

人生の  
“創造主”  
になる方法

～思い込みを手放せば、すべてが変わる！～



塾生代表 安達 正純

本当の自分へ還る旅「人生上昇塾」無料教材

## ◆筆者から“あなた”へ

こんにちは！「人生上昇塾」塾生代表の安達です。

この度は「無料教材」をダウンロードいただきまして、誠にありがとうございました。

この教材は、読んで学ぶタイプの“自己啓発本”ではなく“トコトン実践本”です。

この電子ブックは「人生の創造主になる方法」というタイトルの通り、あなたの人生を大きく変える可能性を持っています。

いえ、もしかしたら、この世の中全体を変えてしまうかもしれません。

**「そんなバカな〜」**と感じたら、ぜひ実際に試してみてください。

自我は「過去のデーター」にないものは、まず疑ってかかります。

私もこのことを知った時は、“疑念”からスタートしました。

新しい概念は、あなた自身が体験して腑に落とすしか方法はないのです。

この教材を無料で公開することにしたのは、

このあとご紹介する「観念浄化ワーク」が年齢や性別を問わず

誰にでも同じような効果があることが、これまでの活動で実証されたからです。

長年、苦しんできた対人恐怖症やパニック障害などの

「心の病」が短期間で消えてしまった・・・

人間関係や仕事のストレスがなくなった・・・

人生がすっかり変わってしまった・・・という体験談が多く寄せられています。

人生をブロックしている観念（思い込み）を手放せば、あなたの人生は一変します。

なぜなら“思い込み”が現実を創っているからです。

“潜在意識”に深く沈んでいる「固定観念」を手放すことができる

この「観念浄化ワーク」を正しく使いこなせば

あなたの人生は、きっとあなたの思い通りになることでしょう。

この教材では、以下のことをご理解いただくために作成しました。

- ・「現実」は、“心”をそのまま投射した映像であること
- ・「観念」（思い込み）が、現実を創っていること
- ・「他人」とは、自分が隠している部分を教えてくれる“合わせ鏡”であること
- ・「自分＝自我」これが“最大の思い込み”であること
- ・自我を超えたところに「本当の自分」は在ること

そして「観念浄化ワーク」のパワーと可能性を実感いただくことです。



人生上昇塾では、

2008年2月に「本当の自分へ還る旅～テイクオフコース～」を開講しました。

6月7日現在122名の「旅の仲間」が集まり、専用SNSの中でさまざまな気づきをシェアし、学びながら、旅を楽しんでいるところです。

思い通りの現実を創りたい！ 人生を変えたい！

そして「本当の自分」に出会ってみたい方は、ぜひこの講座を受講してみてください。

ホームページ <http://www.e-jinsei.net/take-off.html>

それでは、良い旅を！

人生上昇塾 塾生代表 安達正純

## ◆プロローグ



### 大不景気のおりを受けて、仕事が激変。

26歳の時に設立し、14年目のイベント会社は、多額の借金返済で困窮していました。それでも、なんとか資金繰りをしながら経営していたのですが、ある日、京都行きの特急電車の中で「パニック障害」を発症してしまいます。

その日から、電車や車はおろか、エレベーターに乗ることも、会議室に入ることもできなくなりました。こうなると、もう何もかもがお手上げです。満身に営業することすらできません。

そして、ついに月の売上が「5万円」というところまで落ち込んでしまいます。すでに借金は数千万。もう新規融資をしてくれる銀行はどこもありませんでした。

もはや、ここまでか・・・

目の前に「自己破産」の文字がちらつきはじめたある日。沖縄で事業をやっていた古い友人から、沖縄に来ないかという誘いがありました。

友人の提案は、とてもありがたい話だったのですが  
沖縄と言えば「南国のリゾート地」というイメージしかなく  
しかも、まったく行ったこともない土地です。  
こんな電車にも乗れない状態で、飛行機に乗るなんて絶対にありえない・・・

しかし・・・

**選択肢は、自己破産するか、沖縄に行くか・・・しかありませんでした。**

どうせもう半分死んでいるようなものだ。  
パニック発作で、死んだ人間はいないと言うし・・・  
自己破産する前に、最後に沖縄で勝負してみるか！



そして、家族を神戸に残して、単身沖縄にやってきたのは、  
**今からちょうど5年前、2003年の5月の話です。**

友人の会社のお世話になりながら、一生懸命仕事をしていたのですが  
大阪のやり方がまったく通用せずに、なかなか売上に貢献できません。

「新しいサービス」も立ち上げたのですが、まったく空振りに終わりました。  
友人の友情と期待に堪えられず、目の前にまたもや暗雲が立ち込めてきました。

プレッシャーとパニック発作に苦しみながら、悶々としていたある日・・・  
私の携帯電話にかかってきた“一本の電話”がキッカケとなって  
新しいインターネット事業を思いつきます  
幸いにも、その事業が軌道に乗って、なんとか大きな借金を返済することができました。

「よーし！このまま事業を拡大するぞ！」と、思ったのですが、  
何か心の奥でなんとも言えない違和感がありました。

**何かが引っかかるのです。**

このままいけば、借金を完済し大手を振って帰ることができるというのに・・・  
なぜかまったくやる気が起こりませんでした。この感覚は一体何なんだ？

ある日、友人が新聞広告の切り抜きを私の机の上に置きました。  
その広告には「コーチング無料体験」と書かれていました。  
「コーチングって何だ？」友人に聞いてみましたが、  
よくわからないけど、面白そうだから行ってみれば・・・と言うのです。

電話して、主催者に聞いてみると、自己探求のアドバイスを  
してくれるということがわかりました。

その時、私は「やるべきことができない・・・」という不可解な感覚に  
捉われていたので、何かのヒントにでもなればと思って  
「コーチング無料体験」に参加してみました。

これは面白い！

ピンときた私は、早速そのコーチの「個人コーチング」を申し込みました。  
コーチングの場所は、那覇市のリゾートホテルのロビーにある喫茶店でした。

### 3回目のコーチングの日。

コーチとの待ち合わせに30分ほど早く到着した私は、  
アイスコーヒーを注文し、ゆったりとした気分でタバコを吸っていました。



そして、何気なく目の前にある吹き抜けの天井を見上げた瞬間  
“それ”は起こりました。

目に映った映像が、スーと明るく、そして焦点がシャープになりすべての輪郭がきらきらと輝いているように見えました。



まるで、それは「一枚の鮮やかなカーペット」のようでした。

自分もその一部として“すべてが一体”となっているような不思議な感覚です。

そして、静かで、しかし圧倒するようなエネルギーが心と体を包み込みました。

まったく体験したことがないような“心地良さ”と“絶対的な安心感”・・・その感覚は、「至福」という言葉が一番近いかもしれません。

ずっとこのまま、ここにいたい・・・

そう思考が動いた瞬間、「自分は、自分である」という意識が戻り「見るものと見られるもの」といういつもの感覚に戻りました。

ただ、恍惚とした感じは、そのあともしばらく残っていました。

今は、一体何だったんだ・・・

完全に余韻が消え去った後に、浮かんできたのは・・・

「何もないけど、すべてがある世界」

「至福・・・完全に満たされた世界」

「すべては一体」

「絶対的な安心感」という言葉でした。

“あの世界”は、ずっと探していたものだ！

でも、求めれば、求めるほど、そこからは遠ざかっていく・・・  
**逆だ、逆方向にあるんだ。**



### 「逆方向にある」

なぜ、その時にそう感じたのか・・・今考えても不思議ですが  
“逆”というキーワードがあとで重要な道標となります。

ともあれ、もうコーチングどころではありません。  
ずっと探していた世界が「今そこ」にあったのですから・・・

**このホテルでの「神秘的な体験」が、すべてのはじまりでした。**  
そこから、私の“自己探求の旅”がはじまります。

今では、もう笑い話になりましたが  
あの世界をもう一度体験するために、ホテルに行って、同じ席で、  
同じポーズを取ったりしましたが、当然何も起こりませんでした（笑）

あの体験の後、軌道に乗っている事業への関心は  
ますます薄くなっていきました。  
どれだけ事業を成功させたとしても、あの至福感と安心感は、  
絶対手に入れることはないという確信がありました。

### 「逆方向にある」

その言葉を信じて、仕事の実務は、すべてスタッフに任せ、  
私は自宅に引きこもりました。

同じ体験をした人間はいないのか・・インターネットで探して行きました。

確かに似たような体験をした人はいたのですが、  
そこに至る具体的な「アプローチ方法」は書かれていませんでした。

途方に暮れていたとき・・

アクセスしたのが「津留晃一の世界」というホームページでした。

何気なく、そこに掲載されていた「メッセージ集」を読んで驚きました。

私は「成功」という二文字に憧れて、26歳の時にイベント会社を設立し  
会社を少しでも早く、少しでも大きくしようと、  
様々な成功法則の書籍を読んだり、願望実現セミナーに参加してきました。

これまで、数百万円のお金と時間を投資してきましたが  
残念ながら、現実に役に立ったものは、何もありませんでした。  
でも、知識や情報は、自慢できるほど多く持っていたのです。

