

都留晃一さんの覚醒から非二元へ

自他はいない

肉体物質無し

すべてが幻影

銀幕の世界

完全完璧快適

あるがまま

愛の大海のなかにある

都留晃一さんの覚醒のメッセージ集から非二元へ

# 私がこの瞬間の現実の創造者

私ありません 祈る 頑張る 努力する 奉仕する

働くなどの夢と希望を持ってはいけない 私の欲求なし

いま この瞬間 すべてが完全で 完璧で 歓喜!!

ゆえに 求めるものなぞ何もない 求めてはいけない

足りないものなぞ 何もない 守るものもなぞ 何もない

計画不要 起きて来ることに身を任せ 今、愛する

好かれようとしなない 良く見せようとしなない

私は ありのままで そのままで 完全・完璧

争そう 比較する 主張する 頑張る事など何もない

咎める 注意する 正すこと 正しい事なぞ何もない

いまこの瞬間 必要な事が起きている すべては経験

その経験を 邪魔してはいけない ありのまま

肉体無く物質無く 私も無く 何も思わず 所有せず

私がないと流れ込んでくる 神のひらめき

時の流れに身を任せ 閃きの通り 判断せず 論評せず

ただ優しく優しく ただ笑って笑って ただ楽しむ

ほっほははは ほっほははは ほっほははは いえつ～

やった～ やった～ いえつ～ ありがとうございます

私の創った**私の世界**

**完全・完璧**

**自他はいない**

**主語がない**

**私が師 光源**

**今この瞬間最善**

**満たされてる**

今、この瞬間 悟っている私  
あるのは意識 完全完璧な意識  
あるのは波動、エネルギー、光

肉体無し、物質無し、波動の世界、意識の世界

いま豊かで満たされ幸せ

足りないものはありません

この世は私が創った私の世界

何故なら私が創造主だから

今、この瞬間、ただ起きている

この世はこの大宇宙は

私の創造する世界

観るもの全てが幻影・幻覚

あなたはわたくし わたくしはあなた

今、目の前の現象がどのようなであれ、幻の想念の映像スクリーンなのだ。ありのままに完全完璧に表現されている。

しなければならぬこと  
など… 何もないのだ

頭を私っぽにすることだ

何も思うな、考えるな

自他はないんだから欠点など無い

ありのまま そのままで

私は完全に満たされています

守らなくてよい 隠さなくてよい

だれも傷付かない だれもいない

助けなくてよい 奉仕いらさない

(^^♪～時の流れ(起きて来る事)に身を任せ

困らない 困らない ありがとう

ありがとうございます

津留晃一メッセージ集

私が 現実の創造者

今、この瞬間この世を創ってる

見る側と見られる側は一体

全体が 豊かで幸せだ

そう思うだけでそうなる世界

みんなは 波動・振動 光源

絶対積極 絶対幸福 絶対信念

完全・完璧・幸せ・豊か・笑顔

幸せと歓喜しかない

私の思考が全てを創造

私は私 私は主 宣言するだけ

私生はゲームである

楽しむために肉体を持った

困難も障害も計画済みのこと

私生ゲームは何度でも挑戦できるんだよ

三次元の地球私生ゲームじゃ

見ている私は私の幻影

困った事を見せてくれてる「感謝私」

困ったことは本来なし

すべては無限であった

無限だと面白くない!?

困難もまた面白い

必要な環境は整う

今この瞬間が最善  
私がこの宇宙の創造者  
何も求めるものがない  
全てが完全で、完璧だから  
足りない物ありません  
安心感 大いなる安らぎ  
何もかも満たされて  
完全・完璧・快適すでにあり  
私が完全でない時がありません  
絶対自信 今が完全  
今、居る場所が最高最善



# 信じるものを見る

私が信じるのは完全完璧

量子力学=他者は他者の影響を受ける

見ているものは真実を表してはいない

社員の欠点を発見している私に気付いて下さい

この現実はすべて銀幕が創り出したもの

私の中の欠点は私の幻影

真実の世は、『絶対完璧』

頑張らなくていい

何で頑張るの？

足りないから？ 足りてるよ！

ありがとう あり難い

ただ感謝あるのみです 感謝

# 豊かさの本質

喜びは、豊かさは  
既にあるものを感じとる  
豊かさは選択で決まる  
私は豊かさそのもの  
頑張っではいけない  
努力してはいけない  
豊かさ幸せに理由なし  
円満で欠落ありません  
私は幸せで豊かです

