

スーパーマインド

- 1.あなたの心がもつ驚くべき力 ページ一覧(✔)
- 2.スーパーマインドによる成功法 ページ一覧
- 3.人生の転機を摑み成功へ至れ ページ一覧
- 4. 隠された痛みと 悲しみの断ち方 ページ一覧
- 5. 自己の宇宙的変化から豊かさを勝ちとれ
- 6.敗北と失敗を終わらせるには
- 7.あなたの人間関係を愉しくするには
- 8.スーパーマインドによる問題解決
- 9.スーパーマインドの秘宝
- 10.圧力からの自由と静穏な生き方
- 11.完全自由を得る道
- 12.終章
- 著者はしがき
- 1-① 第一章の要点
- 1-②スーパーマインドの実際的な力
- 1-③ あなたは同時に二つの世界にいる
- 1-④ 人生の真の目的
- 1-⑤ 人間とは本当は何であるか
- 1-⑥ 秘教的真理があなたを高める
- 1-⑦ 真の宇宙的な導きへの道
- 1-⑧ 全てがうまくいっているという境地
- 2-① 活力をもたらす10のアイディア
- 2-② 人間の主たる幻想
- 2-③ 正しい反逆
- 2-④ われわれはなぜ人間思考を超えなければならないか
- 2-⑤ 自己探究に成功する秘訣
- 2-⑥ 失うことによって得る法則

2-⑦ スーパーマインド思考に関する基本原則
2-⑧ 秘教的理解力を得る方法
2-⑨ あなた自身を流露させなさい
2-⑩ 真の自己を明るくしなさい
3-① 銘記すべき10のポイント
3-② 受容性について
3-③ 危機に際して冷静になるには
3-④ 秘教の珠玉は問うことにある
3-⑤ スーパーマインドの導き
3-⑥ パーフェクトな出発
3-⑦ 宇宙的真理に素直に驚きなさい
3-⑧ いきいきとした生への招き
3-⑨ 宇宙的な生き方への目覚め
3-⑩ いつも明るい気持ちでいるには
4-① 隠された痛みと悲しみを終らすには
4-② 奇蹟はいかにして起こるか
4-③ 宇宙的パワーの奥義
4-④ 苦しみの謎を解く
4-⑤ どうすれば悲哀はやむのか
4-⑥ いかにして人生の悪夢を終らせるか
4-⑦ あなたの宇宙的進歩のテスト
4-⑧ 巡礼者は進む
4-⑨ 高貴なる宇宙的アイディアの源泉
4-⑩ 宇宙的パワーは常にあなたと共に
5-① 本章の要点
5-② 新しいあなたになるには
5-③ あなたへの二つの問いかけ
5-④ あなたの運命は変えることができる
5-⑤ 宇宙的アイディアの日常的な意味
5-⑥ 宇宙的観点から見れば、全てはうまくいっている
5-⑦ あなたの内なる世界を変えよ
5-⑧ 自己変革はいかにして始まるか
6-① 本章の要約
6-② 失敗なるものは存在しない

6-③ あなたは常に宇宙的覚醒に到達できる
6-④ 敗北感情の確実な救治法
6-⑤ 絶望感なく敗北を処理する方法
6-⑥ 霊的成功への十の秘訣
6-⑦ スーフィ教実際的な智慧
6-⑧ 成功についての考え方を変えよ
6-⑨ いかにして正しい行為をなすか
6-⑩ 秘教のすばらしい事実
7-① 愉しい人間関係のために
7-② 指揮権を執るには
7-③ 他人との摩擦を避ける方法
7-④ 他の人々に依存するな
7-⑤ なぜ友情が崩れるか
7-⑥ 人がほんとうに欲するもの
7-⑦ 誰もあなたを傷つけることなどできるはずがない
7-⑧ 対人関係への七つの指針
7-⑨ 難しい人々をどう扱うか
7-⑩ 真の航海者の冒険
8-① 第８章の基本原理
8-② 澄明(ちょうめい)な思考方
8-③ 宇宙的自己のうちに夥(おびただ)しい富がある
8-④ スーパーマインドはいかにして問題を解決するか
8-⑤ スーパーマインドの自覚による力
8-⑥ 問題はその本来の無へ至る
8-⑦ スーパーマインドは好戦的な大将軍をも変えてしまう 8-⑧ 人生に本当の意味を与えるには
8-⑨ 霊的探偵
9-① 貴重な秘訣
9-② あなたは自分で思っているよりも賢いのだ
9-③ スーパーマインドによる新道徳観
9-④ 虚偽はおのずと消えてゆく
9-⑤ あなたのスーパーマインド王国
9-⑥ 奇蹟をもたらす十二の単語
9-⑦ 孤独から救われるには

9-⑧ 孤独から利益を得よう
9-⑨ 真正の力へ到る道
9-⑩ 相拮抗する強迫観念を超えるには
10-① 本来の安らかな生に生きるために
10-② 宇宙的理解で生の苦しみは消える
10-③ 安心と満足に至る道
10-④ 日常生活での重苦しさの原因
10-⑤ 自然な生活こそ宇宙的生活
10-⑥ 不安の扱い方
10-⑦ 怖れを癒すには
10-⑧ あなた自身を喜ばす生き方
10-⑨ 実際的な利己主義
11-① 自由について
11-② あなたにとって自由とは何か
11-③ 言葉とその意味
11-④ 恐怖からの自由を達成する
11-⑤ 恐怖にみちた努力をやめるには
11-⑥ 永遠の喜びに至るには
11-⑦ 他人の支配からの自由
11-⑧ 自己関心を無くす方法
11-⑨ あなたの解放がほのかに見えてきた
終章-① 全ては正しくなる
終章-② 秘中の秘
終章-③ 新世界の建設
終章-④ 霊的成功とは何か
終章-⑤ 具体的な救いへ導く一般的思考
終章-⑥ スーパーマインドとともに
訳者あとがき

1.あなたの心がもつ驚くべき力 ページ一覧(✔)

①第一章の要点

②スーパーマインドの実際的な力

③あなたは同時に二つの世界にいる

④人生の真の目的

⑤人間とは本当は何であるか

⑥秘教的真理があなたを高める

⑦真の宇宙的な導きへの道

⑧全てがうまくいっているという境地

2.スーパーマインドによる成功法 ページ一覧

①活力をもたらす10のアイディア✔

②人間の主たる幻想✔

③正しい反逆✔

④われわれはなぜ人間思考を超えなければならないか✔

⑤自己探究に成功する秘訣✔

⑥失うことによって得る法則✔

⑦スーパーマインド思考に関する基本原則✔

⑧秘教的理解力を得る方法

⑨あなた自身を流露させなさい

⑩真の自己を明るくしなさい

3.人生の転機を摑み成功へ至れ ページ一覧

①銘記すべき10のポイント
②受容性について
③危機に際して冷静になるには
④秘教の珠玉は問うことにある
⑤スーパーマインドの導き
⑥パーフェクトな出発
⑦宇宙的真理に素直に驚きなさい
⑧いきいきとした生への招き
⑨宇宙的な生き方への目覚め
⑩いつも明るい気持ちでいるには

4. 隠された痛みと 悲しみの断ち方 ページ一覧

①隠された痛みと悲しみを終らすには
②奇蹟はいかにして起こるか
③宇宙的パワーの奥義
④苦しみの謎を解く
⑤どうすれば悲哀はやむのか
⑥パーフェクトな出発
⑦あなたの宇宙的進歩のテスト
⑧巡礼者は進む
⑨高貴なる宇宙的アイディアの源泉
⑩宇宙的パワーは常にあなたと共に

5. 自己の宇宙的変化から豊かさを勝ちとれ

①本章の要点
②新しいあなたになるには
③あなたへの二つの問いかけ
④あなたの運命は変えることができる
⑤宇宙的アイディアの日常的な意味
⑥宇宙的観点から見れば、全てはうまくいっている ⑦あなたの内なる世界を変えよ
⑧自己変革はいかにして始まるか

6.敗北と失敗を終わらせるには

①本章の要約
②失敗なるものは存在しない
③あなたは常に宇宙的覚醒に到達できる
④敗北感情の確実な救治法
⑤宇宙的アイディアの日常的な意味
⑥霊的成功への十の秘訣
⑦スーフィ教実際的な智慧
⑧自己変革はいかにして始まるか
⑨いかにして正しい行為をなすか
⑩秘教のすばらしい事実

