



読むだけで「自我の重力」が
落ちていく問答集

「自己超越ゲーム」教材

Q. 宇宙は良い方向へ向かっていくと聞いたのですが、それは本当でしょうか？

A. 「作り話」です

雲が良い方向へ流れているのでしょうか？

宇宙はどこにも向かっていませんし、良くなることも悪くなることもありません。

Q. 悟りとは何でしょうか？

A. これも「作り話」です

作り話だったと見抜くことが、「悟り」だと言えるかもしれません。



Q. 覚醒した人は存在するのでしょうか？

A. 存在しません

本当に「何も存在していない」のです。

もし「私は覚醒した」と主張する人がいるのであれば、まだプロセスの途中です。

人間業界は、間違った“覚醒”で溢れています。

覚醒のバーゲン絶賛開催中ですね（笑）



Q. 自己超越が起こると、人生が思い通りになりますか？

A. なりません

逆です。

思い通りにならないことが“はっきりする”んです。
すると、心はとても安らかになります。

人間はいつも“逆”をやっているんですね。

Q. 生まれ変わりはありますか？

A. ありません

生まれてないものが、変わることはできません。



波が生まれ変わるのでしょうか？

あなたは波ではなく、無限に広がる海です。
生まれ変わるような小さな存在ではありません。

もし波に“個人意識”があったとしたら・・・
「この波が自分なんだ」と思い込んで、“生きる”はずです。

それが「人間」なんですね。

Q. 誰が「本当の事」を言っているのでしょうか？
異なる情報が多過ぎて混乱しています。

A. すべて“本当”です

猫はにゃーと鳴き、犬はワンと吠えます。
人間は言葉を使って、ああだこうだと鳴きます。
それだけの話です。



猫の鳴き声に偽物がないように
人間の鳴き声にも偽物はありません。

言葉の意味を忘れて、ただ聞いてみてください。

ああだこうだ、ああだこうだ、ああだこうだ・・・

Q. 願望実現法は、本当にないのでしょくか？

A. ありません

もし本当にそんなものがあるのでしたら、
世の中に“ひとつ”あれば済むはずですし、
すべての人間が思い通りの人生を楽しんでいるはずです。

Q. ではなぜ願望法で成功する人がいるのでしょうか？

A. “そうなっている”からです

願望が叶わない人も、そうなっています。
ただ起こるべきことが起こっているだけです。

風水ショップで買った黄色の財布に宝くじを入れたら、100万円が当たった！
やはり風水は本物だったという思考パターンです。

同じ財布を買っても当たらない人の方がはるかに多いでしょうし
縁起を担がない当選者も大勢いるはずですよ。

人間は“錯覚”を楽しむ動物なんですね。

誰も何もコントロールすることができません。
そもそも成功している誰かは存在しないのです。

「完全なる無力」

この言葉の“真意”を実感したとき
あなたは安堵と歓喜に包まれるはずですよ。



Q. 自己超越が起こると性格が良くなりますか？

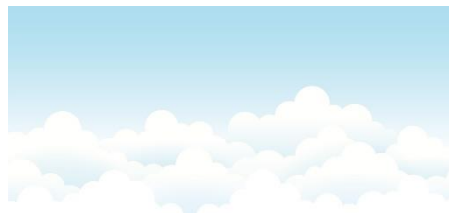
A. なりません

なぜなら「性格」は観念だからです。
記憶を統計し、その統計と他者を比較し、“性格”が生まれます。

自己超越が起こると、
その瞬間の“どうしようもなさ”に安らぐようになります。

自我は「このままではダメだ」と批判してくる
かもしれませんが相手にせず放っておきましょう。

何かが欠けている雲がないように
どの瞬間も誰もが完全に完璧なのです。



Q. では何が良くなるのですか？

A. 何ともありません

「良くなった」は過去を基準に判断した思考です。
ですから、必ず「悪くなる」時がやってきます。

そしてあなたは、また良くなろうと努力をはじめるとは思いません。
人間業界は、この果てしない無限ループにはまっています。

さてその結果はどうでしょうか？

世の中はどんどん良くなっている、
おかげで、私は幸せだ。ありがとう！
と感じているのでしょうか？

もし感じているのなら、ここに縁はなかったはずですよ。

あなたは本当の幸せが何なのかを知っています。
だから“ここにいる”んですね。

二元性（基準）を手放して、今この瞬間を生きる、

少しの勇気と覚悟があれば