神＝創造主＝私＝愛

三次元の(外の)愛に醒める

無条件の愛に目覚める

愛に恋私は要りません

私は愛に目覚めるきっかけ

私は愛そのもの

愛は私の内にある

神は無限、私は無限、愛は無限

母の愛は無条件

あなたは わたくし

すべてはひとつ

個にして全 全にして個

愛しているのは愛

あるがままに

あるがまま ありのまま

風のままに無条件の愛

誰に対しても飾らない愛

快適さを追求した時不快になる

意識の進化とは神に返ること

私はありのまままで完全・完璧

私や私のわがままを許す

世の中に悪い私はいません

咎めず 責めず 争わず 赦す

ただそうなっているだけ

100%肯定 すべて受け入れ

意識が意識であること

# 覚 醒

宇宙へと 羽搏くとき

概念、想念の縛りから解脱

ねばならぬ思いからの解放

善悪 正邪なし 判断しない

私という記憶を手放す

壊れたお寺の鐘になる～(^^♪

欠落感を味わって満足を知る

鏡(私)があって偽我を知る

覚醒とは宇宙意識と出会う事

起きて来る事に委ねて任せて

偽我固有の覚醒 偽我の主は私

私は既に完全だった

# 分離そして統合

分離が欠乏感と不安感を生む

守ると敵を生み出します

守るほど相手は強くなる

有限の守る立場から無限へ

無限者は守らなくてよい

すべて完全で完璧であるから

偽我は無限を選択するだけ

偽我はすべての責任者となる

創造主の立場を選択します

創造主の思考を開始します

## 幻影はいなくなる

幻影は協力者、無敵となります

# 解 脱

求めようとする心が解脱を阻む  
偽我に改めるべきもの無かった  
偽我や幻影に欠点など何も無い

求めるものは何もない

変える、変わる必要などない

お金なぞ必要なかった

今、駄目なら永遠に駄目です

幻影も偽我也変えなくていい

幻影に迷惑がかかることはない

ありのままを愛します

起きることに身を任せ逆らわず

受け止めるのだよ

# 変容

努力せねば 劣等感からの解放  
劣る者との思い込みからの解放

火は熱い 私は死ぬという

地球三次元ゲームからの解放

四次元の永遠の生命と超能力

真に正しいものなどありません

体験による記憶から脱する

私には出来ないという意識の変容

四次元以降の 思考は実現する

宇宙は私の創造物 自然な思い

考える事をやめると宇宙意識に

私はこの現実の創造主



# 神のシナリオ

光輝くために偽我がある　でも  
私のなすべきことはありません  
私は今この場で全力を出すこと  
ねばならぬことなどありません

今が完全で完璧　歓喜の世界

満たされてる

感謝と笑顔しかありません

喜びの世界のシナリオがあるのみ

今、やりたいことをやる

今、100%自由に生きること

偽我を縛っているのは偽我

今、笑顔で喜びを表そう

# 13 愛を通して

素敵なものとおつまらないもの

素敵なもの発見私

「ねばならない」の排除

体験し感じ取ること大切

好きでないことを体感する

私を駄目だと思わない

私を裁いたり咎めたりしない

目の前の方を愛することだけ

ありのままの相手を愛する

私の仕事とは感じることです

感じ尽くし 味わい尽くす

周りを愛し尽くすことです

## 14 比較そして悟り

良い悪い善悪なし 比較しない

比較するの？判断するの？ 無垢に！

無垢な赤ん坊 始めから完全

すべては 善であり 大調和

あらゆる体験をするため肉体を持った

不調和など何処にもありません

どちらを選択してもよい

あらゆる体験をしています

私以外に困った私など居ません

病気の振りをして学んでいるだけ

見ているものは真実ではない

実相は完全・完璧・大調和

全選択権は私にあり

## 15 記憶

過去の記憶により生きるな  
出来なかった過去を手放せ  
新しい私を常に出していく  
私生は今日から今から  
一瞬前の事は手放しましょう  
目の前の事に全力投球  
心は常に ニュートラル

過去も実は完全であった

常に新しい私を發揮  
相手の判断、評価は必要ない  
私の説得に意味はない

# 16 変化

潜在意識 (ハイヤー) と表面意識 (エゴ)

