中野真作」というストーリー	220



第1部

基本編

1 分離の夢

私たちは分離の夢の中に生きています。ほとんどの人はそのことに気づいていません。分離の夢とは、私と私以外、私とあなたが別々に存在しているという思い込みです。

もともと世界のすべては一つにつながっています。私と机、私とパソコン、私とあなたは同じたった一つの存在で、その間にある境界線は見かけ上のものにすぎないのです。

その境界線が本当に存在していると思ひ込むと、私と私以外の間に対立が生まれます。この世界が争いだらけの世界に見えて、生きることが苦しくなってしまうのです。

スピリチュアルな教えや宗教では、本来言葉では直接表現できない、このたった一つの存在のことを様々な言葉を使って表現しようとしてきました。

魂（スピリット）、大いなる存在、意識、気づき、エネルギー、光、愛、神、仏性、沈黙、それ。言葉が違うので別のことを語っているように思いますが、多くの教えは同じ真実を伝えようとしているのです。

境界線はもともと存在していないこと、本当は分離していないことを、二つに別れていないと

いう意味の「非二元（ひにげん）」という言葉で表現します。

非二元の真実を思い出すことを、目覚める、覚醒する、悟る、悟りをひらく、などと呼ぶこともあります。

本当のあなたは自分で想像している以上に広大な存在です。そのことを忘れて、自分のことをちっぽけな一人の人間、他の人と区別された自我としての自分だと思い込んでしまうことが人生の苦しみの根本的な原因です。

人生で一番大切なことは、この分離の夢から覚めて、本当の自分、大いなる存在としての自分、宇宙そのものとしての自分を思い出すことです。

私たちは目覚めるために、悟りをひらくために生きています。

このことに気づくと、人生で起こるすべてのことに意味があることがわかります。すべてのことが私たちを目覚めへと導くために起こっていることがわかり、何が起これども大丈夫なのだ、という感覚が生まれます。

もちろん、分離の夢から覚めたとしても、一人の人間としての人生は続きます。この世界で生きていく上では、私とあなたが別の人だという視点を捨てることはできません。

ただ、分離の夢の中だけで生きることはありません。

分離の視点もそれまでと同じように持ちながら、全体の視点、非二元の視点から生きることができるようになったとき、人生という夢を夢だとわかりながら楽しめるようになるのです。

そのとき、あなたの内側深くにいつも変わらない安心感があることがわかります。愛という言葉の本当の意味がわかります。

外側の状況に左右されない幸せを感じられるのです。

Q もともとすべてが一つにつながっていて、誰もがそのことを知っているのなら、なぜわざわざ一度分離の世界に入っていくのですか。

この問いには様々な答えがありますが、私が一番役に立つなと感じているのは、『それが人生だ』という答えです。人生とはそういうものだと思われて、その分離の夢から抜け出すために生きているのだ、ということ意識しながら生きていくと、人生をより楽しく、充実して生きていくことができます。

もう一つがよく聞く答えは、分離のない幸せだけの世界は退屈なので、大いなるものが分離の世界を楽しむためにゲームを始めたのだ、というものです。

実際に目覚めのプロセスが深まってくると、人生全体を退屈に感じたり、むなしく感じたりす

る時期があります。そういう体験をした人がこの答えを思いついたのかもしれませんが。でも、このむなしさを感じる時期は目覚めのプロセスの中ではとても大切な時期です。このことについてはあとでお話ししたいと思います。

ともかく、どの答えも一つの説明、一つのストーリーにしすぎません。どれかの答えを聞いてあなたが安心するのであれば、それを人生を生きていく上での道しるべに利用して下さい。

真実の理解が深まってくると、何かを信じる必要がなくなりません。何もわからなくても、わからないという状態に安心していられるようになるからです。

Q 非二元や悟りの本を読んでいると「私はいない」という言葉がよく出てきます。「私はいない」とはどういうことなのでしょうか。

「私はいない」とは、分離した個人としての私には実体がないということです。「いや、ここにこの身体は確かにあるよ」「私の考えもある」と思うかもしれませんが、でも、普段私だと思っている様々なものをよく観察してみると、そこには何ら私個人だけに属するものはないことがわかります。

自分の思考や感情だと思っっているものは、誰かの言葉を聞いたり、何かを見たりしたときに自分の中で自然な反応として起こってくるものです。

自分の行動だと思っっているものも同じです。今あなたがこの本を読んでいるのも、これまでの様々な人生の出来事を通してあなたの中に形作られてきた条件付けの積み重ねが自然とあなたをこの本へと導いてきたからです。

自分の身体だと思っっているものすら、あなたの両親がそれぞれの条件付けによって互いに惹きつけられた結果、誕生したものです。その後、あなたの成長に必要な食べ物の好みすら、周囲の世界との関わりの中で自然に身につけてきたものです。

あなたが自分のものだと思っっているものの中にあなた独自のものは何もなく、すべては互いに依存しあっています。つまり、「私はいない」とは、「すべてが私である」「すべてが一つにつながっている」という真実を別の視点から表現している言葉なのです。

Q 生きることが苦しくてしょうがないです。悟れば楽になるのでしょうか。

セラピーの仕事をしていると同じ質問をよく受けます。答えは「はい」でもあり「いいえ」でもあります。

分離の夢から抜け出し、自分という実体は存在していないのだとわかれば、そもそも苦しむ「私」はいないのだから、苦しみはなくなりませう。

もう少し正確に言えば、苦しみと言われるものとの関係が変わります。

苦しみと言われるものをよく見てみると、そこにあるものは、思考と身体感覚をともなった感情だけであることがわかります。悟りをひらくというのは、どんな思考も感情も個人的なものではなく、やってきては去って行くエネルギーの流れにすぎないとわかることです。本当の自分とはそのエネルギーが流れて行く広がりそのものだとわかることです。すると、自分はそれまで自分が想像していたよりもはるかに広大なものだとなり、苦しみが相対的にちっぽけなものになってしまうのです。

しかし、悟れば（広がりとしての自分に気づけば）それだけですぐに楽になるわけではありません。悟りを強く求めている方ほど、人間として癒されていない部分を抱えていることが多いです。心の奥に自分でも気づいていない深い痛みと、それにともなって抑圧されている膨大な怒りや悲しみを抱えたままになっています。

その部分に気づいて心理的な意味で自分を癒す作業を行っていかないと、たとえスピリチュアルなワークや瞑想などで自分の本当の姿を垣間見たとしても、その状態に落ち着いていられないのです。

そのために必要な方法をこのあとお話ししていきます。

2 沈黙と親しくする

本当はすべてが一つで分離がないのにそのことを忘れてしまうのは、思考の世界に閉じ込められていたから、思考が作り出した物語（ストーリー）と同一化しているから、思考の内容をそのまま信じてしまうからです。

思考の世界（分離の世界）から抜け出して、今ここにある幸せを感じるために必要な三つの基本的なことを最初にお伝えします。この三つはこの本全体を通して何度も出てきます。頭で考えすぎてよくわからなくなったときはいつでもこの三つに戻って下さい。

- 1、沈黙と親しくする
- 2、身体感覚を感じる
- 3、ありのままを認める

まず「沈黙」です。沈黙と言っても、何もしゃべらない、ということではありません。ここで大切な沈黙とは、頭の中の沈黙です。

ほとんどの人は頭の中で四六時中、声に出さないおしゃべりを続けています。自分でも気づか