あなたの世界観は、がらっと変わってしまうはずですよ。

あー いったい何を苦しんでいたのだろう！
そんな現実がすぐそこまでやってきています。

さあ、勇気を出して、ジャンプしてみよう。
大丈夫ですよ。
すでに大勢の人が飛び降りてあなたを待っていますから。

Q. 聖人も観念ですか？

A. その通りです

「聖人」は、理想や憧れが創り出した虚像です。

穏やかな口調で、ゆっくりと話す
お金に興味がなく、心が美しい
自己犠牲の人である
何事にも動じず、決して怒らない、
空中浮遊ができる、
手から金粉が出てくる、など

人気者にはなれそうですね（笑）

Q. 嫌いな人を受け入れるようになりますか？

A. わかりません

なるかもしれませんし、ならないかもしれません。
どちらにしても、もはや解決すべき「問題」ではなくなります。

「受け入れ」の本質は、思いや行為ではありません。

本当の自分（意識）は、すべてを受け入れています。
だからこそ、現れることができるんですね。

すでに受け入れているものを、
さらに受け入れようとする必要はないのです。

Q. 「誰も存在しない」なんてあまりに非常識ではありませんか？
社会から攻撃されるのではないのでしょうか？

A. 黙っておきましょう

自己超越は、個人的に楽しむゲームです。
誰かに言う必要はありません。

言葉に出さなくても、伝わる人にちゃんと伝わっていきます。
いつの日か非常識が“常識”に代わっているはずですよ。

Q. 自己超越ゲームも願望ではないのですか？
ホームページに楽になるようなことが書いてありましたが・・・

A. その通りです

自己超越も、欲求であり、願望です。
ただし、それは「個人的願望」ではありません。

生きるのが楽になるのは、“過去の私”から解放されるからです。
自我にとって、自己超越は、まさに「死」です。

一度破壊しなければ、再生することはできません。
自己超越は、生きながら、生まれ変わるゲームなんですね。

怖い？

ですよ～ でも大丈夫です。
そもそも私は存在していないのですから。
怖がっているのは、「思考」です。

破壊といっても、「見かけ」だけのものです。
失うものは、これが人生だと思い込んでいた幻想だけです。
そもそも無いものを失くしたところで、何も困ることはないのです。

Q. 人を批判しなくなりますか？

A. わかりません

基本的なプログラム（個性）は変わりません。

つまらないものは、きつとつまらないままでしょう。

あ～ つまらないやつだなあ

という思いがやってくるかもしれせん。

でもそれで、おしまいです。

わざわざ本人に伝えるような面倒なことはしなくなります。

なぜなら、それこそつまらないことだからです。

自己超越が起こると、

思いや感情を「自分のもの」とは感じなくなるので

そのまま放っておけるようになります。

Q. 疑問がなくなりますか？

A. なくなります

「なぜ？」をどんどん繰り返し掘り下げていくと

どうしても「わからない」ところに行き着きます。

なぜなら、この現象世界は、

どの瞬間も「答え」そのものだからです。

「問い」は、それがそのまま答えなんですね。

答えしかない世界です。

Q. なぜ人間に生まれてきたのでしょうか？

A. “そうになっている”からです

つまらない答え、ですか？

意味付けや知性的探求は、人間の楽しみですもんね。
どうぞ楽しんでください。

すべてが“そうになっている”のですから。

Q. ストレスを感じなくなるのですか？

A. なりません

人間をやっている限り、ストレスを感じます。
恐怖や不安を感じなくなってしまうと
生き延びていくことができません。

生命体にとって、ストレスは“一生の友”ですので
うまく付き合っていきましょう。

Q. 今が大切なのはわかるのですが、
未来はどうでもいいのでしょうか？

A. 未来は今起こっています

今起こっていることをよく観察してみてください。

気づきの中に、
思考、感情、感覚が現れて、そして消えていく・・・

どの瞬間もそれだけではないでしょうか？

ああ、来月の支払いがやばそうだな・・・
どうやってお金を工面するかな
まずは親に相談してみるか

(親に電話し、渋々だが借してくれるようだ)