しかし、津留さんのメッセージの概念は、まだ私が知らないものでした。

**これだ！**

そう感じた私は、早速この津留さんという方に会ってみようと思いました。

ホームページで連絡先を探していると、とても残念なことが書かれていました。  
2000年に津留晃一さんは亡くなっておられたのです。  
しかし幸いにも、書籍や講演会ビデオなどが販売されていたので、早速注文しました。

それから数か月、津留さんが残してくれたものを教材として、  
のめり込むように、夢中で学んでいたとき、あることに気づきました。

津留さんが言われていることが、講演会によって違うのです。  
違うというか、変わってきているというか・・

そのとき「ああ、この人はその時に見ている風景を伝えているのだな」  
ということにわかりました。

第三者が見た風景を学んでも、自分がその風景を見ることはできない。  
自分も旅をしなくては、あの世界を体験することはできないんだ。

そしてビデオや本などを封印し、  
「M2テクニック」という津留さんが考案されたワークを実践することにしました。

この浄化ワークは、  
「感情」や潜在意識に沈んでいる「思い込み」を手放すことができるというものです。  
信じようという気持ちはあったのですが・・・その反面

まさかこんなに簡単にそんなことができるわけがない。  
もし、そんなことができるのなら、ヒーリングや心療内科は必要ないじゃないか！  
という**“強い疑念”**がありました。

でも、真剣に取り組もうと思ったのは、  
あの時の**「逆方向にある」**というキーワードがあったからです。

浄化、手放す・・・これはまさに**「逆をやる」**ことでした。

40数年、一生懸命に貯め込んできた“常識”を  
「観念（思い込み）」として、どんどんと手放していく・・・



駅伝で言うと、復路に入り、スタート地点に戻ることを意味します。

**ここまで積み重ねてきた人生を逆走していく・・・**  
普通に考えると、とんでもなく非常識な話です。

でも、よくよく考えてみると・・・

常識や世間体やモラルにこだわって生きてきた結果



仕事は低迷し、パニック障害になり、借金を抱えて、家族と離れ、単身沖縄・・・  
自分の思い描いてきたビジョンとは、まったく“逆”になっているわけです。

**やっぱり逆だ、逆に行こう！**

そう自分に言い聞かせて、私の「浄化の旅」はスタートしました。

とは言っても、もう津留さんのセッションを受けることはできませんし  
当時は、ネットで調べても、浄化ワークに取り組んでいる人は見つかりませんでした。  
さて、どこから手を付けたら良いものか・・・

まずは手始めに、「・・・しなければいけない」という“強迫観念”から  
手放してみることにしました。

自分の中にある“強迫観念”をノートに書きだしていったのですが  
すぐに私はとんでもないことをやろうとしていることに気づきました。

仕事をしなければいけない

お金儲けをしなければいけない

家族を養わなければいけない

正しくなければいけない

勝たなくてははいけない

成功しなくてははいけない

幸せにならなくてははいけない

愛されなければいけない

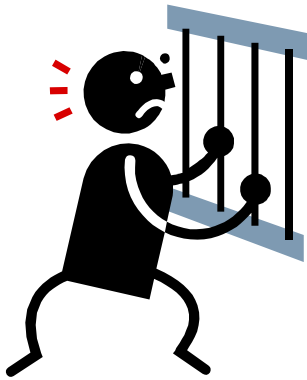
立派な父親でなければいけない

などなど、あっと言う間にノート一冊が一杯になってしまったのです。

仕事ができ、いつも正しくて、純粹で、勝ちまくって、成功して、  
お金持ちで、みんなに愛される良い人で、美しく、幸せな人・・

**この世の中に、そんな人間がどこにいるんじやい！！**

私がなぜ「パニック障害」になったのかがよくわかりました。  
**最初から「絶対にできないこと」をやろうとしていたのです。**  
邪魔をする相手を憎み、できない自分を責める。  
そこに「負のスパイラル」が見えてきました。



もうひとつ驚いたのは、朝起きてから、寝るまで  
ほとんどの行動が“強迫観念”にコントロールされていたことです。  
私は、何十年も「観念の檻」の中に住んでいたのです。

そのことに気づいてから、  
自分の心を見つめて、観念を探しだし「浄化ワーク」で手放すという  
日々が続きました。

**やればやるほど、心が軽やかに、穏やかになっていきました。**  
分厚く覆っていた雲が、少しずつ薄くなっていくような感じです。

そして3か月ほど経った時、パニック発作が起こっていないことに気が付きました。  
あれだけ苦しんできたパニック障害が、“強迫観念”とともに消えてしまったのです。

**これはすごい！！**

このまま続けていけば、きっとあの「完全に満たされた世界」に行きつくはずだ。

・ ・ しかし、私の旅は、順風満帆ではありませんでした。

仕事をまかせていたスタッフに、最近の売上げを確認してみるとすでに3カ月前から、赤字になっていたのです。完全に任せていた自分の責任ですから、何も言える立場ではありませんでした。

普通に考えたら、仕事に戻って事業を立て直すところですがその時は、そんな考えはまったく持っていませんでした。

今取り組んでいることが、自分にとって一番の近道だと思ったからです。事業は、そのままスタッフに任せ、旅をそのまま続行することにしました。

しかしこの頃から、私の“自我”が猛烈に騒ぎだしました。



早く仕事に戻って、立て直せ！  
せっかくの成功をふいにするのか！  
おまえは、家族を路頭に迷わせるつもりか  
そんなバカなことをやっているとお身を滅ぼすぞ！  
おまえは騙されているのだ、目を覚ませ！

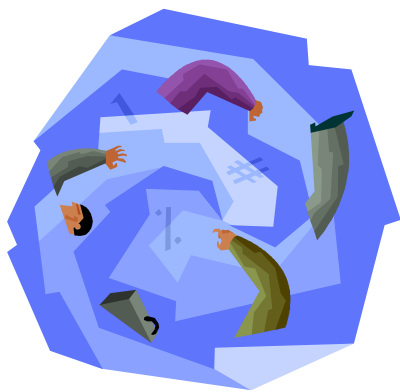
一日中、自我の声が聞こえてきて、浄化どころではありません。

そしていつの間にか、自我と同化し、自分がやっていることがまったく馬鹿げているように感じてきたのです。

今思い起こすと、それから数か月間が一番苦しい時期でした。

同じワークをやっている仲間がいないのは、なんとも心細く、自分が今どの辺を旅しているのかも、まったくわかりませんでした。

確信していたはずの「浄化ワーク」への“疑念”が再び噴き上がってきました。自我の声をかき消すために、よく居酒屋に行っては、前後不覚になるまで酒をあおっていたことを思い出します。



**2、3カ月ぐらいは、浄化ワークを離れて、泥沼の池でもがいていました。**

しかし、もう今さら後に引くわけにはいきません。  
こうなったら、自分の“自我”と全面対決するしか手がありませんでした。

決意を固めて、「自我ノート」なるものを作り  
そこに、自我の声を、そのまま書いていきました。

家族の幸せのために今すぐ仕事をしろ  
親が泣いてるぞ！  
また借金生活に逆戻りだ  
社会的不適合者になるぞ  
経営者としての自覚を忘れるな  
・・・などなど

