

「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」に出たほうが良いとウニヒビリ (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・オポノポノとも、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かれることでしょう。  
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、「ただ楽に楽しく暮らしたいのよ」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  
して深まっていく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。

※それはKR女史に直接確認しました (国際電話にて、「Joujunさん。Beautiful!」と)

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、その時その時に行ない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=自然道)。

(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がお薦めです)

**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るでしょう。

(特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、指導者の方にご大変僣越乍らお薦めします。

※但し井上希道師はいらっしゃらないで下さいね！

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ご一緒にしていきます。)

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、それこそ「自然」に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【空の学校】のために日々準備しております。

#### 【お薦め図書】

☆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)

☆ラマナ・マハラシの本

☆金森将著「バタ足ノンデュアリティー・ノンデュアリティ」(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。

☆ニサルガダッタ・マハラジ著「I am that」(56頁迄でも可、なお彼の著書は全てお薦め)  
「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「自由への道」

☆井上希道著「統・坐禅はこうするのだ」

☆「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・ドゥオスキ著主婦の友社) ※「課題を行うための」参考図書に過ぎません。

#### 【参考図書】

★上記著者のそれ以外の本

☆アニーター・ムアジャーニ著「喜びから人生を生きる！」

☆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)

☆野口晴哉著「岩蔵とこころ」

☆タデウス・プラス著「なまけ者のさとり方」(地湧社)

☆エックハルト・トルール著「超シンプルな悟り方」

☆スコット・キロビー著「悟りを生きる」(ナチュラルスピット)

**Q** この「空の学校 (心の学校 advance)」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ぞれ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が多いです)

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、楽に楽しく生きれたらなと思っているだけなのです。  
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** そうした目的でも構いません。(むしろ健全でしょうね)

この学校は「楽に生きる」ためにこそ存在しています。「(楽しく)」は心の学校 (初等=夢の学校) でしょう)

ひとことと言えば本当の意味で「幸せになる」ために存在しています。

(そのため、別名【幸せの学校】と呼んでいます)

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。

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の時間です。  
ですから人によっては、無、空、開悟という、思考が完全に止まる素晴らしい経験をされる方も多いです。

(また私としてもそれを主眼として指導させて戴きます)

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るのです。

ですから悟りとか目覚めとか求めず楽に生くるためのご参加のほうが嬉しい位です。

——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』という事は限りなく強調したいです。

**Q** 私はサラリーマンなのですが、仕事に生かせますか？

**A** はい、大いに生かせます。

しかも意識なくとも生かせら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 (創らされた?) 私もですが…)

仕事に関して言えば、それは仕事の能率のみならず、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。

「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、どちらかというとも多いです。

しかし、そうした目的も、手放したときにだからこそ訪れるのです。

**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・・

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けなのです。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ない。(汗) 特に、この学校は、「これこそ氣道の真髓！」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かもしれない。しかし、「すべて自分で見ている。感じている。すべて自分の現れである。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、ここに保証させて戴きます。そして、その自分も無い事に気づくことでしよう。

## 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為です。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ので様々な費用が発生してしまうのです。(講座中にはプレゼント個人セッションもあります。) 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。そうした方は【心の学校 (初等)】=夢の学校と併せたご受講をお勧めします。(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講座内容だからです。)

## 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ませんか？

A この10年間、そうしたご要望にいくつか応えられたらと思います2024年から『心の学校』を(初等・中等と)二つに分けて受講しやすく致しました。そうは言っても中等(空の学校)は計5日間。その理由は、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からなのです。(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。)——氣道は活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いますが、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。(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 逆なのです。ご受講あとの日常生活こそが「本番」なのです。この学校は本番ステージの前の、舞台裏のお稽古に過ぎません。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深め発揮できるようにしていきます。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生まれ、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。”という事は繰返し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。「天心」の愉氣あってこそ初めて技術や知識が活きます。また「天心」の愉氣さえあれば知識や技術は殆ど必要無くなっていきます)

## Q 自宅からの通いとホテルでの宿泊ではどちらがお勧めですか？

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う。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おみやげを提示します。「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 “講座中での大切な『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のとどう違うのですか？

A それは「夢の学校」つまり【心の学校 (初等)】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【心の学校 (夢の学校)】は、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。(体得できます。それを実習&チェックするのですから) (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付けにすぎません。) さて、この【空の学校】に出ると更にどうなるのでしょうか？ ひとこと言えば、この講座に出ると「勝手に夢が実現してしまう」ということです。毎日がシンクロシティの連続の日になります。体が勝手に“夢実現装置”になります。(＝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」「何一つ変えることはない」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勧めします。