生きるためにお金は要らない

私が求めたモノは手に入らぬ

私は全てを造りあげた本私

初めから無限の力あり

挫折は私生最大のチャンスなり

変化を求める手安定を求める手

変化エネルギー体験エネルギー

変化発展 不安定こそ安定

行動こそが心の安定

宇宙は揺らぎ・体験のための舞台

心の安定とは体験のこと

# 17 望む現実の創造

誰もが輝きたい ありたい私

喜ぶのための私生

実はもう達成されているのに…

実現を阻む過去の集合意識

過去の意識を断ち切ることだ

私の選択を変えるだけ

私の思いに100%責任をもつ

目的を生み出すことに力を使う

~~非難されないための私生なんて~~

今を楽しむ私生を選択

私が選択したからそうなった

現実を選択の結果

# 18 恐れ

恐れは分離から生じる

良く見せたい 非難されたくない

ありのままを見て頂きましょう

私が私を傷付けることなどできません

私が傷つくことは断じてありませんから

不動心とはありのままの見方

神の子の創造主のありのまま

今、わざわざ不自由を体験しにきているだけ

全ての現象の責任は私にあり

全ては私が創っている

私が傷つくことはありません

決して私を守ろうとしない

守る心がなければ

天災にも事故にも遭わなくなる

# 19 選 択

笑顔と幸せを選択して

働かざるもの 食べてよし

創造の自由 選択の自由

行動の自由 幸せを選ぶ自由

幸せになるには何も必要ない

現実を選択の結果

お金 恋私 環境 選択せず

この世に私はいない

私の影響を受けた私 = 私

私の都合 私の好み 私の選択

私は万能 不可能はないを選択

無限の豊かさの選択



## 20 偏在するものへ

・宇宙は無極 幻 幻影

つかみどころがないもの

中道 ニュートラル 中道

現象は二極 善悪 正邪

二極から無極統合を知る

私は善であり 悪である

殺す体験をし 殺される体験をしている

今、あらゆる体験してるだけ

できなくていい至らなくていい 有能でも

無能でもいい 私を変えなくていい

そのまま ありのまま 完全・完璧です

私を中心から離す 全体へ

個 私から 全 皆へ 球体 宇宙へ

## 21 奉仕

奉仕欲という私、私欲  
奉仕心が依頼者を増やしている  
奉仕は善いことでもないんだよ

私の幸せが最重要なんだ！

それは私の幸せに貢献して得られるのだ

奉仕心なんて 手放すとよい

してもよい どちらでもよい

よいと思っると悪い結果に

純粹欲求による行動欲求へ

握っては離す 握っては放す

私の欲を観察することです

恐れ之源を発見せよ

いま、今日一日に全力を傾けよ

## 22 ころ次第の 時間軸

大切なのは心のゆとり  
時間はいくらで生み出せる  
時間は無限 時間は創造する

時間は絶対的ではない

私生をハイヤーセルフに委ねる  
今、完全な宇宙が連続発生  
時間は連続していなかった  
ゆとりある心が時間を産む  
必ずうまくいく 完全完璧  
因果律を超える 神念の力  
想念エネルギーは物質化する  
現実化して想念が消える  
心臓の鼓動で時を囚っている

## 23 在る

働かざるもの 食べてよい  
役に立たない私を裁いている  
役に立ちたいなら思考使うな  
私の思考と 神の思考 二極  
問いかけて問いかけて問いかけて  
私の価値はその存在にある  
私一私欠けても宇宙は存在せず  
私の判断 私満足 私保存  
は 純粹動機ではありません  
判断はおおいなる者に委ねる  
役に立っているかなぞ考えない  
私を捨てよ 頭つかうな  
私の存在価値を認めること

## 24 私 私

私はいないと肝に命じよ

私は私の鏡

私の欠点は私が教えてくれる

私は外側には存在しない

私が私を責めていた

私が変わると地球が変わる

地球には私ひとりしかいない

受け入れたら変わる 私が主私

私がすべて 宇宙の総責任者

幻想を現実と勘違いしないで

今決意する 今受容れる

私の事は私が決める

## 25 加害者

# 加害者は私自身

私に害する者は私以外にいない

否定的観念が私を傷つける

嫌いな理由は私に因がある

良くない私だと思うストレス

良くないと思うものに傷つく

私はいないのだ 私の鏡だ

困った事をする私を許す

誰だって私勝手に振舞いたい

全てを肯定 加害者無くなる

正義感はやま ニュートラル

## 26 絶望感

絶望感は覚醒へのバネだった  
望みを絶たれ 理想が消え  
目標を見失う どん底を体験  
万策が消えた時 エゴが消える  
覚醒ゲームが始まる  
思考が間違っていたのだ  
出来ない 難しいという最低の思考からの脱却  
難しいという消極思考から  
簡単だという積極思考へ転換  
今、絶対積極プラス思考へ  
第三の目に意識を集中  
悟りの道は簡単である  
私は神 全てを知っている