確かにもっともな話だ。  
でも同時に、何か「とても大切なこと」を忘れていたような気がしたのです。



尊敬される父親、立派な息子、模範的社会人、優れた経営者・・・  
確かにそれぞれが大切な役割なのかもしれない。

だけど、肝心の“自分”がどこにもいないじゃないか  
俺は「役割の寄せ集め」ではないはずだ・・・

**「本当の自分」は一体どこにいるんだ！！**

言いやうもないやうな怒りと虚しさが心を覆い尽くした時  
旅のキッカケとなったホテルでの体験を思い出しました。



**「すべてに満たされた世界」**

あの時に感じた“至福感”は、どれだけ世間から認められ、社会的に成功しても  
絶対に得ることができないものでした。

何かをして獲得するものではなく、それは**「最初からそこにあった」**のです。

・・・そうか！！

あの世界は「外の世界」ではなく「自分の心の中にある世界」なんだ。

俺は、いつも外の世界に何かを求めてきた・・・

だから「逆方向にある」なのか！

この気づきは、私に驚くほどの勇気を与えてくれました。

自我の声をノートに書いていくと“ある特徴”を発見しました。

自我がこだわっていたのは、実は「正しさ」だったのです。

親から、先生から、世間から、社会から

徹底的に教えられてきた「正しさ」がそこにありました。

人生は「正しく生きること」

自我は、何の疑いもなくそのことを信じていました。

それらはすべて「外の世界」から与えられていた法律のようなものでした。

自我が目指していたのは、「幸せになること」ではなく

「正しくあること」だったのです。



正しさと間違いは、コインの表と裏の関係性です。

そもそも「正しさ」だけでは、「正しさ」を証明することができません。

「間違いをしてしまう」自分がいるからこそ、「正しいこと」ができるわけです。

でも自我はそんなことは許してはくれません。

自分にムチを打ちながら、常に「正しいポジション」をキープしようとしていたのです。

他人が決めた「正しさ」で、自分さえも裁く・・・

パニック障害になるのも、無理もない話です。

そうとわかれば、もうこっちのもの！

ノートにぎっしり書かれた自我の「六法全書」のような“善悪の観念”をひとつずつ丁寧に浄化ワークで手放していきました。

ページを捲るごとに、心がどんどんと解放されていくのが実感できました。

ノートに書きだしたすべての観念を浄化し、数日経った夕方、オレンジ色の光が部屋を包み込んでいました。

そして、ついにそのときがやってきたのです。



思考はまったく動かず、「私を私と認識するもの」もない。

**「何もないけど、すべてがある」**

“完全に満たされた世界”です。

一年前の体験より、鮮明で、そして長く

「至福の世界」を体験することができました。

そして、この日を境に、私の“自我”は急におとなしくなっていました。

「自分」と、“自我”の力関係が入れ替わったように感じました。

日が沈んで、ボールが見えなくなるまでキャッチボールをしていた  
子どもの頃の懐かしくピュアな心を自分の中に感じました。

**善か悪か、損か得か、正しいか間違いか・・・**

ずっと「デジタルの世界」に住んでいたことがよくわかりました。  
凍っていた心が溶けはじめ、息を吹きかえしていくような気持ち良さ  
**ようやく、自我から「人生の支配権」を取り戻したのです。**



相手だけではなく、自分を裁こうとする“心の裁判官”である自我は  
影を潜め、嘘のようにストレスがなくなりました。

でも私の旅は、これで終わりではありませんでした。

**ますます“自分”そして“心”という摩訶不思議なものに興味を持ちました。**

まだ、腑に落ちてないことが多くあったのです。

そもそも「至福の世界」とはどこにあるのか・・・

人生を支配していた「自我」とは何者なのか・・・

そして「本当の自分」とは誰なのか・・・

どうすれば「思い通りの人生」を創造することができるのか・・・

**思考は「過去のデータ」を調べることしかできません。**

ですから、新しい概念をどれだけ頭で考えても無駄なことでした。

結局、自分で体感しながら、前に進んでいくしかなかったのです。

再び、自分と向かい合い、浄化ワークで、思い込みを手放す日々が続きました。

すると、予想もしていなかった「事実」が  
だんだんと明らかになってきたのです。

二度目の至福体験で「自我から完全に解放された！」と思っていたのですが  
まだまだ「観念の世界」に捉われていたことに気づきました。

と同時に

**「現実」は、すべて観念（思い込み）で創られていることがわかりました。**

そのひとつが「**他人なんてどこにもいない**」ということです。

好きな人は、自分の中にある見たいところ  
嫌いな人は、自分の中にある見たくないところ  
を映してくれる“鏡”だったのです。

「嫌いな人」の嫌なところをノートに書きだし、  
自分に置き換えて、浄化ワークで手放していく。  
すると、その人は、何も気にならない“ただの人”になっていました。

嫌いな人は「**私はあなたです。あなたはこんなところを隠しているのですよ**」  
と教えてくれるありがたい存在に変わりました。

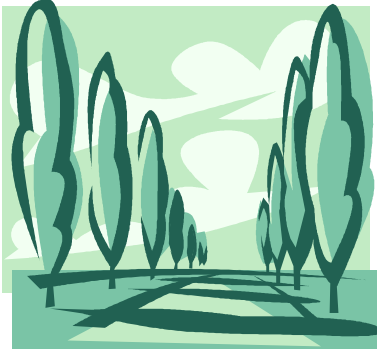
**「他人」はみんな私の見えない部分を映してくれる“合わせ鏡”だったのです。**  
そうやって、私の周りから、苦手な人や嫌いな人がどんどんといなくなりました。



**「縁のない人は去り、必要な人が現れる」**

私の人間関係は、軽やかにシンプルになっていきました。

変わったのは「人間関係」だけではありませんでした。



ある日、近くの公園のベンチに座り、公園を囲む樹木を眺めていました。  
そして感じたことを、ノートに書きだしていきました。

木は緑だ  
木は心を癒してくれる  
木は生き生きとしている  
木は植物だ  
木は水がないと生きていけない  
などなど

30ぐらいは出てきたでしょうか。  
それらの思い込みをひとつずつ「浄化ワーク」で手放していくと・・・

先程まで「樹木」として見ていたものが、ひとつひとつの「生命体」に変わったのです。

テレビに映っていたものが、ドン！と目の前に現れたような感じです。  
少し怖いな・・・と感じたぐらい、大きく見え、躍動感に溢れていました。

一本一本の木々は、私たち人間となんら変わることがない  
個性的な“エネルギー体”だったのです。

今まで「あるがまま」を見ていたつもりだったが  
実はそうではなく「ラベルの集合体」を見ていたことがわかりました。

ラベルをはがすと、そこには“**本質**”がありました。  
この頃から、益々「観念浄化」が楽しくエキサイティングになっていきました。



そうか！わかったぞ！

自分に貼ったラベルをはがしていけば、そこに「**本当の自分**」がいるはずだ。

興奮する心を抑えながら、自分の「ラベルはがし」をやることにしました。

まあ～出るわ、出るわ・・・

これだけ「**自己否定**」しながら、よくぞここまで生きてこられたものだな・・・

と我ながら感心したぐらいです。



考えられるだけの「ラベル」を削り取ったとき

心の雲は消え、抜けるような青空が広がっていました。

そして、あのホテルの「至福体験」は、もう特別のものではなくなりました。

あれは、決して「神秘体験」ではなかったのです。

ひょんなことで「観念世界」の外側にある世界を少し垣間見ただけのことでした。



この原稿を書いている今も、また何もしていないときも  
風の吹かない湖面のように、静かで満たされた世界にいます。

「何かをしなくてはいけない」という思考を使うのではなく  
川の流れるように、さらさらと自然にやっているような感じです。  
そこには、期待も不安も、ストレスも、迷いもありません。

**すると、不思議なことに、必要な情報や人が向こうからやってきてくれます。**

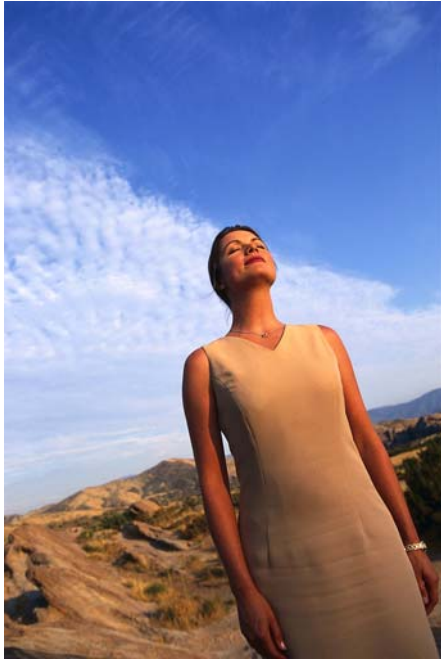
やってくる“縁”に素直についていくだけで  
まるで“緻密なシナリオ”があるように、すべてがスムーズに進んでいくのです。  
「成功」という概念がないので、「失敗」することはありません。

