

よくある質問をピックアップして長谷川先生に答えて頂きました。

**Q** この5年間、ホ・オポノポノを行っています。  
『自然に生きるためにこそ、まずはすべてを自分の責任にしよう』という  
氣道の主旨に共感しましたし、実際、自分がとらえているのだから、  
自分次第なのだ、という説明にも納得できました。  
「心の学校」に出たほうがいいとウニヒピリ（注・潜在意識）は言っているのですが、  
この学校に出るとホ・オポノポノとどのような関係になるのかだけ聞きたいです。

**A** ホ・オポノポノと、とても良い関係になりますよ。  
クリーニングが更に行いやすくなり、故ヒューレン博士やKR女史、モーナの意思にも通じていくことでしょう。  
上記に、この学校は内観者や禅者など長年求道されている方も大歓迎と書きましたが、ホ・オポノポノ実践者もぜひ  
いらしてくださいませ。

(何より大歓迎は、そういうことに興味がまったくない「ただ楽に楽しく暮らしたいの♪」という方ですが…)

また、先に「健康法は要らなくなるために存在する」とも書きましたが、マントラも瞑想を深めるために存在し、  
そして深まるとマントラ自体が要らなくなっていきます。  
ですから、クリーニングに習熟していくとだんだんとホ・オポノポノのツールが要らなくなっていきます。  
ただ、言葉は言葉の役割や特長がありますので、クリーニングに習熟されても、ツールを使ったほうがよい状態のこ  
ともあるでしょう。  
この学校をご受講されることによって、だんだんと行なわなくてはならない余分なことが少なくなっていきますが、  
それと共に、その時その時に行きたいものもハッキリと浮かび上がってきます。  
そうして、ただ「自然」にまかせて生きられるようになっていきます (=氣道)。  
(なおホ・オポノポノに関しては以前は参考文献としてチラシに掲げていましたが「叡智のしずく」とDVDがおすすめです)

**Q** 座禅を20年ほど行っていますが、この講座で得ることはありますか？

**A** 今までの実績から申し上げて、必ずや得ることがあります。  
(時に悟りの印可証明を受けられた方を含め、ご指導されている老師、指導者の方にこそお薦めします。  
氣道は生き生きとした禅です。空に至るため、否、すでに空であったほんとうの私に戻る旅をぜひ一緒に願っております。)  
なお、前記の内観法のご質問その他で申し上げましたように、そうした結果をも期待せず、つまり夢を持たない時、  
最もふさわしいことが訪れることでしょう。  
そして、その時間と空間を提示したく私たちはいつも次の【心の学校】advanceのために日々準備しております。

#### 【参考図書】

- ★「人生を変える一番シンプルな方法―セドナメソッド」(ヘイル・ドウスキン著主婦の友社)※課題を行うための参考図書です。
- ☆ニサルガダッタ・マハラジ著「I am that」意識に先立って--ニサルガダッタ・マハラジとの対話など何でも。
- ☆アジャ・シャンティ著なら何でも(現在入手しやすい本としては「空を生きる」etc.)
- ☆ステファン・ボディアン著「今、目覚める一覚醒のためのガイドブック」(PHP 研究所)
- ☆金森将著「バタ足ノンデュアリティー-ノンデュアリティー」(覚醒ブックス) 他※彼のサイトにあるユーチューブもお薦めです。
- ☆クリシュナムルティ著「自我の終焉」(「自己の変容」でも「クリシュナムルティの瞑想録」でも可/篠崎書林)
- ☆タデウス・プラス著「なまけ者のさとり方」(地湧社)
- ☆スコット・キロビー著「悟りを生きる」(ナチュラルスピリット)

**Q** この「心の学校 advance (空の学校)」に出れば、ほんとうに心がリフレッシュされますか？

**A** はい。  
受講前の課題だけでもそうなります。  
「人生の棚卸しができた」と仰る受講生も多いです。  
また心だけでなく体も、それこそ芯からリフレッシュします。  
しかも、行うことはとってもシンプルです。(チラシにもあると思いますが散歩の時間ばかり…)  
特筆したいことは、“どこまで進むかも含め、すべての進行度合は自分で決められる”ということです。