ああやれやれ、これで一安心だな・・・

いかがでしょう。

どの瞬間も“今の現れ”ですよ。

未来は、今この瞬間に現れた「思考」です。
未来は、今に含まれているわけです。

自己超越が起こったとしても、
やるべきことを淡々とやっていくだけです。



Q. 「幸せになりたい」と思っはいけないのでしょうか？

A. まったく問題ありません

何も禁止されていません
ただし「幸せになりたい」と思っている限り、
幸せになることはできません。
なぜなら否定を含む願望は、必ず否定的な現実を創り出すからです。

「すでに満たされていた」という事実を思い出すまで、
幸せではない人生はずっと続いています。

Q. 「愛」とは何でしょうか？

すべてが愛から生まれてくるという話をよく聞きますが・・・

A. 愛も観念です

愛は人間を支配する強烈なパワーを持っています。
観念の中でも特に重力が強いのが「愛」なんですね。

「あの人には愛がない」
「すべては愛から生まれている」
「愛こそすべて」

愛はすべてを帳消しにできる“免罪符”であり、
愛を語る自我は、その自分に酔うことができます。
その心地良さが自我は大好きなんですね。



人間は愛を語りながら、平気な顔をして
焼肉を楽しむことができる矛盾した動物です。

© dak

他の生命体からすると、
人間はまさに悪魔のような存在なんですね。

何が愛だ！この殺戮者が！
そんな感じではないでしょうか。

言葉はすべて観念です。
一度「愛」も手放してみてください。

宇宙の実相を体験することができれば
愛という言葉の本質がはっきりわかります。

すべては愛から生まれ、愛へと消えていきます。
もしすべてが愛であるのなら、愛を語る必要はないのです。

Q. 欲求は全部消えちゃうのですか？

A. 消えていくものと残るものがあります

個人差がありますので、決めつけることはできませんが、生存していくために必要な欲求は消えませんのでご安心ください。

比較と競争から生まれていた欲望や承認の欲求は徐々に消えていきます。

Q. 世界観が変わるといことは、考え方が変わるという意味でしょうか？

A. そうではありません

小さな塊だった「私」が重力を失っていくことで実際に体験している世界が徐々に変わっていきます。

あれだけ重く苦しかった思考が、風に吹かれて飛んでいる一枚の木の葉のように軽く感じられるようになります。

りんごが現れると、ああ美味しそうだなあという思考が現れ過去にりんごを食べた味覚のイメージが現れ・・・りんごに手が伸びるという行為が現れるかもしれません。



でも実際は、主体（行為者）はなく、りんごであり、思考であり、味覚であり、行為であり、体験です。そのすべてが自分だった、という世界観が変わっていきます。

Q. 自己超越とは、“意識の統合”ですか？

A. いいえ、違います

意識の中に、“個人の意識”が現れているのであって、どの瞬間も一つです。そもそも分かれていないものを統合することはできません。

Q. 本当の自分とは「高次元の自己」ですか？

A. 違います

「次元」は、人間業界のドラマの中の概念です。意識に、高次元も低次元もありません。

Q. もうドラマは楽しめなくなるのですか？

A. もっと気楽に楽しめるようになります

泣いたり笑ったり、心配したり安心したり・・・これからも人生（ドラマ）が展開していきます。



ただ以前と違うのは、“切実さ”がないことです。なぜならドラマに気づいている視点が定着するからです。そこには客席から舞台を見ているような“気楽さ”があります。

Q. 誰がこの宇宙を創造したのでしょうか？

A. 宇宙に創造主は存在しません

人間は二元世界の住人ですので、なんでも分けて考えます。創造主と創造物、内側と外側、あの世とこの世、というように。

宇宙は「一元世界」です。一元は何もかも含んでいます。
創造主と創造物は一体です。

思考は常に二元的ですので、実相を理解することができません。
実際に体験するまでは、“肝心な部分”がわからないのです。

Q. 何が幻想で、何が現実なのでしょうか？

A. 体験は、すべて現実です

空を飛んだ夢を見た・・・
その夢は幻想ではなく“夢”という現実です。
それと同じように体験するすべてが現実です。

幻想は「体験している誰かが存在する」です。
体験は現実ですが、体験している自分は錯覚です。
体験は瞬間的に現れ、そして消えていきます。



Q. 時間や空間はありますか？

A. ありません

時間や空間は、観念（概念）であり、思考の産物です。
思考を一切使わずに、世界を見渡してみてください。
そのようなものはどこにも無いことが明白になるはずです。
もしあるというのなら、それは必ず思考の主張です。