## 27 嫉妬心

嫉妬心は失敗の原因

感情は本質ではない

嫉妬心はエネルギーを奪う

羨ましいは私否定と気づく

出来事と感情は別物だよ

私は足りないものを探してる

このままで ありのままで いい

私は元々無欲な存在なのだ

私たちは何も加えず完全完璧

今この瞬間完全で完璧

赤ん坊は 駄目だと思わない

あるがままで完全という信念



## 28 害をもたらすもの

それは私が招いているのじゃよ

私は創造の源なのだよ

100%肯定するよ

いいよ いいよ それでいいよ

100%私の責任です 任せなさい

全て無礼講じゃ 許すぞよ

宇宙の皆の者 全て私が責任を  
あらゆる出来事は体験じゃから

体験・経験をさせてあげよう

私は今私を表現するために今ここに

すべてを許します

## 29 思考のメカニズム

### 源に帰りたい欲求

正しい情報なんかありません

私の意見だけ宇宙があります

知識が私を不自由にする

神の正しさに戻るべきです

したいことがなくなるとよい

ほしいもののみにフォーカス

ありがとうを先に言うことだ

正しいより心地よい

答えはみんな私の内にあった

決して頭を使うな

閃きに任せよ

## 30 創造主へ

肉体・物質無し 影 波動 EG

諸行無常 形あるもの壊れていく

これからは 自由の時代

全てを生み出したのは私です

神を創ったのはわたしです

私が創ったのに私に尋ねるな

この世界は私の意識の反映

宇宙には私ひとり

どんなことであれ私に頼らない

私が創造主

笑っていればいい

# 31 自他一体

あなたはわたくし わたくしはあなた

私とは 私の目 鏡

肉眼では分離している あなたと私

疑問と答えは同時存在

感じるままに行動すること

厳しさと優しさの価値は対等

私が否定されるのは変わりたいと望んでいるから

私に変えられる事を拒否していれば拒否される

偉大だと考える哲学者もイエス様も私以上ではない

段ボールの中でうずくまり寝てる方も私以上でない

私はもう宇宙に

否定という概念の

存在を許さない

# 3 2 今・ここ・この瞬間

私のために生きるな

私のためにわがままに

わがままに生きるとEGが増加

吸う息吐く息にEGを感じて

咎めることをやめて下さい

批判しない 責めない 裁かないで下さい

ああすればいいのには、批判する心

両方を満たすこと出来ます

いいか悪いか判断せず

効率的とかの判断せず

全てを委ねて瞬間を生きる

宇宙には今、ここ、この瞬間しかない

### 33 起きてくること

私の為とか ボランティアとかすること  
に興味意識が向かわなくなる 私には  
どうしよう こうしようという 発想がない  
全てを宇宙の 閃きに 委ねよう  
どんなときにもジャストタイムなことが起きている  
もっと優しくとかもっと完全になろう？なんて駄目だよ。  
今、完全で 今、豊かなのだから  
今豊かな感情が次の豊かな感情へ  
宇宙の流れに身を任せ(^.^♪~  
私は豊かさを選択しただけ  
委ねていると神秘的体験も  
この出来事は起こってきたのだ  
ありがたいありがたい

## 34 鏡

私否定、してはいけない  
私には間違いというものはない  
アドバイスはまず私が実行  
こうすればいいのになを私に宛てはめる  
否定されるのは、否定したから  
私をかえようとししないで下さい  
100%私責任とは私が悪いんじゃない  
私には克服すべき欠点なし！  
私を否定できるのは私だけ  
善悪正邪の判断が至福を妨げる  
判断する行為がパワーを失う  
判断は未来思考 **今を生きよ**