7.あなたの人間関係を愉しくするには

①愉しい人間関係のために
②指揮権を執るには
③他人との摩擦を避ける方法
④他の人々に依存するな
⑤なぜ友情が崩れるか
⑥人がほんとうに欲するもの
⑦誰もあなたを傷つけることなどできるはずがない ⑧対人関係への七つの指針
⑨難しい人々をどう扱うか
⑩真の航海者の冒険

8.スーパーマインドによる問題解決

①第８章の基本原理
②澄明(ちょうめい)な思考方法
③宇宙的自己のうちに夥(おびただ)しい富がある
④スーパーマインドはいかにして問題を解決するか
⑤スーパーマインドの自覚による力
⑥問題はその本来の無へ至る
⑦スーパーマインドは好戦的な大将軍をも変えてしまう ⑧人生に本当の意味を与えるには
⑨霊的探偵

9.スーパーマインドの秘宝

①貴重な秘訣
②あなたは自分で思っているよりも賢いのだ
③スーパーマインドによる新道徳観
④虚偽はおのずと消えてゆく
⑤あなたのスーパーマインド王国
⑥奇蹟をもたらす十二の単語
⑦孤独から救われるには
⑧孤独から利益を得よう
⑨真正の力へ到る道
⑩相拮抗する強迫観念を超えるには

10.圧力からの自由と静穏な生き方

①本来の安らかな生に生きるために

②宇宙的理解で生の苦しみは消える

③安心と満足に至る道✔

④日常生活での重苦しさの原因✔

⑤自然な生活こそ宇宙的生活✔

⑥不安の扱い方✔

⑦怖れを癒すには✔

⑧あなた自身を喜ばす生き方✔

⑨実際的な利己主義✔

11.完全自由を得る道

①自由について
②あなたにとって自由とは何か
③言葉とその意味
④恐怖からの自由を達成する
⑤恐怖にみちた努力をやめるには
⑥永遠の喜びに至るには
⑦他人の支配からの自由
⑧自己関心を無くす方法
⑨あなたの解放がほのかに見えてきた

12.終章

①全ては正しくなる
②秘中の秘
③新世界の建設
④霊的成功とは何か
⑤具体的な救いへ導く一般的思考
⑥スーパーマインドとともに

著者はしがき

著者はしがき

美しい色彩に満ちた牧場で、幸福そうに絵筆を運んでいる画家を想像してごらん。彼は日当りの良い場所にいる。だが暫くすると、太陽は傾き、画家のいたところは日陰になってしまった。彼は日向の方がよいと思っていて

このように、あなたもまた、永遠の陽光の下に移動する霊的アーティストになれる。本書『スーパーマインド』はその手引きなのだ。理解と行為とでもたらせられる本当の日向へ、自分はまだ踏みだしてはいないと卒直に感

『スーパーマインド』は秘教的な叡智を提供する。本書の中であなたは、初めはやや意外な耳新しい多くの答にぶつかるだろうが、読みつづけていくうちに、不思議なことに、聞きなれぬ意外という感じは薄れ、新しい洞察

あなたに『スーパーマインド』は何をしてくれるのか? それは次のようなあなたの発見である。

1. この地上における人生の意味と目的、また真に人生で成功するにはどうしたらよいかといった、あなたが長年にわたって問いつづけてきた難問への答が本書に見出される。
2. との世で堅実な、いのない生き方をするにはどうするか? 世間ではほとんど知られていない、この納得のいくテクニックを本書は示唆している。
3. おおいなる宇宙的叡智が、明快にまた実際的な語り口で説明される。
4. 苦しい選択、神経を噴む意思決定、それらは普通、やってみてから間違いと分るのだが、そうした選択や決断への欲求から自由になるにはどうしたらよいかの方法。
5. 不眼症、神経の昂ぶりとかの身体的な悩みは、精神的な健康によって難なく解決される。この新しい解決法を本書は説く。
6. 物事や現象の起き方の秘密を本書は解説し、どんな出来事であれ、そこから利益をもたらす秘訣を示す。
7. なんの抵抗も辛苦も要せず、真に豊かな人生を送るための新鮮な霊的エネルギーに目覚めさせる。

最初の三週間、『スーパーマインド』の示す諸原理諸原則に、特別な注意を集中してほしい。検討し、熟慮する。本書のあげる秘教的なアイディアの数々があなたに働きかけるよう、これだけの時間は使ってほしい。

『スーパーマインド』と二重カギをつけたら本書のこと、つけない場合は心そのものを指すと思っていただきたい。

本書の中の、多くの質問と解答はすべて、私の講演会やクラスで交わされた質疑応答の中の典型的なものである。こうした特異ともいえる方法でスーパーマインドへの理解とその使い方を訓練するととができる。

本書は、家で世間話をするぐらいの、ごく気軽な態度で、くつろいで、愉しみながら読んでほしい。わたしたち（あなたと私）のする作業は、ある意味ではそういった性格のものなのである。

わたしたちの目的は大いなる発見をとげ、それを輝かしい、新しい人生にどう活用させるかを知り、実践することである。これは、多くの人達が本書を読んで成就したところであって、あなたにもまたできることなのである

ヴァーノン・ハワード

1-① 第一章の要点

《第1章の要点》(P15~✔)

《第1章の要点》(P15~✔) 1だれでもその人の中に自然に存在するスーパーマインドの自由と平安とに目覚めることができる 2スーパーマインドは通常の条件づけられた思考のはるか上方で作用している 3スー

1-②スーパーマインドの実際的な力

<スーパーマインドの実際的な力>(P21~✔)

望まない出来事が起こらなくなる

スーパーマインドについてのこの秘教的な知識は果（は）して現代人にとって実際的なものであろうか?

もし人類がスーパーマインドを見ることさえできたら、それは際限（さいげん）のない人間的フラストレーションのシャングルを払う唯一の力となろう。科学、心理学、社会計画、平和会議、道徳システム、宗教、哲学と、

秘教的知識が実際的かどうかを判断するため、次の諸事実を吟味（ぎんみ）してみようー

精神の上昇がもたらす最初の成果のひとつは、望まない出来事が起こらなくなるということである。

なぜか? 外的状況はわれわれの内的状態から現（あら）われてくるものだからである。それゆえ、われわれが自分自身のレベルを上げるにつれ、外部的な問題は剥（は）がれ落ちていく。われわれはもはや外部的な問題の犠

通常の心からスーパーマインドへ上昇した人には恐怖（きょうふ）の忍（しの）びこむすきがない。子どもが夜、揺（ゆ）れる樹木を亡霊（ぼうれい）と勘違（かんちが）いして家へ逃（に）げて帰る。だがその子どももこ

永遠（えいえん）なるものの至福（しふく）をみいだしたものはいかなる方角（ほうがく）からも恐れをもたない。（タイッティリーヤ・ウパニシャッド）

われわれのちっぽけな欲望（よくぼう）や要求（ようきゅう）をはるかに超えたところにもう一つの世界が存在することを知ることは驚異（きょうい）であり歓（よろこ）びである。発見とともに、永（なが）く求めつづけ

人生をエンジョイすることをためらうべきではない。重苦（おもくる）しい想念（そうねん）にサヨナラをいえ。万事を明（あか）るく気易（きやす）い智慧（ちけい）で受けとれ。われわれは、よい印象を与えよう、何が

秘教的な知識は実際的だろうか? 習慣的（しゅうかんてき）な心がはまりこんでいる、まったく非実際的な諸観念（しょかんねん）を見抜（みぬ）くとき、あなたは秘教的な知識の実際的な所以（ゆえん）が分るであろう。

あなたが熱烈（ねつれつ）に一度行ってみたいと思っていたある国の国境（こっきょう）にづいたとしよう。国境線に近づくと阻（はば）まれる。道路に横木（よこぎ）が渡してあり、監視員（かんしいん）があなたのパス

あなたの旅行がどうして潰（つぶ）されるか? それは政治的（せいじてき）な世界の、人間がつくった規制（きせい）と境界線（きょうかいせん）とである。しかし、内的自己の国へ入っていくのにそのような障壁（しょう

1-③ あなたは同時に二つの世界にいる

<あなたは同時に二つの世界にいる>(P24~✔)