言葉はすべて観念です。

Q. 問題はなくなるのでしょうか？

A. なくなりません

なぜなら思考は「問題製造機」であり、勝手に作り出すからです。
ただし思考を眺める視点が定着していくと
思考が作り出す問題に巻き込まれなくなっていくます。

Q. では問題をそのままにしておけばいいのですか？

A. 自然に消えていきます

喉が渴いたら、水を飲むはずです。

それと同じようにやるべきことは自然にやるようになっていきます。
あなたは何もやる必要はありません、というかずっと完全自動運転です。
ちゃんと宇宙がやってくれます。

自己超越が起これると、問題が激減していることに気づくはずですが。
なぜなら大半の問題や苦悩は、思考（私）の産物であり、
どうでもいいことだったからです。

問題の本質は、問題を作り出す「思考に巻き込まれていた」ことなのです。



Q. 今よりもっと活動的になりますか？

A. なんともいえません

観念に強迫されていた行動は自然にやらなくなるでしょうし、逆に観念（抑圧）から解放されることで、行動的になる一面もあるかもしれません。

やりたいことをやって、やりたくないことはやらない、人生がさらにシンプルになるはずです。

Q. ネガティブな感情は消えますか？

A. 消えません

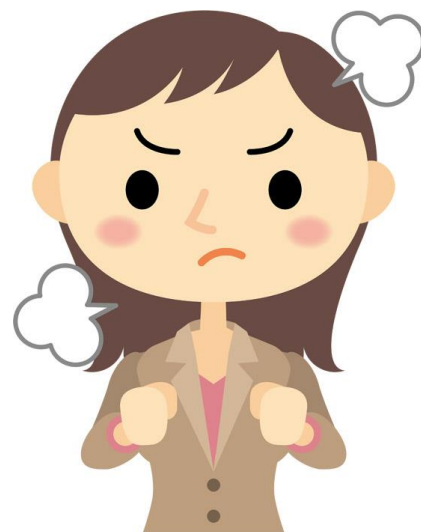
感情も現象であり、勝手に起こってくるものです。

本質的には、ポジティブもネガティブもありません。感情を分別せず、そのまま感じるようになります。感じて、おしまいです。

「感情は私のものだ」と思い込んでいる人は感情と同化し、振り回されることになります。

感情の主体は、感情であり、誰のものでもありません。感情もエネルギーですので、しっかり感じてやればエネルギーは放出され、念は残りませんので、過去とスパッと縁が切れます。