もちろん、たまに風が吹き、湖面が波立つこともありますが  
「心の内側」を観察するだけで、その波はまた消えていきます。

「現実」は、自分の“心”をそのまま映し出した映像です。

ですから「心」が変われば、「現実」も変わります。

私たちの心は、実はとっても「シンプルな仕組み」なのです。



今、これを読んでいるあなたも、実は「完全に満たされた世界」に住んでいます。

「思い込みの雲」に覆われて、そのことに気づかないだけです。

雲の上には、

生まれてからまったく変わる事のない「青空」が広がっています。

そして「本当のあなた」は、ずっと「あなた」を待っています。

あなたが思い出してくれるまで、いつまでも・・・

幸せを探す人生から、「幸せの中で生きていく」人生へ

自我を満足させる人生から、「本当の自分」の人生へ

私の“自己探求の旅”の記録「プロローグ」を  
お読みいただきまして、ありがとうございました。

「プロローグ」は、実際に私が体験した“真実”ですが  
読んだからといって、あなたの人生が変わるわけではありません。

**あなたには、“二つの選択”があります。**

この教材を「面白い読み物」とするか・・・

新しい人生の「扉」とするか・・・

もし、人生を変える勇気をお持ちでしたら「扉」を開けて進んでみてください。

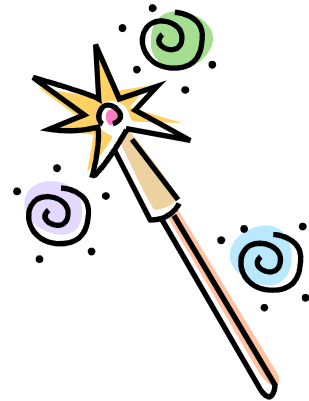
ただ、ひとつだけ約束してください。

**「古い常識を捨て、まず素直にやってみてください」**



このあとご紹介する「観念浄化ワーク」は  
あなたの想像をはるかに上回るパワーを持っています。

まさに**新しい時代の「魔法の杖」**です。  
あなたの人生だけではなく、世の中全体を変えてしまう力を  
秘めています。



私がこの仕事をするキッカケになったのは  
**「こんなすごいものを眠らせておくのは、あまりにももったいない！」**  
と感じたからです。

でも、まったく信じていただく必要はありません。  
試してみれば、すぐにわかることですから。

これから、あなたに「浄化ワーク」のパワーを実感していただくために  
2つのテクニックをお教えします。

最初は**「ラベルはがし」**  
そして**「他人は合わせ鏡」**です。

「浄化ワーク」のやり方はそのあとのページでご紹介しています。

どんなに素晴らしい道具であっても、使いこなさなければ、何の役にも立ちません。

ぜひこの「観念浄化ワーク」をあなたのライフワークにしてみてください。  
**きっと「自分は“人生の創造主”だった」ことを思い出すはずです。**

そして、もし浄化ワークの効果を実感し「本当の自分」に出会いたくなったら、  
ぜひ旅に出発してみてください。

すでに多くの仲間達が「本当の自分へ還る旅」に出発しています。  
詳しくは、インターネット講座「テイクオフコース」をご覧ください。  
<http://www.e-jinsei.net/take-off.html>

それでは、良い旅を！

### ◆テクニック1「ラベルはがし」



上の絵が「**ビールの瓶**」だとわかるのは・・・  
瓶に「**ラベル**」が貼ってあるからですね。

もし“ラベル”がなければ、瓶の中に何が入っているのかを知ることができません。

さらに掘り下げてみると、“ビールのラベル”が貼ってあるからといって  
必ずしも、瓶の中にビールが入っているとは限らないのです。

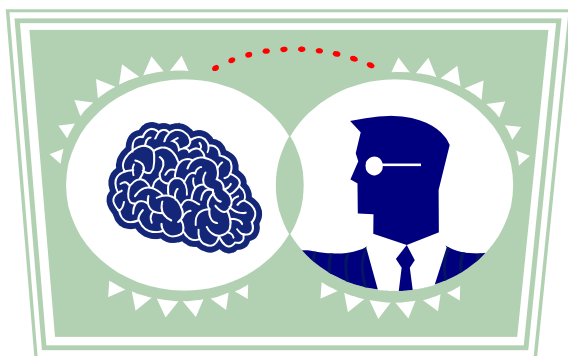
ワインかもしれませんし、ただの水かもしれません。

でも、私たち人間は、そんな「あやふやな世界」では困るのです。

ですから「これはコレ」「あれはアレ」と区別するために  
ありとあらゆるものに、“ラベル”を貼っています。

そうやって、ラベルを貼ったものを、脳の中に「整理整頓」しています。

そうしているうちに、わたしたちは「あるがまま」をそのままを見ることを忘れ、  
すべてを“**ラベルの集合体**”として認識するようになったのです。



目は、ほんの一瞬「あるがまま」を捉えますが、  
すぐに脳にアクセスして該当する“ラベル”を探し  
「今、見ているものが何か」を認識しようとしています。

**“ラベル”は「過去の記憶」です。**

「今、そこにあるもの」を、“過去のもの”に変換して認識しているわけです。

例えば、あなたが苦手な人がこっちに向かって歩いてきたとします。  
できることなら一生会いたくないと思っていた人物です。

あなたの体は硬直し、隠れる場所を探すかもしれません。

それは、その人をあるがままに見ているのではなく  
“ラベルの集合体”として、見ているからです。

その人は、ただ歩いているだけです。

その人の姿に反応しているのではなく、貼った“ラベル”に反応しているわけです。  
**当然ですが“ラベル”を貼っていない人は、何も感じることはありません。**

人生上昇塾のセミナーでは「浄化ワークの効果」を実感していただくために  
テレビで活躍している個性的なタレントさんの写真を参加者に見てもらいます。

例えば「細木数子さん」です。

一人ずつ、写真を見て感じたことを短い言葉で言っていただきます。

とてもここでは書けませんが「ネガティブな印象」がどんどん出てきます。

出尽くしたところで、参加者全員で、細木さんに貼っていたラベルを浄化していきます。

そして、もう一度、細木さんの写真を見てもらいます。

「はい、もう一度感じたことを自由に言ってみてください」

すると・・・どこの会場も、同じようにシーンと静まり返ります。

- ・ 普通のおばさん
- ・ 実は優しい人かも

“ラベル”をはがせば、どんな人も“ただの人”になります。

えっ、なんで??

みなさんポカーンとした顔をされて、浄化ワークの“即効性とパワー”を実感されます。

最初から、細木さんを「あるがまま」に見ていたわけではなくテレビなどのメディアで感じた印象や人から聞いた噂話などを“ラベル”にしてペタペタ貼りつけていただけなんですね。

あなたも、こんな感じで、周りの人間に“ラベル”を貼りつけているはずですよ。

“ラベル”の殻を割ってみると・・・

その人の「あるがまま（本質）」が見えてきますよ。



## ◆テクニック2「他人は合わせ鏡」



げっ～ あんな嫌な奴が自分だなんて・・・  
絶対に認めたくない！！

このテクニックを知った人は、最初にそう感じるようです。  
・・・という私もそのひとりでした。

だって、あんな奴に、こんな奴・・・  
この世の中からすぐに消えて欲しい人間が“自分”だなんて・・・  
絶対に認めたくないわけです。

でも「嫌いな人」の嫌いな部分を、「自分」に置き換えて  
浄化ワークで手放せば、本当に「嫌いな人」が消えてしまうのです。

浄化ワークをした後に  
その人に会っても、なーんにも感じません。

それどころか・・・  
「そんなバカな！　すごくいい人になっている！！」

・・・いや、これは何かの間違いだ  
でも、やれば、やっぱり消えるんです。

・・・ううう、一体どうゆうこと？  
こんな感じで、私の旅は進んでいきました。

さすがに、頑固な自我くんも、実際に“体験”してしまうと  
「事実」として、受け入れるしかないようです。



## 「自分の中にないものは、反応できない」

これが「他人は合わせ鏡」の大原則です。

あなたが「嫌な奴だ」と思っているのは、  
その相手に、  
あなたが隠している「**自分の嫌な部分**」が映し出されるからなんですね。

見たくない！！ あっち行け！ 消えてくれ～～～

これが「人を嫌いになる」仕組みです。

友人が「あいつは嫌な奴だ！」と怒っていても  
あら、そう？ 私は、そんなこと感じないな・・・  
と思ったことはありませんか？

それは、あなたの中にあるものと、友人の中にあるものが違うからです。

### 「自分の中にないものは、反応できない」

この原則は、すべての人に適用されます。

さて、こんなことを聞いたり、体験したことはないでしょうか？

この人は「運命の人だわ」  
これだけ一緒にいて、心が安らぐ人は  
いままでにいなかった。

この人に会うために、私は生まれてきたんだ。  
もちろんOKよ！  
あなたとなら、“一生変わらない愛”を  
誓うことができる。



なんなの？  
まだ3か月しか経ってないじゃない。  
結婚したとたんに、  
彼はすっかり変わってしまったわ。

こんなはずじゃなかった・・・  
ああ、もう何もかも嫌になったわ。

彼女が彼に魅かれたのは「自分の中の見たい部分」を映してくれたからです。  
「陽の部分」を見せてくれる人の近くにいると、心が安らぎます。  
もっと見せてよ・・・が「もっと一緒にいたい」という気持ちにさせるのです。

でも「**他人は合わせ鏡**」です。



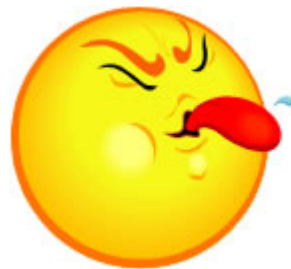
“恋愛のピーク”を超えると  
心の裏側に隠している「自分の陰の部分」も  
相手に映し出されてきます。