**Q** 私は「心のデトックス」をして、楽しく生きれたらなと思っているだけなのですが、  
悟りとか目覚めとかには興味がないですし、逆に引いてしまうのですが。

**A** そうした目的で大いにOKです。(むしろ健全です！)  
この学校は「楽に楽しく生きる」ためにこそ存在しています。  
ひとこと言えば本当の意味で「幸せになるための学校」です。  
(ですから、この学校は別名【幸せの学校】と呼んでいます)  
そして、今まで受講された方々は、それぞれの方がその時点で得たいものを、全員得られていらっしゃいます。  
瞑想を深めてゆくこの「空の学校」の時間は、コンピューターでいえばハードディスクを空っぽにするようなクリー  
ニング(デトックス)の時間です。  
ですから人によっては、無、空、目覚めという、思考が完全に止まる素晴らしい経験をされる方もいらっしゃいます。  
ただ、それを目的にして座禅をしても数十年たっても悟れないということがありますように、そうした思いもクリー  
ニングしていくと、その人その人にとって、最もふさわしい体験が訪れます。  
そしてまた、「ほんとうの体験は受講後の新しい生活の中で得られる」  
『そのためにこそこの学校がある』ということは限りなく強調しておきましょう。

**Q** 私はサラリーマンなのですが、仕事に生かされますか？

**A** はい、大いに生かされます。  
しかも意識しなくても生かされるようになります。  
最近では、仕事の能率を上げたり、脳力アップのためにマインドフルネスや瞑想が推薦されていますが、  
この「空の学校」では、座禅を数十年行うのと同様といってもいいほどの坐禅(瞑想)の深まりが得られることがあり  
ますので、受講された皆さんが、その後の様々な変化に驚かれています。(正直、この講座を創った(創られた?)私もですが…)  
仕事に関して言えば、それは仕事の能率だけでなく、上司や部下などの人間関係の改善において顕著に実感される方  
が多いです。  
また、そうした実感は受講後すぐに味わえることもありますが、  
「そういえばいつの間にかこんなに楽になっていた」  
というような、気づかないうちに生じていた変化のほうが、どちらかというと多いです。

**Q** なんだか怪しい講座みたい…

**A** そう感じられるのですね・・・  
瞑想を深めるとか潜在意識のクリーニングという表現でそう思われるのでしょうか。  
目に見えないものを表現することは難しいものです。  
一度ご受講していただければ、決して怪しいものではないことが分かって頂けるのですが…

ただただ、ボカンと純粹に集中していく（＝(天心の) 愉氣）、という練習を散歩や瞑想を通して行っていただくだけです。けれども、氣道の考えは一般の常識とは異なっていますので、（例／風邪は役にたっている etc.）その意味では氣道自体が怪しいのかもしれませんが。（汗）特に、この学校は、「これこそ氣道の真髄！」という氣道ど真ん中の講座ですので、最も怪しく思われてしまうのも仕方ないかもしれません…しかし、「すべてが自分の現れである。だからこそすべてのことを自分の責任にもできるし変えられる」という氣道の主旨にご理解頂ける方でしたら、必ずや得るものがあることを、ここに保証します。

## Q 料金が他の講座に比べて高額なのはなぜですか？

A 申し訳ありません。氣道の中核をなしている講座ですので、多くの方にご受講頂きたいのですが、講座の内容上どうしても少人数でしか行えないのです。ただ、常識的な水準を踏まえた上で、これでもかなり安価に設定させて頂いているつもりではあります。（たとえば、この学校の内容に近い講座はどんなに安価なものでも60万円以上します。2023年初夏）また、この学校と【心の学校】ではマンツーマンのサポートをしております。（講座中にはプレゼント個人セッションもあります。そしてまた講座前には予約時から毎日スタッフ全員の遠隔愉氣をさせて戴いています。その金額だけでも1日当り4万円以上ですが、これはこちらの勝手な好意に過ぎません）そうは言っても、まとまった金額ですのでご参加に二の足を踏まれる方もいらっしゃるかもしれません。しかし、そうした方にこそ、ご受講をお勧めしく思っています。（本当に必要であるならば必ずや後日、何倍になって戻ってくることでしょう。そうした器づくりをしていく講座なのです）

## Q いつも連日での開催ですが、なかなかまとまった時間がとれないのです。週一回などの講座形式で行っていただけないでしょうか？

A この10年間、そうしたご要望にいつか応えられたらと思ってはいました。ただ、整体法習得講座のような技術の習得がある講座ですと、日時を空けることのメリットもあるのですが、心を越えた深い変化を誘う時には、連日で行うことによってはじめて、深い進行が得られるのです。（そのため禅では7日以上の日数をかけ、「接心」という集中参禅を行います。この学校はプレゼント講座である「虫講座」を除けば3日間です（予備日を入れれば4日間））氣道は生き活きとした禅です。だからこそ短期間で実現させます。どうかご理解くださいませ。