めくり終えたページを、めくり返すことがなくなっていくます。



Q. 体験は私の中で起こっているのですか？

A. そうではありません

私が体験しているのではなく、「私」は体験です。

Q. 実相とは何ですか？

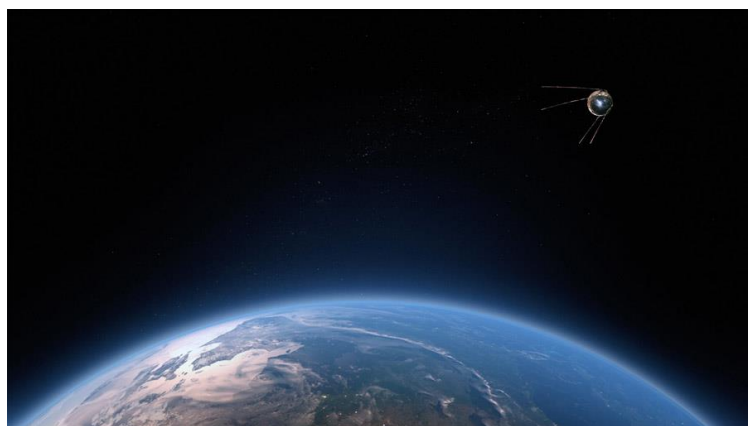
A. 宇宙の真の姿です

宇宙は壮大なる現象であり、実体がありません。
まったく何も存在していないのです。
宇宙は空っぽのがらんどです。

気づきと現象の二つの側面を持つ意識、
それが実相であり、本当のあなたです。

至福とは、一時的な体験ではなく「非存在性」を受け入れることです。

本当の自分はどの瞬間も完全であり、自由であり、平安であり、永遠です。
あなたはあなたが望んでいるすべてです。
人間は、すでにあるものを欲しがっているわけです。



Q. もし実相が現れたら、すぐにわかるのでしょうか？

A. もちろんです

人生で最も衝撃的な体験になるはずですが。
逆に疑うようであれば、それは実相ではなく
よくある至福体験の一種ではないでしょうか。

Q. 分離感はどうなるのですか？

A. 徐々に溶解していきます

P I 感覚を日常的に感じるようになると
分離感は氷が溶けていくように、ゆっくりと溶解していきます。
ただし肉体がある限り、完全に消滅することはありません。

Q. なぜ宇宙があるのですか？

A. 動機や意味は、人間的な考え方です

小説を書くように、自由に意味付けができますが
誰もそれを証明することはできないはずです。

ダンス（動き）に意味がないように、
宇宙に、動機や意味はありません。

Q. 善人になれますか？

A. なれません

善と悪は対ですので「善人」は幻想です。

Q. 私と思考の関係性はどうなっていますか？

A. 私＝思考です

私は存在しているのではなく、瞬間的に現れます。
自己超越が起こっても、あいかわらず「私」はやってきますが、
常に見抜かれていますので、巻き込まれることが少なくなっています。

Q. 思考の中に真理はないのでしょうか？

A. ありません

思考が言っていることは、すべて観念であり「戯言」です。
思考で真理を理解しようとしている限り、迷宮から抜け出すことはできません。

やってくる思考にただ気づき、そのまま放っておいてください。

Q. 日常生活はどう変わっていきますか？

A. わかりません

苦悩が減り、人生がシンプルになっていきますが
具体的にどのような変化が起こるのかは、本人のプログラムに
よって異なりますので何とも言えないところです。

いずれにしても、やってくる“今”に安らぐようになります。

Q. 人間関係はどうなっていくのでしょうか？

A. ご縁のまま、です

これまで通り、縁のある人は残り、無くなった人は去っていきます。

承認の欲求や強迫観念から解放されますので
「快さ」を優先していくようになるはずです。

意識が私から“私たち”へと広がっていくと、
相手をそのまま放っておけるようになりますので
自然とトラブルが少ない穏やかな人付き合いになっていきます。

Q. 観念は浄化しなくてもいいのでしょうか？

A. 大丈夫です

観念の源泉は「私がここに存在している」です。
すべての観念が、ここから発生しています。

「私」は脳が作り出した“架空の存在”だということを見破ることで、源泉から流れていた観念はパワーを失っていきます。

Q. 観念がなくなっても、普通に生きていけますか？

A. 問題ナッシングです

困るようなことはまったくありません。

もしあるとしたら「暇になる」ことです。
それだけ強迫観念の圧力で行動していたわけですね。
ぜひ新しい趣味でも探してみてください。

Q. 自己探求は終わりますか？

A. 終わります

自己超越は、自己探求の終焉です。
探究していたのは、思考だったわけです。
「宇宙が自分自身を探していた」というまったく滑稽なことをやっていたんですね。

Q. 何かを信じる必要はありますか？

A. まったくありません

逆に、何も信じないでください。
ただ、今起こっていること（現象）を
生まれたばかりの赤ちゃんのような新鮮な感覚で
眺めてみてください。

一切ラベルを貼らずに世界を見渡すことができれば
何も存在せず、何も起こっていないという事実が
少しずつ腑に落ちてくるはずです。

Q. 自己超越してしまうと、“非常識な人間”になりませんか？

A. なりません

人間業界の常識やモラルはそのままです。
“私”という窮屈で暗い牢獄から解放されるだけです。

Q. 自己超越ゲームに特別な才能は必要ですか？

A. 必要ありません

「素直さ」と「実行力」
この二つがあれば、誰でもプレイできるシンプルなゲームです。

ただし「思考先行型」の人には向きません。
理解してから実践するのではなく、実践することで理解が起こるのです。
まずは頭を空っぽにしてやってみてくださいね。

Q. ゲームをスムーズに進めるにはどうしたら良いですか？

A. 「P I」をライフワークにしてください

そして日常的に「やってくる思考（私）」に気づくことです。

思考は悪いものではありません。
思考を嫌うのも、思考を止めようとするのも、思考です。

肯定も否定もせず、ただ気づいてください。
思考を自覚することで、ゲームはスムーズに展開していきます。

Q. 自我が抵抗しているようで、なかなかやる気が起きません

A. まったく問題ありません

そもそもこのゲームは“遊び”です。
無理して遊ぶなんてナンセンスです。
やりたくなければやらなくていいんですね。
どうぞお気楽に♪

END