# 35 その間にあるもの

感情的に反応する中立でない処  
幸せへの意識の代わりに浄化に焦点を

私の浄化に努力を傾ける

死は最高の私生の祝福

死とは魂の飛躍の瞬間

魂の成長が肉体を不要にした死

葬式は結婚式以上の晴れ舞台

誰も死を恐れなくなる時代に

生と死の間にある私たちの意識

私を救うこと地球を救うこと

中道 ニュートラル

私と神の間にあるもの 私の想念意識



## 36 観察者

私は地球私という意識です  
世界は私の思う通りに現れます  
今、思うどおりになっています  
行動力より思いの力の方が強い

八郷ボランティアセンター

思えることが最重要！！

私ほど幸せな者はいない

宇宙は絶えず進化の方向へ

結果を求める私から、原因を探る私へ

行動する私から、見ている私へ+

演じる私から、鑑賞する私へ

対処する私から、思っている私へ

求道者から存在する者へ

## 37 私想と現実

現実  
は私の  
思いの  
なか  
にある  
私の  
ために  
静かな  
時間  
をとる

合掌瞑想の間、何かに意識を合わせる  
助ける私がいて助けられる私が出てきます  
困った私を消滅させることもできます

# 私はもう誰も助けない

私を助けてたい思いを観察して下さい

私は宇宙の中心にいます

私は宇宙に一私しかいません

弱者救済ゲームは終わりにしよう

現実  
はこれ  
でいい  
かとい  
うお知  
らせで  
す

私たちの大脳は、あなたが心の中で創り上げた私想なのか  
何かを体験して抱いたイメージなのか判断能力がない。  
イメージをはっきりと私想して下さい。それが現実です。

# 困った私はいない

## 38 意識の焦点

私がやらなきやという思いを捨てる

# やる前に完全・完璧

何もいらない 私は幸せです

何もいらない 彼らは幸せです

## 私の本質はエネルギー使いです

私や彼らには喜びしかありません

完全な姿にエネルギーを注ぎましょう

喜びに意識を向ける時間を持つとう

# ただ笑うだけで幸せ

## 私は必要ない

ただ有り難うございます

## 39 反応

反応という言葉に意識を向けて下さい

反応しているのは一部の私です

反応しているのは私そのものではない

痛みに反応する私 痛がってるのは私の中のほんの一部

痛いと思っているのは私 痛みを伝達する役割の部分

その私にエネルギーを送る 5分以内に消えます

心が痛みを感じるたびに、私自身の痛がる私を発見し

その私を直ちに癒してあげることが出来るようになる。

### 私の反応は私の個性そのもの

日常性に敏感になって 私の反応を味わって

集合意識が私の多面性、全体性を学んでいる

その独自性が私を今そこに必要としているともいえる

全体の中で私の役割を意識できているといえる

これが私が今そのままで何も問題がない理由です

でも変わりたいという衝動がやってきた時、創られたもの

から、私自身を創るものへ変わります。変換私になる。

宇宙の創造主はどのように反応するのだろうか…

# 40 真実・事実

私だけの真実を見つけよう

「真実」というイメージ文字

真実に意識を合わせ続ける

瞑想合掌40分

1 + 7 = 10、10 進法なら正しい

事実とは、今、あるがままの状態のこと

真実は私の数だけ存在します

全員の総和が地球の真実ということ

宇宙は変化し続けている = 私も変化する

他者の意見は違って当たり前 他者は別宇宙

奉仕活動は私の喜び 他者からの要求は苦痛

私は無限なり という刷り込み

注 私想でも現実を創る

自動操縦システムに記録せよ

## 4 1 内部対立

どちらが大切？ 会社&家族&ボラ

この世は論理で説明つかぬ

私が神だということは、私が倒産を仕込んだんだ

私は倒産を体験してみたかったんだ 罵倒や

非難されたかったんだ 拒否されたかったんだ

私類の苦しみは、思い通りにならぬ事だけど…

体験・経験こそ私が望んだことなのだ

足がちぎれても 盲目になろうと 癌であろうと

起きて来ることこそ私が体験したかったことなんだ

目の前の私との対立は、内部対立に過ぎません

相手も私も正しいのです

善悪なし 正邪なし

私もあなたも わがままに生きよう

自由こそが神の望み

## 4 2 問題解決

完璧なペースで地球は変わりつつある…

問題が現れた時…解決しようとしな

しようと思うことは、私の働きです

当たり前出来る事にしようと思わない

この宇宙に 問題なんかない 解決いらぬ

宇宙を信頼し 宇宙に委ねること

宇宙には私一私しかいない

どんな結果も受取ります全受容します

宇宙船の船長は私

私には何の恐れもない

私はとても幸福です

自動操縦装置に記憶

私は 創造主

私は 無限です

私は いません

全は 完全・完璧

絶対積極プラス思考

私が 波動 創り出す

何もせず幸せです

潜在意識が覚えるまで繰り返し記録します



私生は今日から **今この瞬間** から

# 感謝 合掌

今ここが、最適・最善の場所

私にも私にも欠点などない

あなたは わたくし

私を傷付けるのは私だけ

決して私をまもらない

♪時の流れに身を任せ(^^♪~

逆らわず淡々と 自他を変えず

# ありのまままで

私に求めるものは何もありません 全てが完全完璧です

私は既に悟っていた

頑張っではいけない

既に満たされている

喜びを表現するのだ

右の結果と左の結果

どちらもよかろう

私を楽しませよ

完全肯定すべきじゃ

私を守ってはならぬ