内なる王国が外界を支配する

あなたは実際は、いつも同時に二つの異った世界に住んでいるのである！ これを本書では内なる世界と外的な世界と称ぶことにしたい。これを理解すると混乱が一掃され、あなたの精神的かつ宇宙的な力を増強するのにすば

あなたはその肉体、他の人々、家庭、経済生活、政府、旅行、自動車等々から成る外的な世界で生きている。そして同時にまた、あなたの思考、感情、欲望、洞察力、好奇心、その他の心理的なものの働いている内的な世界

なぜ内なる霊的な王国が優先するのかといえば、内的なものが外界をコントロールし、決定するというすこぶる簡単な道理からである。ところが人類という集団は、この真理を口では唱えながら実際には理解していない、そ

このことがあなたの未来とどう結びつくのかを考えてみよう。この先どういう家庭をもとうかといった外部的な事柄は、あらかじめ計画を立てることは正しくもあり必要なことでもある。しかし明日どうすれば、またどこに

あなたが精神の世界に立脚して生きれば生きるほど、あなたの実人生はより気軽なものとなってくる。あなたは、経済上の悩み、社会の要求、あなた自身の混乱、そういったものに振りまわされず、自分の為すべきことは何

日常、いろいろな決定や采配にあたまを使う煩わしさひとつをとっても、"二つの世界"ということの理解が、こうした拷問を廃棄してくれる。

身体ということでも、日常の決定そのものは必要ではあるが、要は、それに煩わされないことだ。

黒っぽい服ではなくブルースーツを選ぶ、コーヒーではなく紅茶にする、そんなことはそのときそのときの欲求に従ってすればいい、こういった態度にあなたはなれる。

スーパーマインドという高いレベルで生きるならば、あらゆる意思決定は不要なこととなる。偽りの自己ー それは相互矛盾するいくつかの欲求のかたまりであるがー を棄却すれば、およそ満足か不満足かの問題にかか

正しい流れに乗っていれば、ボートを右へよせるか左へよせるかという煩いはない。生がわれわれのために決めてくれる。それをとやかく心配することはない。生そのものに決めさせ、こちらはただボート乗りを愉しめばよ

同時に二つの世界で生きている、このことを理解すること。そして必ず内的な世界を優先させること。こうすれば、両方の世界でのんびりと生きていける。

この辺まで読んでくると、あなたはこう訊くかもしれない、「なるほど、これはなかなか魅力的な探究ではある、だがおれはその為に何をしなければならないのか。何をするのか、それをどんなふうにするのか、そこをはっ

秘教的な啓示を獲得するのに、あなたはインドやエジプトを訪ねなくともよい。それはあなたの心のなかにちゃんと在るのだ。まことに奇蹟的な在り方ではある。あなたは探りさえすればいい。探りたいだけ深く探ればいい

1-④ 人生の真の目的

<人生の真の目的>(P26~✔)

-本来の自己に還ること

蒙昧(もうまい)を脱した人はしばしば、非実際的なことを考えている夢想家だと非難される。私は自分の講演会でこうした批判を耳にすることが多いので、ときどき、オブラートで包まず、ズバリと現実生活の実態を言っ

事実を調べてみると、夢想家という非難が当らないことが多い。ヘンリー・デーヴィッド・ソローは、一部の人々からは実務に疎い(うとい)怠け者のように思われているが、親から受け継いだ鉛筆と石墨を扱う商売でずい

すべては価値観の問題である。あなたは何を価値あることと思うか? これに対する答えは、その人が彼の心的な通貨、つまり彼の内的な思想をどう消費するかであろう。

贋(にせ)ものの価値とは何か?

たとえばある男が、俺の生活は毎日ジャガイモを食べなくてはやっていられないという変な妄想にとらわれていたとする。他の食品はふんだんにあるのに、彼はただジャガイモへの非現実的な情熱に執着している。

この男が多くの悩みに巻きこまれることは必定(ひつじょう)である。彼はジャガイモを制限するような恐れのある人に対しては批判的で疑い深く、喧嘩ごしになるのである。彼は当然「ジャガイモ保護者協会」の理事にで

滑稽か? だが人間というものは、もっともっとおかしな大義を後生大事に守ってきているのだ!

バカバカしいか? バカバカしい話ではあるが、彼はその人生を賭けてジャガイモのために戦っているのだということを忘れてはならない。

こうした男がどうすればその愚挙(ぐきょ)に目覚めて、その苦悩を一掃できるか? まず彼は自分の苦悩にイヤ気がさしてこなくてはならない。イヤ気がさしてくれば、彼は他に試してみる気になる。そして次第にジャガイ

次に掲げるひとりの研修生と私との問答は、あなたの追求する宇宙的な目標を示唆してくれる-

Q どうすれば自由になりたいという願望をつくりだせるでしょうか?

願望をつくりだす必要はありません。あなたはすでにもっているのです。実際問題として、あなたはどう蹶(もが)いてもこの願望からは逃げられないのです。あなたの役割はそれに気づくこと、この願望の呼びかけにます

Qだけどなぜそれがこんなに難しいんでしょう?

難しいというのは、易しいということが分らないからです。ちょうど発動機があることに気づかずに、一所懸命にボートを漕いでいるようなものです。もし気ちがいのように漕ぐのをやめ、ひょっと頭をめぐらせれば、モー

Q しかし勉強しなければならぬものがずいぶんあるんでしょう?

A 勉強しなければならない原理原則をどっさり渡されたって気にすることはありません。当分ただ自分にできるだけそれらを気をもまずに、気楽に吸収していくことです。漏斗(じょうご)の入口に詰まったおはじき玉み

Q わたしの人生の目標とは何かということほど迷わされるものはありません。自分の大目的さえはっきりできたら、ずっと息がらくになると思うのですが・・・

A大丈夫ですよ、らくに息をつきなさい。あなたの外部的な世界では、なんでも好きな目標を選びなさい。鉄工会社の重役をめざしてもいいし、アーチストになることでもいい、世界旅行家も結構でしょう。なんという差異

1-⑤ 人間とは本当は何であるか

<人間とは本当は何であるか>(P30~✔)

まず出発に当って、われわれは多くの人々の実際の状況を見なければならない。彼らの外観をそのまま現実の姿と見てはいけない。彼らを理想像、すなわちこうあるべきものと見てはならない。

人は分裂した自分自身に苦しむ。人々とのつき合いや財産などに安定を求め、同時にそれらの空しさを感じとっている。人は自分自身を発見したいという熾烈(しれつ)な衝動にかられている。だが同時に自己観察が露わに

なによりも、彼はひくついている。ひどい不安に陥っている。彼の苛立ちは彼を放っておかない。

彼は、どうにもならず悶(もだ)え苦しみ、せめてこの内的な危機を、一時的にせよ、とり押さえてくれないかと、縋(すが)りたい気持で刺激を求める。だが彼はこの内的不安との戦いには絶対に勝てない。遅かれ早かれ、

医師のオフィスへ向かう途中の患者を想像してみよう。彼は途々、ちょっと興味を惹かれる光景を立ち止まって眺め、また新聞を買って見出しの文字に眼をやり、ぐずぐず時間を潰している。そのうちに、他愛のない気散じ

人間が本来の全体性を求める姿はおおむねこのようなものである。われわれはスリルに気を紛らわし、衝動的な欲望に身を委せ、誤った原則に眩惑(げんわく)される。だが、いちばん強力な麻薬は、おれは万事これでうま

これを大いなる変化という。それはどんなにして始まるか?