## Q 「個人レッスン」では氣道のあらゆることが学べるということですが、この学校の内容も個人レッスンで学べますか？

A はい、学べます。ただ前述しました理由で、その場合も連日での受講がベストです。（それが分かったため2022年度からは“次回に必ず再受講される方”のみ承っております。また、どうしても日時が空いてしまう場合は、その分、回数が増えてしまう可能性が大きいです。これはその方の進行状況によります）

## Q 【心の学校】やこの学校に出ても、その時はよくても、その後その効果は持続しないのでは？

A 実は逆なのです。ご受講あとの日常生活こそが「本番」でして、この学校は本番ステージの前の、舞台裏のお稽古に過ぎないのです。たしかに、講座中に素晴らしい体験をされる方も多々いらっしゃいますが、受講後の生活にこそ、この学校の訓練成果を発揮できるようにしています。そして、ご存じのように愉氣や瞑想は、行うほどに体や心が育まれ、敏感な身心になっていきます。ですから、この講座で研鑽したことは、その後の日常生活のためにこそあり、そしてそれは“使えば使うほど効果が得られる”ことも特筆させていただきます。

## Q 以前、内観法を行ったことがあるのですが、この講座に出るとさらに成果がありますか？

A はい、さらに成果があります。（【心の学校】や学校中に紹介実践することもあります）私自身、何度も集中内観に参加させて頂きましたが、そうした内観や禅の修養をされている方や、ティク・ナット・ハン、クリシュナムルティ、ニサルガダッタ・マハラジに興味のある方にとってこそ、とても実りある時間を得られることと思います。

## Q 私は愉氣が深まるということにだけで興味があります。この学校は整体法をする上で役に立ちますか？

A はい。【心の学校】やこの学校で行っていくことは、全て愉氣だけです。ですから「愉氣を限りなく深めていく」というこの講座以上に整体法の修得に役立つ講座はないと断言できます。（整体法に興味を持たれる方は、自分で行う健康法や、瞑想などには逆に興味がない方が多いのですが、素晴らしいご質問ですね。愉氣あってこそ初めて技術や知識が活きますし、また愉氣さえ深まれば知識や技術はあまり意味がありませんので）

## Q 自宅からの通いとホテルでの宿泊ではどちらがお薦めですか？

A ホテルです。連日での講座というメリットを活かすためには、他に邪魔されない平安な環境がベストですから。（ただ、もともと自宅からの通いでしか難しい場合は、「できる範囲で」静かで落ち着いた環境を作ってくださいませ）

## Q 講座前に課題があると以前に受講された方から聞いたのですが…

A はい、あります。ご予約時に、学校前に行ってほしい課題をお送りします。（とても楽しい貴重な時間になることでしょ。なお、先述しましたようにご予約完了時から私たちは皆さんのことを毎日クリーニングしていますし、最近ではCDによって予習もできます）また、講座中にも若干ですが課題を提示します。「講座後の新しい生活こそ本番」と申し上げましたが、講座中においてはホテルやご自宅に戻った夜や朝の時間も“講座中での本番”と捉えてください。その時間も含めて、とても素敵な時間になると思います。

## Q 夢の実現のために参加したいのですが、一年を創る講座とか七夕会や新月瞑想会に出るとどう違うのですか？

A それは「夢の学校」つまり【心の学校】へのご質問ですね？その意味で応えると、【心の学校】（＝夢の学校）と七夕会等とは全く違います。なぜなら、そのど真ん中を研鑽するのですから。求める夢はこうすれば実現できるということが分かります。（それを実習するのですから）（その意味では「一年を創る講座」や「七夕会」は【心の学校】のための準備あるいはアフターフォローという位置づけにすぎません。）さて、この【空の学校】に出るとどうなるのか？ひとこと言えば、この講座に出ると「夢が勝手に実現しやすくなってしまう」ということです。ともかく最速で実現します。そして毎日がシンクロシティの連続の日になってしまいます。体が勝手に“夢実現装置”になるからです。（＝整体）また、「自分の夢はすでにここに実現している」「全てが既に叶っている」「全部ここにある」という絶対的な安心感を得られることでしょう。（それでももし願えばすぐに現実化するという感覚も得られることでしょう。なぜなら、この「体の学校」～「心の学校」～「心の学校 advance」こそが体（心）を神殿（神社）にし“夢を叶える器づくり”を研鑽していくわけですから）※その意味でも「夢手帖」は、その付録CDが「特別新月瞑想会」でもあり、七夕会と新月瞑想会以上の内容が収録されておりますので、夢の実現に興味を持たれる方にも特にお薦めします。