愛がなくなったのでも、彼が変わったのでもなく  
鏡に映っている部分が変わっただけなんですね。



「好きな人」は、  
自分の中にある見たい部分を  
映してくれる人

「嫌いな人」は  
自分の中にある嫌いな部分を  
映してくれる人



どちらにしても、すべては「**自分の中にある**」というわけです。

「他人」は、自分の心の中を見せてくれる「合わせ鏡」です。

「嫌いな人」は、潜在意識に深く沈んでいる観念（思い込み）を教えてくれる、とてもありがたい存在なんですね。

「他人は合わせ鏡」・・・

それがわかれば、もうこっちのものです。

相手に映し出された嫌なところを、自分に置き換えて浄化するだけで

「嫌いな人」は、魔法をかけたようにパッ！と消えてしまいます。

すでに多くの方が、このテクニックを使って「素晴らしい人間関係」を創りだしています。

よく聞くのが・・・

「**苦手な上司**」を自分に置き換えて、浄化したら「**優しい上司**」に変わった。

すると、その上司が急に転職になってしまった。

という話です。

それでは「他人は合わせ鏡」の理解を深めていただくために  
インターネット講座を受講されている女性の体験談をご紹介します。

---

### ◆ジロジロ見る人

昼食を食べに、職場の近所のお店に入ると、必ず合い席になる。

カウンターに座ったところ、  
中年サラリーマンが私のことを店に入った瞬間から、  
席に着くまでず〜〜〜っとジロジロと見ている。



席についてからも、父親と一緒にいる私と、  
父を交互にジロジロと見ている。

「え？」（私、なにか変な事したっけ？）  
そう思いながら、中年サラリーマンの方を見たら、  
しばらく目と目が合ってしまった。

「うわっ！きも〜〜（気持ち悪い）」と思い、思わず心の中で

なに、人のことジロジロ見てるんだよ！  
なんか文句あんのか！このクソオヤジ！と、叫んでみて、そのあとふと思った。

ん？待てよ！

私はいったい、何に引っかかっているのだろう？

私の中の何が刺激されているのだろう？

そう思って心の中をのぞいてみた。

そうしたら、

**「用もないのに、人のことをジロジロ見るのは失礼だ」**

といった観念が出てきた。

そして、自分が人をジロジロと見るときには

必ず、相手を批難する気持ちで

ワザとジロジロと見る自分の姿に気が付いた。

ああ、そうか

私って、ジロジロ見つめることに、マイナスのイメージ持っていた。

それに気が付いたら

**不思議なことにそのオジサン、ジロジロ見なくなった。**

さっきまで

人のことを穴が開くんじゃないかと思うくらいジロジロ見ていたのに・・・

そしたら、オジサンの隣に若いサラリーマンが座った。

オジサン、またそのサラリーマンをジロジロと観察しだした。

でも、普段ならまたそこで、カ~~~~っ頭にくるはずなのに

オジサンのジロジロが面白くなってきて

「また、見てるわ♪見てるわ♪(^o^)」

って、全く感情が動かなかったのには、驚き・・・

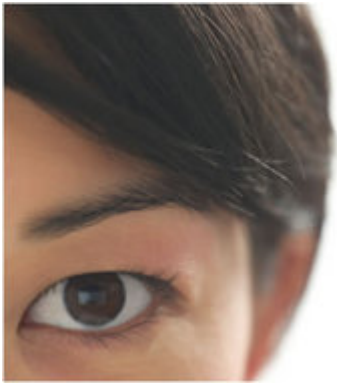
後で浄化ワークしようって思って、その場では浄化してないのに

気付いただけで、浄化されちゃうものなのかな？

いや～ 面白い話ですね～

**「用もないのに、人のことをジロジロ見るのは失礼だ」**

この観念を持っている人は



実は「**ジロジロ見る人**」なんです。

本人は、もう忘れてしまっているかもしれませんが  
親か誰かに「**ジロジロ見るのは失礼だぞ!**」と  
過去にたしなめられたことがあるんですね。

だから、普段はそうしないようにしています。

ですから、自分が我慢していることを、目の前で見せられると  
「**それはいけないことなんだよ!**」と腹が立つわけです。

**「私は、あなたが隠している部分だよ」**

とおじさんが教えてくれたのですね。

彼女が、そのことに気づいたので  
おじさんは「お役御免」となったわけです。

**「自分の中にはないものは、反応できない」**

この原則をしっかりと理解していれば、  
周りから、嫌な人、苦手な人がどんどんと消えていきますよ。

## 【実践編】

それでは「他人は合わせ鏡」の実践方法です。

紙とペン、またはパソコンのメモ帳（ワードソフト）を用意してください。

誰でも結構です。

あなたが苦手だな～、嫌いだな～と感じている人をひとりあげてください。

### ●STEP. 1 「ラベルはがし」

(1) その人に対して感じていることを“ラベル”にしてみましょう。

例

- ・(名前) は、いじわるだ
- ・(名前) は、うるさい
- ・(名前) は、偉そうな奴だ
- ・(名前) は、私をバカにしている
- ・(名前) は、生意気だ

※遠慮は無用です。ここではスッキリするまで感情を吐きだしてください。

※相手の(名前)のところは、よく使う「呼び名」でもOKです。

(2) 次に“ラベル”を、許せないという「感情」に変換します。

例

- ・いじわるな(名前) は、許せない
- ・うるさい(名前) は、許せない
- ・偉そうにする(名前) は、許せない
- ・私をバカにする(名前) は、許せない
- ・生意気な(名前) は、許せない

(3) 相手の「氏名」を書いてください。

ここまでノートに書いたことを「観念浄化ワーク」を使って、ひとつずつ丁寧に手放してみてください。(安達式と津留式の両方でやるとさらに効果的です)

### ステップ1の「ラベルはがし」はいかがだったでしょうか？

相手の名前を見たり、相手の顔をイメージして、何も感じないようでしたら浄化がとてもうまくいっています。

今度、その相手に会うことがあったら、きっと驚かれるはずですよ。

もし、後で「新しいラベル」が出てきたら、同じように繰り返してみてください。

さて、次のステップでは“ラベル”を自分に置き換えます。



今は、まだ信じられないかもしれませんが、  
嫌いな相手に貼った“ラベル”は「あなた自身」なのです。

相手に「自分が隠している見たくない部分」が映るから  
その相手を嫌いになるわけです。

ですから、もしステップ1の「ラベルはがし」で止めてしまうと  
また同じように嫌いな人が、あなたの前に現れます。  
なぜなら、あなた自身は、まだ何も変わっていないからです。

あなたの現実から「嫌いな人」や「苦手な人」を消したいのであれば  
相手の嫌いところが「自分の中にあること」を認める必要があります。

#### 「認める、そして手放す」

そうすれば、もう「他人という鏡」は、あなたのネガティブな部分を  
映しだすことはできません。

なぜなら「自分の中にないものは、反応できない」からです。  
さあ、それでは次のステップに進みましょう。

●STEP. 2 「自分に置き換える」

(1) 前のステップで出した“ラベル”を自分に置き換えます。

例

- ・私は、いじわるだ
- ・私は、うるさい
- ・私は、偉そうだ
- ・私は、自分をバカにしている
- ・私は、生意気だ

※「私」を、僕や俺など、あなたがじっくりする言葉に変えてもOKです。

(2) 自分を許せないという「感情」に変換します。

例

- ・いじわるな自分が許せない
- ・うるさい自分が許せない
- ・偉そうな自分が許せない
- ・自分をバカにしている自分が許せない
- ・生意気な自分が許せない

はい、このステップ2の観念も「浄化ワーク」で手放してください。

(2) の許せない感情を浄化するときは、できるだけ感情を言葉に乗せてみてください。

それでは「最後のステップ」です。

ステップ3は、“ラベル”を「善悪の観念」に置き換えます。

「〇〇〇は許せない」という感情は、  
「〇〇〇は、悪い」という思い込みから生まれてきています。

**“善悪の観念”は「自我の真実」です。**

「プロローグ」に書きましたが、自我がこだわっているのは「正しさ」です。

自我の一番わかりやすい癖は「**自己の正当化**」。

自我は、いつも「自分は正しい」「正しく生きるべきだ」と思い込んでいます。

**「正しさ」と「間違い」は、同じコインの表と裏の関係です。**

そもそも「正しさ」だけでは存在できないのです。

ですから、自我は、いつもキョロキョロと「間違い探し」をしています。

「間違っている相手」を見つけることによって、  
自我は「正しいポジション」をキープすることができます。



**争い事は、常に「正しさ」と「正しさ」のぶつかり合いです。**

世界で起こっている戦争は、すべて「正義」の名のもとで起こっているのです。

もうお気づきだと思いますが、  
この宇宙に絶対的な「正しさ」というものは存在しません。  
万物が変化するように、時代や環境、立場によって「正しさ」は変化します。

ですが、自我は「不変の正しさがある」と信じています。  
そしてその「正しさ」で自分を縛りつけ、相手に「正しさ」を押し付けます。

あなたの心の中から「善悪の観念」が消え去った時  
あなたは、すべての束縛と争いから解放されるのです。

### ●STEP. 3「善悪の観念に置き換える」

#### (1) “ラベル”を「悪いこと」に変換します。

例

- ・いじわるするのは、悪いことだ
- ・うるさいのは、悪いことだ
- ・偉そうにするのは、悪いことだ
- ・バカにするのは、悪いことだ
- ・生意気なのは、悪いことだ

#### (2) “ラベル”の相対にある言葉を「良いこと」に変換します。

例

- ・仲良くするのは、良いことだ
- ・静かなのは、良いことだ
- ・謙虚なのは、良いことだ
- ・尊敬するのは、良いことだ
- ・控え目なのは、良いことだ

はい、それでは、このステップ3の観念を「浄化ワーク」で手放してください。

お疲れさまでした～♪

今度、浄化した相手に会うのが楽しみです！

きっと何か変化が起こっているはずです。

もし、まだモヤモヤするようでしたら、まだはがし忘れている“ラベル”があるはずです。

それが何なのか、心静かに自分に問いかけてみてください。

あなたの「気になる人のリスト」を作って、ぜひこの「他人は合わせ鏡」を  
実践してみてください。

どんどんとあなたの人間関係は良くなっていくはずですよ。

アンビリバーボーなミラクル体験をお待ちしています。→ [info@e-jinsei.net](mailto:info@e-jinsei.net)