これまで考えていたものとはまったく違うなにかがあるという覚醒の最初の火花が、あなたの人生の転機となる。以前は、あなたのありきたりの生き方を超えた、あるものなどには気づかなかったし、目もくれなかった。心

閃きはほんの一瞬で、あとは続かない。あなたはすぐに再び眠ってしまう。もう一度との火花が現われるまでには一週間、一ヵ月、いや一年の歳月が過ぎていよう。しかし二度目の火花が散るのにどんなに長くかかるかなど

意識が戻れば、もはやなにものも以前のとおりではない。あなたはリアリティに掴まえられたのである。あなたは前へ動きだしたのだ。この径を振り返ると、それは新しいショック群、深い困惑、新鮮な驚異、うれしい啓示

ラルフ・ウォルドゥ・エマソンが書いているー

魂が真理と通じあうという事態は自然界における至高の出来事である・・・・・・このコミュニケーションは神の心がわれわれの心のなかへ流れこんできたということだ●●●・・・個人がこの浸透を感じる瞬間はどれも

この大いなる変化に至るまでに、なんと長いこと古びた不満足な生き方をしてきたことよ、と嘆くことはない。要は、暗い部屋に電灯のスイッチを入れさえすればいいのだ、暗い時間がどんなに長かろうと構わない。とにか

1-⑥ 秘教的真理があなたを高める

＜秘教的真理があなたを高める＞(P33~✔)

-人間につきものの虚偽性を理解しなさい

「汝自身を知る」ことが根本的な第一歩である。自分のごく表面的な習癖を知っていることをもってこれを自己理解であると錯覚してはならない。われわれの表面的な習癖は、真の自己を代表していないばかりか、しばしば

われわれは人間につきものの虚偽性を理解しなければならない。虚偽性はわれわれに付着している緊張した、不自然な、不必要なあらゆるものでつくられているからである。

われわれを自発的にさせず機械的にするのは、模倣習癖である。たとえば、男が実際には孤独で妄想に憑かれているのに、みるからに自信にあふれ、パーティに明け暮れする人生を送っているフリをする。女性が社会活動に

こうしたわれわれを救ってくれるものは、われわれの真実の自己、われわれの根本的な本性、またの名をいえばスーパーマインドなのだ。スーパーマインド、それは自然でリラックスしたあらゆるものから成り立っている。

人々が表出する虚偽性の一タイプとして、意志力がある。ふつう、意志力といわれているものは、ひとつの欲望が一時的に他の欲望を押え、支配しているということにすぎない。たとえば、減量のため節食したいと望む、だ

われわれはスーパーマインドについての知識を教えこまれていないから、間違った考え方をし、誤った行動をする。友情、結婚、成功、金、刺激的興奮、セックス、好成績、安堵感、ロマンス、慰め、力、安定感、活力、寛

そうしたものを得るのにあなた自身を犠牲に供(きょう)することだけはやめてほしい。それをやめてみれば、やめるということがなぜあなたの幸福にとって必要欠くべからざる措置であったかが理解されよう。

知識がないことと知性がないこととを混同してはいけない。知性と知識は違う。知性とは知識を集めて把握することである。宇宙ロケットのメカニズムが理解できないからといって愚かだとはいえない。彼はただ情報を穴い

だが、秘教的な事実は、それだけでを目覚めさせることはできない。ある事実を心理的に記憶することと、この事実を精神的に理解することとは同じではない。単に記憶された事実は、精神的に理解されたものとは違うのだ

最大の悲劇は、だれもが、おれはおれ自身を知っていると思い込んでいるということだ。この誤ちを絶えず匡(ただ)していかなければならない。もっとも痛ましい欺瞞(ぎまん)は自己欺瞞である。

秘教的な真理は暗号で伝えられるメッセージに似ている。メッセージを掴みたいとの熱意に燃えた人はこれを解読しなければならない。

1-⑦ 真の宇宙的な導きへの道

<真の宇宙的な導きへの道>(P35~✔)

混乱した人は叫ぶ、「だけどおれは何を信じたらいいかわからないんだ!」と。

悟った教師は答える、「信じるって、なぜです? 見さえすればいいのです!」と。

そうだ、見ることは可能なのだ。そして、見れば分るのだ。ウィリアム・ブレイクの有名な詩句(しく)はこう説明する、「知覚の扉さえ清らかに磨いてあれば、万物はそのあるがままに- 無窮(むきゅう)無限のものに、

そうだ、その精神的な視力で万物を在るがままに見ることのできる人々はいる。われわれは本書で、多くのそうした活眼の人々に出会う。その内的な光が外界へ投射され、あらゆるものがその在るがままに見えた、有名なギ

プロティノスは紀元前二〇四年エジプトに生れた。東方を旅行してその秘教的叡智を学んだ後、ローマに定住し、ひとつの哲学の学派を築き、間もなく導師として著述家として盛名を得た。彼の深い知性とおだやかな人格に

プロティノスの著作集『エネアデス』は、アウグスティヌス、ダンテその他の思想家に深い影響を与えた。それもその筈、次のようなプロティノスのことばを味うがいいー

われわれがかくも浄化された自己自身に出会うとき、この全体的な自己をただひとつの輝き、計測を超えた光輝と見るとき・・・・・真の視界が展けたのだ。この低いところにいてさえ、われわれは高処に到達したのだ、そ

導きはいらない。そのとおりである。秘訣はただひとつ、こうである- あなたの幸福はどうなるかの心配などはないかのように、一時一時を静かに過ごすのである。ふつうの意味の不注意というのではなく、心配は不要だと

あなたの内的な世界に関するかぎり、このように理解し、もっぱら静穏を心がける。そうすれば、外界の事柄についてもあなたには行動上の問題はまったくなくなろう。外部的な問題があるというのは、われわれが自我から

フリードリヒ・ニーチェは、多くのものを見るためには、自分を離れて見るようになることが必要だと言っている。

自我を超えて見る、すなわちあなた自身の従来の生き方から脱し得るかどうか? これが唯一の問題であり、唯一の解決である。

あなたの内部には、完全な静止状態で立ち、周囲に起こるあらゆる事どもを静かに見守ることのできる、あるなにものかが存在する。譬(たと)えてみれば、あたりを取りまく荒天へ光を投げかけ、それみずからは嵐にいさ

あなたが物事を真にあるがままに見るとき、外部世界はいささかもあなたの平安を乱すことができない。俺は貧乏で、孤独で、すこしも成功せず、病弱である、だがそれでもなお、おれは幸福である

-百万人に一人にでも、こういう境地が起こり得たら、この人こそまさに真の天才である。

1-⑧ 全てがうまくいっているという境地

<全てがうまくいっているという境地>(P38~✔)

-内部からの囁きに耳を傾けなさい

Qわたしは、あなたのおっしゃる線で自己作業をつづけていますが、いまだに、あれやこれやのいつもの混乱に陥ってしまいます。なぜでしょうか?

A あなた自身の間違った考え方が原因だということが、まだ悟れないからです。間違ったアイディアから手痛い結果を経験するということと、あなた自身を問題の根源と見ることとは同じではありません。あなた自身を、

Q御講義のなかで、自分自身をエンジョイせよと強く論されました。ですがどちらを向いても、われわれの周囲には、余りに悲しみや悪がたくさん目につきます。人生がどうして楽しいなどといえましょうか?

A 人生は快く楽しいものなのです。しかし人生についての考え方が愉しくないのです。それは条件づけられた考え方だからです。あなたの人生に対するアイディアが人生そのものだと思いこんでしまわないことです。人生

内部からの囁きに耳をかたむけることを学ぶ、このアイディアは次のように譬(たと)えることができる。

ある水夫が、島のジャングルで道に迷い、海へもどれる導きとして遠い波音へ耳をすます。だがどれほど耳をすませても、ジャングルの動物の啼(な)き声や風の音で波音は遮られてしまう。彼はさまよいながら、それでも

この瞬間、彼はすべてがうまくいっていると知った。ジャングルの騒音がいっとき彼の耳をさまたげていた間も、彼は海への正しい方向をとっていることを知っていたのである。

曲げられた心が、狂気のように脱出を焦ることをやめて、静かになったとき、われわれは内なる導きの声を聞くのだ。その声は絶えずわれわれに達しようと努めていたのだった。

この光明を見たトルストイは次のように指摘しているー

人はただこのことさえ分ればよい! 人はそこでは自由のない万般(ばんぱん)の外部事象に思い悩むことをやめ、自分のエネルギーの百分のーを、彼の前方に立っている真理の認知とそのことの告白に・・・・・・彼自身の

気ぜわしい思案、計画、決定が絶ちきられるとき、不安もまたやむ。条件づけられた心はどんなことにも正しい答をもたない。遅かれ早かれ、われわれはこの悟りに達しなければならない。これが事実なのだと、観察と経験

あなたの心というロープの端っこにうろうろしているとき、どうしてよいか何を考えてよいか分らぬとき、あらゆる脱出の試みが阻まれたとき、一切が絶望の闇に包まれたとき、あなたの心では解決がみつけられないという

なぜあなたは、黙って静かに、歩みをわきへそらさないのか? そして条件づけられた心がむやみに足掻(あが)くのをやめたとき何が起こるかをじっと見守らないのか? そこまでやってみてごらんなさい、そしてどうするか

スーパーマインドは、通常の心のロープが切れるところで始まるのです。

2-① 活力をもたらす10のアイディア

＜活力をもたらす10のアイディア＞(P41~✔)

1あなた自身の本来の宇宙的本性があなたの頼るべき真の権威である

2地上のなんぴとも、あなたを宇宙真理の真正価値から阻むことはできない

3スーパーマインドの力によって、あなたの誤った自己感覚を洗い流せ

4痛苦(つうく)にみちた心的フィルムの犠牲となることを拒否せよ

5真の力は弱さを認めることからでてくる

6あなたの中心的核である自己は苦悩や悲歎(ひたん)に振りまわされることはない

7秘教的な理解は困惑と心痛を除去する

8宇宙真理は倦(う)むことなくあなたを看てくれる

9スーパーマインドによって生きれば、新しい満足と歓びが得られる

10あなたのスーパーマインドに信頼して委せるならば、もはやあなた自身への苛立たしい関心はなくなる

だいぶ以前のことだが、あるエジプトの女性が、ナイル川の堤防を散策していて、奇妙な彫り痕のある粘土板の破片をみつけ、好奇心にかられた。これは貴重な発見かもしれないと思い、彼女はかけらを専門家のところへ持

何百万という人々のやっていることが、まさにこれである。だから何百万という救いようもなく怯えた人々がいるのである。

あなたはこれを避けなければならない。この章であなたが出会ういくつかのアイディアも、たんに珍しいものと読み過ごしてはいけない。さりとて哲学的な読み方をしてはならない。ただ心からそれらを受け入れてほしい。

ほんものの哲人とは、空疎なアイディアを引用して歩き回わる人間ではない。ヘンリー・デーヴィッド・ソローが述べているようにー

哲学者であるということは、単に深遠(しんえん)な思想をもっていることではないし、学派の始祖となることでさえない、それはなによりも叡智を愛するということである。その教えるところに従って、簡素、独立、博愛

ソローのキーワードは生きる、ただしフルに生きる、ということであった。

ではどのようにフルに生き始めるか?

脱出することだ。もし必要なら小刻みに離れる、だがとにかく脱出することだ。最初の一週間では成功しないだろう。なにしろあなたの周りにはたくさんの人がいて、あなたがあえて独りで彼らの牢獄から脱けでようとする

誰か頼れるような人など求めるな。あなた自身を信ぜよ。真の権威はあなた自身の本来の本性だけである。そして、なおつけくわえれば、唯一の純粋に慈悲ぶかい権威なのである。

あなたの探究を、一時どこかへ間違って蔵い(しまい)こんだ宝石の再発見と心得ることだ。

あなたの内奥にひそむ霊的かつ宇宙的な自己はあらゆる人間的な弱みに対抗してあなたを守ってくれる至高の力をもっている。

2-② 人間の主たる幻想

<人間の主たる幻想>(P43~✔)

-誤った自己感覚が妄想を産む

古代の東洋から伝わった寓話に、羊の大群を所有した金持ちで邪悪な魔法使いというのがある。金のかかる柵をつくるのはいや、また牧童を雇うのもご免という彼は巧妙な工夫をめぐらせた。彼は羊をみんな催眠にかけ、羊

人間も同様、催眠状態に陥っている。幻想は自分のためだと信じこんでいるばかりか、自分が催眠術にかかっているとはつゆ思わない。

人間は夢をみている間はそれらが夢であることを知らないのだ。（荘子）

人間の主たる幻想は、誤った自己感覚である。これがその他もろもろの妄想を産む。人はおれはこうだと思いこんでいるようなものではない。スコットランドの哲学者、デーヴィッド・ヒューム（一七一一～七六）は、「わ

この獲得され工夫されたアイデンティティ、この誤った"わたくし"という感情を放棄することを恐れてはならないと。

この放棄は頭痛を棄てるようなものだ。想像上の"わたくし"は正に大いなる頭痛なのである。

自分は自分がこうだと思っているような人格ではないと疑い始めると、最初のうちはなにか変な胸さわぎがしてこよう。それは無視せよ、なぜならこの不安感を呼びだすのが、偽りの自己のはかり知ることのできないトリッ

かくて議論の余地なく、次のことが帰結される。おのれの理解を正しく使うものは悲哀のとりことはなり得ないのである。（バルーク・スピノザ）

ふつう惰性的に観念されているような自己自身というようなものはないのだから、人間の強さ弱さ、賢さ愚かさ、成功敗北、善悪、その他こうした両極性の属性というものもまた、ないのだ。なにものもわれわれに属しはし

2-③ 正しい反逆

＜正しい反逆＞(P45~)

-人為的だと感ずるもの全てに反するのだ

想像上のアイデンティティは人の心理構造に混沌（こんとん）をつくりだす。二つの銀魚（ぎんぎょ）が打ち合うように、偽りのアイデンティティとアイデンティティは葛藤（かっとう）を産む。たとえば人は、自分は強い' そう努めれば努めるだけ、彼の苦悶（くもん）は増す。ほんとうは、それらの想念が心に浮かんだとき、レッテル貼りや是非善悪（ぜひぜんあく）の判断や、弾劾（だんがい）その他の反応はせずに、黙って通り過ごさせな 考案（こうあん）された、ないし人造（じんぞう）の自己が消えていけば、痛苦（つうく）に満ちた妄想（もうそう）も消えてしまう。妄想は幻影（げんえい）である。こうした幻影のひとつはたとえば、誰かがあるいは何 誰も他人を、〝制限する"ことなどできるわけがない。すくなくともあなたがこのことを理解しているかぎり、誰もあなたを制限し、鎖でしばることはできない。鎖は間違った思考のなかにしか存在しないのだ。

だが、反逆 ── 正しい反逆 ── を追求（ついきゅう）する場はある。あなた自身の内部にある、あなたが人為的だと感得（かんとく）するあらゆるものに対しては、反逆するのだ。そしてあなたのあるがままのものと お分（わ）かりになったろうか ── 偽りの自己が考えるところと、真実の自己が知るところとでは天地（てんち）の差があることが。だから、鬱陶（うっとう）しい部屋へ流れこんでくる涼風（りょうふう）を大歓迎する あなたというものが無（Nothingness）であると知ることは、あなたが想像するほどの惨事（さんじ）ではない。いやそれは実際には充実（じゅうじつ）なのである。惨事に見えるだけなのだ。われわれがぼ いったん把握（はあく）すれば、このアイディアほど、あなたを不必要（ふひつよう）な重荷（おもに）から解放（かいほう）してくれるおおいなる助（たす）けはない。不必要な重荷のなかには間違った罪悪感（ざいあく

2-④ われわれはなぜ人間思考を超えなければならないか

<われわれはなぜ人間思考を超えなければならないか>(P48~)✔

人間が善あるいは悪であることは不可能だ

心の動きを理解する度合に応じて人生は内部清掃される。人間思考は物事を比較するプロセスといえる。日常の次元では比較は有用である。家を買うとき、われわれは数軒の家を比較し、もっとも適したものを選ぶ。

だがあなたの内的な生という場所では比較の場所がない。あることを良いと呼ぶなら、その反対を悪いと呼ばなければならない。こうなると、悪いものがあなたのところへ来るとあなたは悩む。明るい手紙がくれば、あなた

善があるところには悪がなければならない。（陸王之学）

わたしたちの思考がこうした両極性という痛苦にみちたもので左右されてはならない。わたしたちの思考はスーパーマインドの自覚から発してくるものでなければならない。わたしたちは、人間思考がつくりだした善と悪の

善悪の両極性から考えられることは霊的な催眠という状態である。この眠りの状態では、人は自分が善いと思うものでありたいと努め、悪いと思うものを避けることで、彼自身を引き裂く。しかし人間が善あるいは悪である

これを悟るとはなんというありがたい啓示であろうか! それは、あなた自身の思いこんでいる悪について、あなたはいささかも悪いと感じてはならないという意味だからである。思いこんでいる悪こそ悪を恒久化(こうきゅ

Qこの原理が、友人関係、社会関係といった実際の状況にどう適用されるのでしょうか?