## ●なぜ「自分が変われば、相手も変わる」のか？

古武術研究家の甲野善紀さんのインタビューの中に、とても面白い話がありました。

「自分が変われば、相手も変わる」ということが、よくわかるお話です。  
では、甲野さんの話を「観念浄化」の切り口から、解説してみましょう。

Q. ヨーロッパ滞在中に印象に残ったことはありますか？

### ■甲野さん

一つは言葉ですね。今回は、フランスの後ドイツにも行ったのですが  
フランスやドイツは英語圏ではないでしょ。  
英語だと何となく分かるんですけど、フランス語やドイツ語は全く分からないから、  
本当に鳥がさえずっているようなもので、ストレスがなかったですね。

### 【解 説】

教材DVD第一弾の中で「姑」という文字に反応するのは、  
この文字の意味を知っている人だけですとお話しました。  
漢字を知らない外国人は「姑」の文字を見ても、まったく心は動きません。

このことから、反応しているのは「言葉」自体にではなく  
その言葉にひっついていて“想念”であることがわかります。

**浄化ワークは、言葉から“想念”を削り取る作業です。**

“想念”がなくなった言葉は、ただの「記号」に戻る。  
だから、浄化した言葉には、反応しなくなるというわけです。

・ ・ 本当に鳥がさえずっているようなもので、ストレスがなかったですね。

これは「**自分の中にないものは、反応できない**」  
だからストレスも感じないということなんですね。

## ■甲野さん

「国際結婚」が割りとうまくいくというのは、姑さんが嫌味を言っても外国から来たお嫁さんはわからないから、ニコニコしている。

すると、何となく言ってる方も段々いい人になってくる。

表面上は褒めているような皮肉をお嫁さんに言っても皮肉が通じないからニコニコされると、そのうちに「まあいいか」と姑さんの気持ちも和んでくる。

言葉が通じなくていい面・・・「知らぬが仏、天下泰平ですよ」

### 【解 説】

実は、姑さんも、心の裏側では

「このお嫁さんと仲良く平和な関係でありたい」と思っています。

でも姑さんの自我は「最初が肝心だ。嫁を支配せよ！」という指令を出します。自我にコントロールされている姑さんは、お嫁さんを服従させようと

あの手この手で攻撃していきます。

でも、言葉が理解できないお嫁さんには、姑さんの想念は届きません。

姑さんがだんだんといい人になっていくのは、

もともと「いい人」だったからです。

そもそも「敵」が存在するのではなく、

姑さんの自我が勝手に「敵」を創っていただけなんですね。

“敵対心”を持った相手には「自分の見たくない部分」が次から次へと映しだされていきます。

当然、お嫁さんへの憎悪は、ますます膨れ上がっていくことでしょう。

でも肝心のお嫁さんは、全然相手をしてくれません。

**「相撲」はひとりでは取ることはできないものです。**

すると、負のエネルギーは行き場所を失い、やがて蒸発するように消えていきます。

「敵対心」が静まっていくと

今度は、お嫁さんに、姑さんの心の裏側にあった

「友好的な部分」が映しだされます。

すると、自分の見たい部分を映してくれるお嫁さんが  
だんだんと「良い嫁」に感じてくるというわけです。

**これが「自分が変われば、相手も変わる」仕組みです。**

もしあなたがお嫁さんの立場だとしたら、

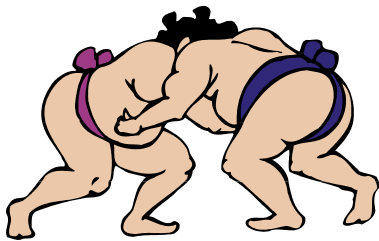
姑さんに対する「観念」を「他人は合わせ鏡」の方法で  
すべて浄化してみてください。

あれだけ嫌だった姑さんが、何も気にならない

「ただの人」になっているはずですよ。

すると、いままで見えなかった姑さんの「良い部分」

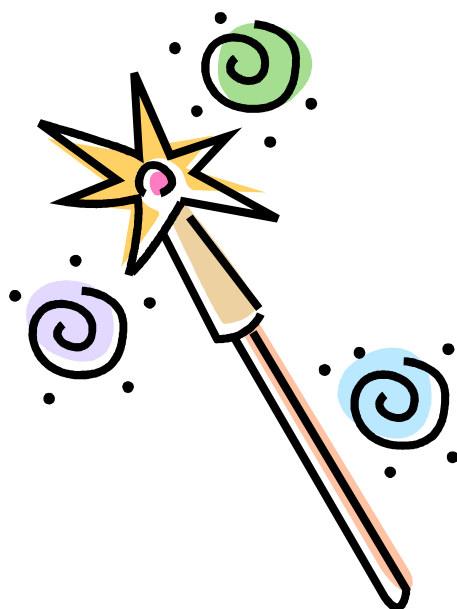
（実は、自分の中の見たい部分）が見えてくるはずですよ。



**「自己を立てないと相手も立たない」**

人間関係は、“相撲”と同じようなものなんですね。

## 「観念浄化ワーク」について



「観念浄化ワーク」には

**安達式浄化ワーク（ハートロケット）と津留式浄化ワーク（M2テクニック）**

の2種類のワークがあります。

どちらのワークも、即効性、浄化パワーともに同じように強力です。

この教材では「安達式浄化ワーク」をお教えします。

ハートロケットは、「声が出せない場所」でもワークすることが可能です。

M2テクニックは、津留晃一さんの書籍「幸せテクニック」をお読みください。

※「津留晃一の世界」 <http://www1.ttcn.ne.jp/~turu/>

この浄化ワークは、観念（思い込み）だけではなく、感情を手放すことができます。

ストレスを感じたら、その感情をそのまま口に出して、ワークしてみてください。

次のページから、イラストを交えて詳しくワークを紹介していますが

動画版もありますので、あわせてご覧ください。

### 「観念浄化ワーク」のやり方【動画版】



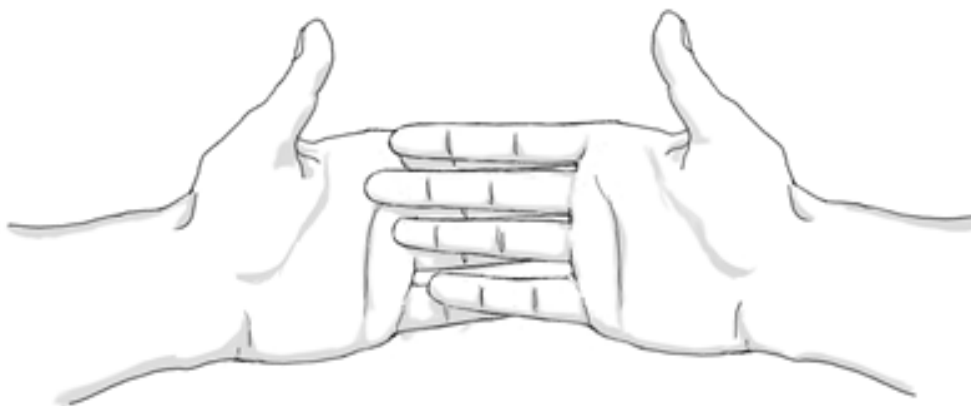
#### ●安達式浄化ワーク（ハートロケット）

- ・字幕あり [http://jimaku.in/w/G67qYZ3HDus/dsV\\_e\\_UG1U1](http://jimaku.in/w/G67qYZ3HDus/dsV_e_UG1U1)
- ・字幕なし <http://jp.youtube.com/watch?v=G67qYZ3HDus>

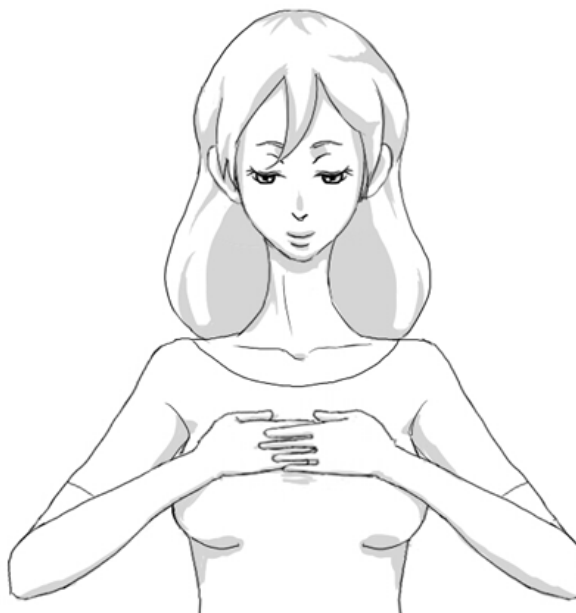
なお、初めて「浄化ワーク」を実践する前には、  
必ず「よくいただく質問集」をご覧ください。