A対立物に分けて考える習慣から解放されれば、そうしたコトバの通常の意味での、誰かを受けいれるとか拒否するとかということはなくなります。拒否に伴う孤独感から解放されます。他の人々とのつき合いから屢々(し

不幸の主たる原因は、私が心的映画と称している心理作用である。心的映画は想像力を誤用する結果である。どうしてそうなるのか、あなたにも容易に分ろう。あなたが誰かとのつきあいで、ひどく痛ましい経験をもったと

ここから脱けだすには、あなたが心的映画を映写しているのだと気づくことだ。このフィルム映写という作用が、あなたの心を機械的に呪縛していることに気づくことだ。そして、熟慮(じゅくりょ)した上で、断乎(だんこ

この方法を自分で試してみなさい。最初はごく一秒の何分の一というほどの短時間の成功だとしても、とにかく完全に成功したのである。小さな成功が可能だと分れば、もちろん大きな成功へとよろこび進むことができる。

2-⑤ 自己探究に成功する秘訣

<自己探求に成功する秘訣>(P51~)

親しみ慣れたものに対する懐かしさ

わたしたちは正しい質問をすることを学ばねばならない。たとえば、「なぜわたしはこんなふうに行動するのでしょうか？」、また「どうすれば、わたしに自然に具(そな)わっている力を浪費することがやめられましょう

われわれは、間違ったアイディアや相互矛盾する欲望でいっぱいの心で生きているかぎり、どうすれば正しい行為にでられるか、決して知ることができない。そうした心は常に苛立っており不安定だからである。しかしもし

あなた自身の真の利益のために行なうことを学べ。勝利の人生は壁に囲まれた庭園に比較される。

美麗(びれい)と芳香はそこにある、だがそれらは獲(か)ちとられなければならない。公衆のための広い門は設けられていない。そうだったら庭園はたんに好奇心から近づいてくる人達や庭園の豪華さを真に貴(とうと)ぶ

ただ求道者にとって大きな難題は、真に頼るべきものと贋(にせ)のそれとを識別することがまず不可能だという点である。彼は途方に暮れ、ひとつの思考方法ないし教師から他へとふらつきながら頼り歩き、あげくは無益

だが彼はみずからを助けることができる。ひとつには、彼はいまや本物と贋物とを識別する判断力が自分には穴けていることに目覚める。彼は、自分の不安と焦りとから、急速な救いを約束する教理ならなんでも受けいれた

一見して遅々(ちち)たるあなたの進歩に焦ってはならない。いま走れる以上に速く駆けようとしてはいけない。あなたがいま勉強し、反省し、そして努力しているならば、あなたは、気づいていようといまいと、着実に進

わたしたちが徐々にわが家へ近づくにつれ、家が見えてくる。長いこと訪ねたことのなかった故郷の町へいってみれば、ああこれがあの街並みかと感じられるように、あらゆるものについてなにかしら漠然と親しみ慣れたも

わたしを導く記憶の手がかりはなにもなかった

でもあちこちの道をわたしはよく知っていた

親しみなれた事物という感情が一足ごとに高まっていった

2-⑥ 失うことによって得る法則

<失うことによって得る法則>(P53~)

-無価値なものを喜んで捨てなさい

人間の心が渾身の力をこめて抵抗していたひとつの心理法則をとりあげてみよう。抵抗はしたものの、受けてみて理解すれば、この法則は測りがたい霊的な生をもたらしてくれる。

それは進んで失うことによって得るという法則である。新たに優れたものを獲得するためには、まず古い劣ったものを失わなくてはならない。世俗の世界でも、古い椅子と新しい椅子を同時に同じ場所においておくことはで

真に価値あるものを得るためには、浅薄(せんぱく)で無価値なものをよろこんで棄てなければならない。ひとつのストーリーがポイントを例示してくれよう。それはサアディー (Saadi ペルシャの詩人。一一八四?

二人の友達が、それは二人ともアラブの王族の息子だったが、各々の目的を追求しにエジプトにいっていた。一人は富と政治権力を得るために全力をそそぎ、成功して、遂にエジプトの王族となった。もう一人は、科学と神

あなたは、新しいものの性質をまず知りたいと望まずに、よろこんで古くて浅薄で無用のものを棄てるだろうか? スーパーマインドをめざして進む一歩ごとに、これがあなたにふりかかってくるチャレンジである。次の問答

Qあなたは秘教的アイディアはどれも単純だとおっしゃいましたが、でもやはり難しく見えます。なぜですか?

Aアイディアというものは、簡単でもなお明瞭でないことがあります。アイディア自体は単純なのであって、誤解は心のなかにあるのです。心に曇りがなくなれば、アイディアも明瞭になってきます。

Q どうしたら"自己覚醒"した人になれるのか、わたしにはまだ分っていないのですが、わたしに実行できそうな実際的なテクニックがありましょうか?

A一日のうちにあなた自身の内部で、観察できた強い印象を紙きれに書きこむのです。強烈な、しかも感情についての印象だけを集めるのです。ごく短く書きます。たとえば<天候に悩まされた>とかくよいニュースに奮い

Qわたしは他の人々を助けたいと思うのですが。

A どうか世界を救おうなどとして飛び回わらないで下さい。あなたにできる仕事は全てあなた自身を救うためなのですから。

2-⑦ スーパーマインド思考に関する基本原則

<スーパーマインド思考に関する基本原則>(P56~)✔

1偽りの自己感覚を認知し解消することは雄々(おお)しい仕事でありその努力は報いられる。

2あなたが必要とする援助は常に得られる。ただしあなたはそれを欲し、受けいれ、誠実に倦(う)まず撓(たゆ)まず努めなければならない。

3あなたの中心的な核である自己は悲歎(ひたん)、混乱、絶望とは全く無縁である。

4.どんな人でも、建設的な自己変容を遂げることは可能である。ただその変り方は現在誰にも見ることのできないちょっと想像を絶したかたちなのである。

5あなたは欲望の満足を求めるのではなく欲望を理解することで、あなたの生を変革できる。

6真の勇気とは、あなたが聞きたくないことをあなた自身に告げることである。

7つまらぬことを、あなたにできる最善のものと誤信して受けいれてはならない。

8実をつける技が幹からでるように、人の真の安定性は秘教的知識からでてくる。

9捏造された価値は絶望を、本来の価値は自由をもたらす。

10結果が好ましくないならば、原因を造るな。

11罰は誤った思考からしかでてこない。だから罰を絶つためには、幻想を棄てよ。

12その日の出来事にたいするあなたの反応がそのままその日を良い日、悪い日にする。

13真実は苦悩へ下される晴天の霹靂(へきれき)である。

14奴隷状態の耐えがたい不満こそ自由が存在することの証明である。

15いまこの瞬間あなたの内部に、あなたの求めるすべてが在る。ただしあなたはまずそれに気づかなければならない。

16宇宙真理、とりもなおさずスーパーマインドの真理以外のものに心を奪われてはならない。

17あなたの状態を変えようと足掻く(あがく)なかれ。あなたのレベルをこそ変え、宇宙真理への目覚め、意識性をこそ求めよ。

18本来のあなた自身を犠牲にしなければ得られないようなものを他人から得ようと思うな、そんなものは手をだすにも値しないものだ。

19あなたは自分にできると思うよりも千倍もうまくやれる。

20人生の大目的はスーパーマインドの宇宙真理に目覚めることである。

2-⑧ 秘教的理解力を得る方法

＜秘教的理解力を得る方法＞

人間は理解しないで、思い込んでいるだけだ

ロスアンジェルスにいる子供が初めて手紙を書いた。ロンドンの友達宛に書いたのである。郵便制度というものを全く知らないから、どんなふうにしてこの手紙が何千マイルも陸地や海を越えてロンドンに到着するのか気に

この本がなぜ秘教的な理解ということを強調するのかがお分りだろうか? 秘教的な理解は苦しい思考を要らなくさせてくれるからである。

世界中の大多数の人々は理解はしないで、ただ思い込むだけである。この事実は、あまり知られていない。ドイツの思想家マックス・シュティルナー（1*）のユーモラスだがどきりとさせるような言葉がよく示している。

人間どもは彼らの住む精神病院の敷地を、そこがどこかを知らずに、大きな顔をしてうろつき回わっている、敷地があまりに広いので、自分がどこにいるかが分らないのである!

あなたの理解しない秘教的な真理に出会ったとき、「ではいったい、これはおれに何を告げようというのだろうか? 」と問うことが正しい反応である。

私教的知識は、理解の欠如から生じるあらゆる混乱を解きほぐしてくれる。たとえば世俗的な繁栄ということをとってみよう。宇宙的な進歩のためになにもあなたに、人々を棄てよ、財産や所有物を棄てよと要求しているの

理解はわれわれを、あの恐ろしい暴君的なフラストレーションから解放する。人は不可能なことを行なおうとするかぎり、フラストレーションは続く。不可能事とは、他人からの賞讃、承認といった誤った心理的欲求へ、み

Q わたしがあるひとつの真理を理解したときというのは、どうすれば知ることができるのでしょう?

A あなたが同じ間違いを、たとえば羨望とか要求がましい感情とかを二度と繰り返さなくなったときです。あなたの間違いは誤解が起になっています。あなたがほんとうに、より高いところにある事実に気づき、これを認

Qあなたは、われわれは自由なのだ、いつも自由だったのだとおっしゃった。わたしには納得できません。わたしは懐疑と苦悩とから自由ではありません。

A宇宙的な事実と、あなたのそれへの目覚めとの間には文字どおり天地の差があります。トマトはよい食物であるというのは事実です。しかし、人々の中にはかつてはトマトを食べることを拒み、その美味さを経験すること

Qあなたのご本のおかげで、わたしはかなりの進歩をなしとげました。でも、長い長い道程です。くたびれたときはどうしたらいいでしょうか?

Aくたびれなどぜんぜん気にしないことです。真理のほうで、くたびれずにあなたとつき合ってくれる。くたびれずにつき合ってくれるものは真理だけです。

2-⑨ あなた自身を流露させなさい

＜あなた自身を流露させなさい＞

これ以上幸福など追求しないことだ

間違ったものを学んできた人々には、径がはっきりしてくる。ネガティブなものを振い落とせ、ということだ。

たとえば人生が不公平に見えるということをとりあげてみよう。不愉快な連中が富み栄えているのに、自分たちのつつましく誠実な生き方をする努力はすこしも報いられず評価もされないと感じている人々が多い。人によっ

人間的次元では不公平ということはある。しかしわれわれの目的はそれを超えて生きることだ。

より高い次元では、不公平ないし不当な扱われ方という感情は存在しないと知って、あなたは驚くかもしれない。そうした用語はその意味を失っている。あなたは一切の不平不満という感覚はなくなっている。

これはすべてわれわれが何を愛するかによる。もしわれわれの支配的な情熱がより高い生への希求であれば、他人がわれわれに報いようと報いまいと、評価しようとするまいと、我々には何の関係もない。空を翔ぶタカは地

理解が深くなったと分るひとつの証拠は、あなたがもはや不親切な人々や面倒をかける人々を非難せず、彼らを哀れなものたちと感じるときである。あなたは、なんぴとも悪徳の応報を免れることができない、不親切な人々

ついでに、あなたは、あなたに悪いことをしてあなたを痛めつけた人々に感謝してよろしい。彼らは、なぜあなたが痛めつけられたと感じたかを探索するのに必要な刺激を与えてくれた。そして原因

探究の結果、あなたは不当な仕打ちをうけた心の痛みから解き放たれたのである。

外部の世界でなにかまずいことがおこったら、いつでも、内的世界へ眼を転ずる習慣をつけなさい。

われわれはすぐに熱りたち、抗議しようとする。電話をかけようとする。何かを変えようとする。だが、それは止めることだ。そして、次のように考えることだ、「わたしの内部には、こんな無駄なことはせずに、これをり

人は生にたいする彼の習慣的かつネガティブな反応を超えて生きるとはどういうことかを初めて垣間見たとき、赤いいよろとびを感じる。そしてこれまでのものとは違う、まったく新しい機会があることを感じとるのである

あなたはこれまで、あなたの心をおわう露を突き破る機会がどうしてもないと感じたことがなかっただろうか? 次のように問うととで、あなた自身にこの機会を与えるがよい。

「わたしがわたしの生を生きるための足掻きをやめて、生をしてわたしのために生きるにまかせたらどんな気持ちがするだろうか? 幸福になりたい、評判のよい人間になりたい、賢くなりたいとだけ努める、昔にみちた日常

何が起こるだろうかと想像を逞しくするのはよせ。このアイディアに対して、臆病な、ひくついた構えはするな。ただしずかに実験してみるのだ。

いますぐ、あなたがこの本を手にしているこの場で、実験してみよ。この瞬間から、もはやこれ以上幸福など追求しないのだと決意せよ。刺的興奮を求めるとか、友達を訪ねるとか、その他これまでいつもしていたようなこ

そのかわり、なんでもするー自然に起こってきたことをなんでも、あなた自身がさせられるままに委せきれ。考えようとするな。あなたの思考をしてあなたのために考えるに委せよ。解き放て、行かせよ。あらゆるイニシア

初めは、落ち着かなくなろう。うな。不安になるのは、これまでこういうことをやってみたことがないからにすぎない。何時間も、何日間も、この態度を黙って貫け。生きようともがくな。あなた自身をして生かされるに委

あなたがこの状態に終始すれば、どういう奇蹟が起とるか、私には分っている。私にはそれをあなたに告げることは不可能だ。だが私はあなたに、あなた自身のためにこの実験を強く勧める。実験をあえて行ないたまえ。そ

2-⑩ 真の自己を明るくしなさい

＜真の自己を明るくしなさい＞

−内なる権威にたよれ

われわれは自己実現という人生の目標を逸してはならない。もしわれわれが正しい選択をすればおのずと成長はやってくる。もしわれわれが、自己欺瞞のかわりに自己認識を選ぶならば、成長がやってくる。もしもわれわれ

ところが条件づけられた心は、そうしたととはすべてあまりにでき過ぎており、とても真実とは思えないという。

条件づけられた心は、もしそんな奇貴みたいなことがこの場でいま成就できたらどんなによいかとは思う。だが結局、他愛もない理想ではないかと懸念する。

だが条件づけられた心のこんな受け取り方は間違っている。私はあなたに保証する。これらの驚異的な事実はすべて真実なのであり、実現が可能なのだと。

あなたはそこで問うであろう、「だけど、スーパーマインドという高い次元から思考するようになるにはどうすればよいのか」と。

宇宙的意識をめざしての真摯な努力はすべて自己実現のために有効に作用する。だがここでは特に、次のような特殊テクニックを試みてみるとよい。

自分がしゃべったり、行なったりするのに何が必要であると考えているかを観察するのである。このテクニックを忠実に実行してみる。そうすると、あなたのことを隅から隅まで知っている身近な親友が書いたあなたの伝記

自己洞察がどんなふうに働くかの例を考えてみよう。ここまでの数ページであなたは、自分に何が起とるかなどにいささかも心をわすことはいらない、と知った。これは事実なのではあるが、あなたとしてはややこんぐらか

こうして自分の心の動きに気づくことはりっぱにそれみずからの作用を果たしていく。即ち、そのときあなたは真実とともに投げだされる。あなたには真実以外にはなにものも残らない。こうして、自分自身のあらゆる反応

なにかを行なうときの想定された"動機ではなく、ほんとうの動機を発見するよう努力すれば、必ずや急速な進歩が保証される。最初のうちは、真実の動機が想定されたそれとはずいぶんかけ離れていることを発見しよう。

正直ということが唯一の方法である。クリシュナムルティが指摘するごとく、正直は真実を真実として、誤りを誤りとして示してくれる。もしわれわれが、われわれが肩じたいと願うなにものかを掴んで心の慰めとしたいと

真摯な求道者のモットーは充分に明白である、「いかなる代価を支払っても真実を」ということだ。

代価とは何か? われわれは、演劇舞台に属する一切を乗てて、特に、われわれはすでに真実を知っているのだといううんざりするような仮装行為のすべてを乗てて、真実を贈かなければならない。

笑うより泣くのがむしろ正直な心である。だがもしあなたが意識をもって泣くならば、遂には笑うのだ、正直に笑うのだ。

真のマジックと質物のマジックとがある。質物のマジックとは、人が何かが欲しいときに、それを手に入れようとしてなにか迷層的な心理テクニックをもちいて、それを獲ちとることである。そして誇らしげに、そのカラク

真のマジックとは何か? それはスーパーマインドとの調和に生きることである。

人の内的状態は、敵味方両軍がたえず交戦を繰りかえしている戦場に似ている。一方は霊的な勝利を求め、他方はこれに猛烈な抗戦をつづけている。人はこの心のなかの内戦に悩み苦しむ。ちょうど外部世界での永劫の戦い