◆安達式浄化ワーク（ハートロケット）

- 1) まず両手の指（親指以外）を下の図のように重ねてください  
どちらの手が上になってもOKです。



- 2) そのまま両手を胸に軽くあてます。



- 3) 手放したい観念（思い込み）や感情を声に出します。  
※声が出せない場所では、頭の中で思い浮かべてみてください。



- 4) 息を口から吐きながら、ゆっくりと両手を前に出していきます。  
※両手の指は合わせたままにしておいてくださいね。

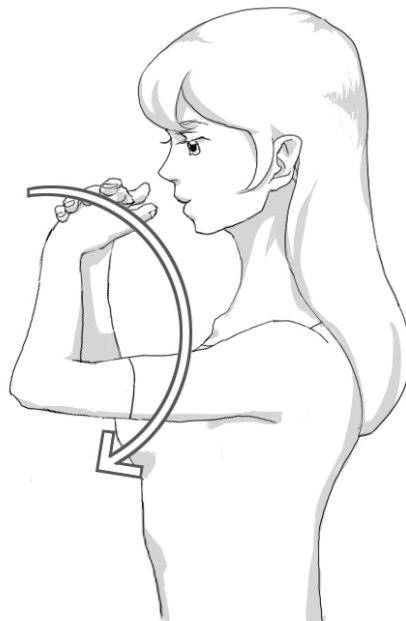


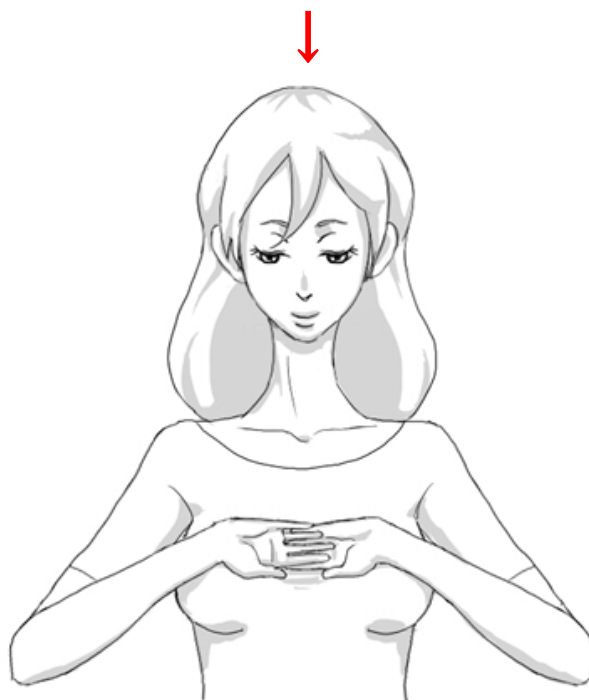
両手を前に伸ばしていく＝胸からロケットが出てくるイメージ

伸ばし切る＝観念や感情がロケットに格納されているイメージ

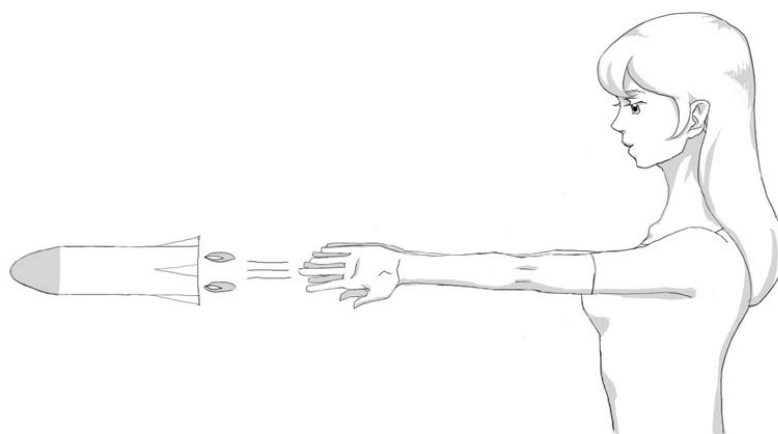


- 5) 鼻から息を吸い込みながら、弧を描くようにゆっくりと胸に戻します。  
胸に戻ったときは、手のひらは前を向いています。  
※ロケットの後に手を添えるイメージ

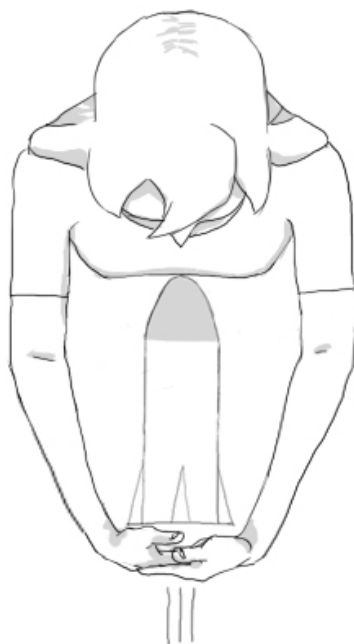




- 6) それでは“ハートロケット”を発射します。  
息を口から吐きながら、両手を勢いよく前に押し出しましょう。  
押し出した後は、両手は離してください。



- 7) 浄化されたロケットは、数秒後（2.3秒）、またあなたの元に帰ってきます。  
ロケットを両手で包みこむようにして、鼻から息を吸いながら  
ゆっくりと胸の中に戻します。



戻し終わったら、ゆっくりと口から息を吐いてください。



はい、これで1回の浄化ワークが終了しました。  
このままの体制から、次の浄化を続けていただいてもOKです。

## ◆よくいただく質問集

「観念浄化ワーク」を実践されている皆様からよくいただく質問です。

※ご質問・ご相談は、人生上昇塾の「個人セッション」をご利用ください。

<http://www.e-jinsei.net/support.html>

### Q 1. なぜ「浄化した観念」をまた元に戻すような動きをするのですか？

- A. 言葉に「想念」がひっついたものが「観念」です。  
胸から出してきた観念を光に当てて、言葉から「想念」を放します。  
想念がはずれた言葉は「記号」に戻ります。  
浄化しても、言葉や記憶が消えるわけではありません。  
クリーニング屋さんに出した服は、また家に持って帰りますよね。  
それと同じです。

あなたの宇宙には、あなたしか存在しません。  
宇宙に放ったものは、またあなたが受け取るしかないのです。

### Q 2. ネガティブな言葉を口に出すことに抵抗を感じます。

- A. 「言霊は現実を創りだす」・・・ですね。  
でも大丈夫です。この浄化ワークで声に出すのは、想念を取り出すためのものです。  
浄化ワークの一連の流れに組み込まれている限り、なんら問題ありませんので、  
ご安心ください。

### Q 3. ひとつの観念につき、何回浄化ワークすればいいのですか？

- A. それは想念の質によって異なります。  
体験をともなわないような情報は、1度のワークで浄化できる場合がほとんどです。  
逆に、トラウマ体験によって刷り込まれた観念は1度のワークでは浄化できないことが  
ありますので、スッキリするまで繰り返し行ってください。  
安達式と津留式の両方でやると、浄化の効果が高まりますのでお試しください。

**Q 4. なかなか「消えない観念」があります。どうしたら良いですか？**

- A. なかなか「消えない観念」を“ボスキャラ”と呼んでいます。  
ボスキャラとは、よくテレビゲームで最後に出てくる巨大な敵です。

例えば「私はダメな人間だ」という観念は・・・  
私は覚えが悪い。私は計算が弱い。私は運動神経が鈍い。  
私はお金儲けが下手だ。私はいつも失敗ばかりする。  
などの多くのネガティブな観念が集まっています。

ですから、まずボスキャラを作りだしている観念の方を探してだしてください。  
それらがすべて浄化できたとき、ボスキャラも同時に消え去ります。

**Q 5. 浄化ワークをしているとすぐに眠くなるのですが・・・**

- A. ワーク実践者のみなさんからよく聞く話です。

「浄化ワーク」は、一種のエネルギーワークですので、  
一度に多くの観念を浄化した場合に眠気を感じるようです。  
もちろん個人差がありますが・・・

眠くなったときは、可能であれば無理をせずに、そのまま眠ることをお勧めします。  
逆に眠ってはいけないような時や場所ではワークしないようにしてください。

**Q 6. 短期間に集中してやった方がいいのですか？**

- A. 短期間で一気にやらずに、浄化ワークを「ライフワーク」にすることをお勧めします。

観念は“無数”にあります。  
ひとつの観念を手放すと、確実に一歩「本当の自分」に近づきます。  
目的は、早さではなく「本当の自分」(本質)へ還ることです。  
また、浄化ワークは、ハートチャクラ(感情のエネルギースポット)を開きます。  
毎日ワークを行うことで、心が軽く、そして感情が安定してきます。  
焦らずに、確実に進んでいきましょう。

**Q7. 浄化ワークをやった後に、腰が痛くなったりすることがあります。**

- A. 体外に毒素が出ていくときに、一時的に体調が悪化することがあると言われています。  
その症状を東洋医学では「好転反応」と呼ばれています。

これと同じように  
観念浄化ワークによる自己浄化のプロセスにおいて  
「ヒーリングクライシス」が起こる場合があります。

**ヒーリングクライシスとは・・・**

**癒しが起こるために症状が、一時的に悪化する「好転反応」のことです。**

感情を深く掘り下げることにより、水面下に隠れていた感情が  
浄化作用として表面に現れてきます。

この好転反応には個人差がありますので、まったく表に出ない方もおりますし、  
好転反応の程度や期間も、浄化の程度や抱えている問題の性質にもよりますが  
頭痛や吐き気、胸苦しさなど肉体的な症状として出る場合や、イライラや怒り、  
不安を感じたり突然泣きたくなったりと、感情の起伏が激しくなるなど  
精神的な症状として出る場合もあります。

このような症状が表面に現れることにより、浄化が促され癒しが起きてきますので、  
湧いてくる感情は、我慢して押さえつけたり、抵抗したりせずに、  
ありのままに受け止めてみてください。

そうすると症状も軽くなり自然に治まってきます。

好転反応は順調な浄化作用ですので、不安に思ったり恐れたり心配しないでください。  
もし、あまりにキツイと感じるときや疲れがでたときなどは、  
ムリをせずに心と体をリラックスさせて、浄化ワークもひと休みしながら  
ご自分のペースで体調と相談しながらゆっくりと続けてくださいね。

**※精神安定剤や睡眠導入剤などの薬を服用中の方は、浄化ワークはお控えください。**

Q 8. どれだけ浄化すれば「本当の自分」に出会うことができますか？

- A. 登山の頂上まであとどれぐらいなのかは、本人でもなかなかわかりません。  
ましてや他人には予想もつきません。

でも浄化ワークの1回は、登山の一步であることは間違いありません。

「千里の道も一歩から」です。



旅の目安はあります。

以下は「あるがままに生きるため」の5原則です。

- 1) 比較しない
- 2) ジャッジしない
- 3) 決めつけない
- 4) 自分を許す
- 5) すべてを受け入れる

この原則を「消える5原則」と呼んでいます。

なぜなら自己浄化が進んでいくと、この原則は必要なくなっていくからです。  
ぜひ目の前にある問題を、この5原則と照らし合わせてみてください。

誰かと比較したり、良いか悪いかとジャッジしたり、絶対そうだと決めつけたり  
そしてそんな自分を責めたりはしていないでしょうか。



自我から「人生の支配権」を取り戻したとき  
比較する自分、ジャッジする自分、決め付ける自分、自己を責める自分は  
もうそこにはいません。

そして“自他の分離感”がなくなり  
自分や相手を「受け入れる」「許す」という感覚がなくなります。

ぜひ手帳などに、この五原則を書いておいてください。  
そして、旅の途中で、今自分がどの辺にいるのかを確認してみてください。

**Q9. 「浄化ワーク」をやっても変わった“実感”がありません。**

**A. 「原因」と「結果」は同時に存在します。**

「結果がでない」ということは「原因が残っている」ということです。  
変えたい現実を創りだしている観念をすべて手放せば、必ず現実も変わります。

登山も少し歩いただけでは、風景は変わったように見えません。  
大きな変化を期待せずに、焦らず、根気よく日々の浄化に集中してください。

「実感があるまでやるんだ！」という強い意志を持ってください。  
大丈夫です。やれば、必ず変わりますから。

●あしがき

「本当の自分へ還る旅」～外から内へ～

「陰極まれば、陽に転ずる」という言葉があります。  
今がまさに“その時”なのだと感じています。

「ニュース番組」を観るたびに、本当にこれが現実に行っていることなのか・・・と疑いたくなる悲慘なことばかりです。

4人に一人が“心の病”に苦しんでいると聞きます。  
確かに、外の世界に幸せを求めていった結果、物質的欲求は満たされたかもしれませんが、精神的な空虚感は、ますます世の中に広まっているようです。

この先にあるのは、ますます暗く悲慘な世の中なのか・・・  
それとも、明るい未来なのか・・・

私は、そのどちらもだと感じています。

「夜明け前がもっとも暗い」

「破壊しなければ、創造できない」

私たち人間にとって「本当の幸せ」とは何なのでしょう？

近い将来、私たちは“地球規模”で  
そのことを「学ばなければならない出来事」に遭遇することになるでしょう。

そして・・・

「探していたものは、最初から自分の中にあった」  
「価値がなかったものにこそ、価値があったのだ」  
ということに、ようやく気づくことになるのです。

「私」から「私たち」へ

「外の世界」から「内の世界」へ

壮大な「パラダイムシフト」（地球規模の浄化）は、すでに始まっているのです。

水は円い器に入れば円くなり、  
四角い器に入れば四角になる

水は何かを支配することもなければ  
何かに支配されることもなく  
決して万物と争わない

水は、障害を障害とすることもなく  
己の道へ向かって止まることがない



老子の

「上善如水」（じょうぜんみずのごとし）は  
私の座右の銘です。

この言葉は、

**“固定観念”や“執着”を捨てなさい。**

「思い通りにしたい」という考えが

「思い通りにならない」現実を創っているのですよ ということを教えてください。

水が、万物と争うことなく、さらさらと流れるのは

**「固定された形」** というものがないからです。

**「本当の自分」とは「上善如水」**

もともと私たちは、水のように自然に楽に生きていけるのです。

そしてその方が、計画するより、はるかにスムーズに事が進みます。

そもそも“創造主”である私たちに、成功法則や願望実現などは必要がなかった・・・

「本当の自分へ還る旅」は、そのことを思い出す旅なのです。

## ■インターネット講座「テイクオフコース」について

「本当の自分へ還る」浄化の旅に出発して、今年で4年目になりました。プロローグにも書きましたが、一番苦しかったのは、**「同じ旅をしている人に出会えなかった」**ことです。



旅の途中で、何度も自我の罫にひっかかり、その度に中断しました。もうやめようと思ったことも一度や二度ではありませんでした。

あらゆる手を使って、旅をやめさせようとしてきました。自我の言い訳は“天下一品”です。

### なぜそこまで“自我”は抵抗するのか？

**自我は“変化”が大嫌いだからです。**

多少のストレスや苦しみがあっても、常に「安定」を望みます。

観念（思い込み）は「幻想」ですが、自我にとっては「真実」です。真実を手放していくなんで、自我には、アンビリーバボーなことなんですね。

自我を満足させる“バーチャルな世界”で生きていくか・・・  
自我の壁を破って“リアルな世界”に戻っていくか・・・

あなたの人生のシナリオには、  
どちらのストーリーが書かれているでしょう？

「テイクオフコース」は、私がひとりで旅をしていたときにこんなものがあつたらいいのになあ・・・というアイテムを凝縮した講座です。

**今“リアルな世界”を選択した仲間が、続々と集まってきています。**

なんとと言ってもありがたいのは・・・「旅の仲間」とのコミュニケーションです。

この旅は、基本的には「ひとり旅」なのですが、専用のSNSがあるので受講生は、日記を書いたり、仲間の日記にコメントすることができます。

気づきをシェアしたり、励まし合ったりすることで、迷うことなくこの旅は何倍にも加速していきます。



**新しい人生の扉は、今、目の前にあります。**

その扉の向こう側には、懐かしい無垢な頃の“あなた”が待っています。

インターネット講座「テイクオフコース」

<http://www.e-jinsei.net/take-off.html>

「テイクオフコース」を修了された方の“次のステップ”として「ツアーガイドコース」の開講を予定しています。  
「ツアーガイドコース」を修了された方は、人生上昇塾の“ツアーガイド”としてセミナーや勉強会、個人セッションなどを自由に行っていただくことができます。

◆あなたの“旅”をアシストする「新企画」がスタートしました！

もし「本当の自分へ還る旅」をしながら、  
“収入”を得ることができるとしたら・・・  
詳しくは「浄化の旅ブログのすすめ」をご覧ください。  
<http://www.e-jinsei.net/tabī-blog.html>



人生の“創造主”になる方法

～思い込みを手放せば、すべてが変わる～

あなたとの“ご縁”に感謝！  
人生を楽しんでくださいね～♪



著者  
塾生代表 安達 正純  
MASAZUMI ADACHI

人生上昇塾 ～本当の自分へ還る旅～

ホームページ <http://www.e-jinsei.net/>

ブログ <http://jinsei.ti-da.net/>

メルマガ <http://www.mag2.com/m/0000187992.html>

mixi (栗A太) [http://mixi.jp/show\\_profile.pl?id=8968922](http://mixi.jp/show_profile.pl?id=8968922)

[運営会社]

株式会社ワークイットプロデュース

この教材についてのお問い合わせ

[info@e-jinsei.net](mailto:info@e-jinsei.net)

[発行開始] 平成20年5月17日