これが人間というものの不可避の、必要止むを得ない宿命であろうか? 人生とはこんなものでしかないのであろうか? もうひとつ、なにかがあるのではないか。戦いの上げ潮退き潮を、彼の真のしあわせになるように転向さ

われわれは次章でとの強力な同盟軍に出会い、それが何をわれわれにしてくれるかを学ぼうとしている。

3-① 銘記すべき10のポイント
＜銘記すべき10のポイント＞
1宇宙真理への受容性は偉大なる奇をおこす
2あなたの宇宙的成長は不快な状況に抵抗しないことから来る
3スーパーマインドへの受容性が導きと癒しと快楽とをもたらす
4常に自己に目覚めた人であれ
5宇宙真理に反したネガティブな影響力を迎え入れるな
6あなたの誤りに気づくことが真の強さへつながる
7あなたが真理を選ぶとき、真理はあなたを選ぶ
8 あなたのあるがままの姿で来たれ、力はもたず、智慧はなく、ただ建設的な謙遜の心をもって
9スーパーマインドの道は限りなき歓びの道である
10明るく腸気であれ、宇宙的レベルにあるあなたの覚醒は一切の調和をもたらす

もしあなたが真に欲するならば、本章の啓示はあなたの人生での大いなるターニングポイントとなり得よう。
求道者たちの発するあらゆる質問のうち、際立って多いのは、「わたしはより高い生を勝ちとりたい、だが、どうしたらいいのだろう？」という問いである。私は一言で答えたい↓受容することだと。そしてあなたと一緒に、との受容という語の出大かつ豊かな意味合いを探りたいと思う。

3-② 受容性について

＜受容性について＞

−自発的に失敗しなさい

個人の受容性こそ絶対的な全てなのである。これなくしてはなにものも変らない。これさえあれば、あらゆるものはあなたにとって可能となる。

真理との接触は、人の内部の最善なるものも、最悪のものも引きだしてくる。われわれが真理を聞くとき、それは真の自己にもまやかしの自己にも作用する。もし真理が人為的な自己に接触すれば、真理は拒絶され、歪めら

受容性は程度の問題である。われわれの務めは歓迎の緋毯をより広くより厚く敷くことである。

こうして受容性に、われわれを助ける力を増してやることである。小さな受容もより大きな受容への道を開く。報いある経験はひとつひとつわれわれに、かつてわれわれの畏れ遠ざけていた真理が、実はわれわれの求めてや

あなたはあなたが真に欲するものを受けいれる能力があるであろうか? もしあなたが、この問いにイエスと答えられるなら、あなたは真に望むあらゆるものを手に入れることができる。

受容性は奇的な働き手である。あなたのあらゆるものの見方を変えてしまう。ふつう失敗といわれていることを例にとってみたまえ。あなたは自発的に失敗し、何度も何度も失敗し、なんの抵抗も恨みもなしに失敗すること

社会的な接触という世界では、あなたは受容性を大きくして、他人との接触があなた自身についてなにか新しいものを発見させてくれるようにすべきである。最良の教師は、最悪の状態にいる人々

ネガティブで、不平ばかりいっていて、饒舌で、あなたをいつもうんざりさせ、自慢ばかりするような人々である。

3-③ 危機に際して冷静になるには

＜危機に際して冷静となるには＞

−苦しい経験が教えるものを聞け

どうしたら豊かな受容性が得られるか。ひとつ新しい考え方をお目にかけよう。人は自分の誤ったアイディアへの洞察を得ると、この洞察力の下にこれらの誤ったアイディアは溶解する。外部からの道徳倫理、説教、権威者

巧みなセールスマンが顧客に、ある長靴がけわしい山を登るのにぴたりだと説得したとしよう。だが、買った客が実際に使ってみると、ごつごつの岩肌を禁じ登るとき足の痛みがひどくて、まるで使いものにならないと分る

苦しい経験がわれわれに教えようとしていることは、まさにこのことである。われわれは、真為の識別がつかないから、人間の希望的な見方と霊的な事実との差が分らないから、苦しむのである。われわれは、足の痛みを満

「ごらん、あなたは自分の幻想ばかりを大切にして、現実に従って生きていないではないか。幸福になるには、あなた自身が履いている無用の長靴を脱ぐことだ。その長靴が足を痛めつけていると認めることだ。そんなもの

ドイツの天才的な神秘思想家マイスター・エックハルト（! 301）は、次のごとく、求道家の心構えをいくつかのパン塊になぞらえているー

カラス実、大麦、ライ表、小麦のそれぞれの粉だけで練ったパン四つを電に入れたとしよう。

四つに同じ熱を加えたとしても、それぞれ出来具合いに差ができる。不細工なパンの塊を、熱のせいにするわけにはいかない。それぞれに適当な熱に耐えていくパン塊ーつーつの性質に失敗の原因があるのだ。

受容力を滅養するには、次のような秘訣がある。

あなたを不快にするような立場や状況を愛することを学ぶ、どこにいようと快適であるためには、これだけが唯ーの方法である。危機に際して、決してあなたの内的自己に抵抗しようとしてはならない。危機をして、あなた

真の教師の言うととに、すすんで耳を傾けなさい。われわれは、われわれの誤ったアイディアを教師の前に差しだして破壊してもらわないかぎり、教師が与えようとするものを得ることができない。

手を挟ねき、隠し、議論し、防衛するかぎり、われわれは、彼がわれわれの要るものを与えることを不可能にしてしまう。

3-④ 秘教の珠玉は問うことにある

＜秘教の珠玉は問うことにある＞

われわれは真の教師に傾聴するとき賢くなる。ペルシャの詩人サアディーが言ったように、賢人が愚者どもと交わることを嫌うその百倍も、愚者たちは賢人と会うことをいやがることを知るべきだ。

あなたが、短気な友人とハイウェーを、たとえばあるレストランを目指してドライブしていたとしよう。あなたは道を知っているが運転しているその友人は道を知らない。あなたが道を教えようとすると、友人は知っている

あなたはそんなときどうする? その友人だけが彼の問題を解決できるのだと悟り、ただ賢明に沈黙を守るべきである。友人はその度重なる誤りで、本当は道を知らないと遂に認めざるを得なくなり、彼はあなたの導きに耳を

霊的な生では万事がこの通りだ。真実はそれみずからを人に強制し、従わせることはできないし、またそうしようともしない。なぜなら人の不自然な部分はいつも、真実を攻撃し、歪曲するからである。われわれは結局、わ

Q 多くの人々が宗教や哲学を勉強していますが、それでいて彼らがすこしでも幸せになったようには見えません。なぜ彼らの勉強が報いられないのでしょうか?

｜まったくの悲劇です。私は毎日そういう例に出会っています。人々は、人生に関して自分にその答えを受容できる能かがないのに、それにはすとしも気づかないで、やたらに人生についての質問をするのです。そして、本

Qあなたは、わたしが他人のアイディアに愚かに従っていることを気づかせて下さいました。この依存をどうしたら打破できるでしょうか?

Aそれには、あなたの前に差しだされたアイディアのひとつひとつに思いきってチャレンジしてみなければなりません。たとえ世界中の人々が二たす二は五だと肩じても、あなたは答えは四だと知っている、そして勇敢にそ

Q 生のミステリーにたいする答えはほんとうにあるものなのでしょうか?

Aもちろんあります。

3-⑤ スーパーマインドの導き

＜スーパーマインドの導き＞

スーパーマインドから発する力の波動はたえず我々に到達しようと努めている。この波動は、導き、癒し、慰めるために、入口を探している。だが、自分の電話でとめどなくおしゃべりしている人には外からの呼びだしコー

新約聖書の言、「明日のことを思いうな、明日は明日みずから思いわん」の秘教的な意味を私に説明させてほしい。あなたが金曜日に、翌日の土曜日のある場面ではこれこれのように振舞おうと決めたとしよう。何がとの決

どの地点で方向転換すべきかをよく調べなければならない。その地点とは自己敗北的な抵抗がえてゆき、豊かさをもたらす自己受容性が現われてくる地点ということである。これをよく調べることにより、もう他には別の方

彼の人生の秘められた内なる悲劇を、意識をもって感じとり、彼は生れて初めての脱出の企てへみだすこととなる。

すでにみてきたように、人はすべてを逆方向にとらえるから、欲求不満になるのである。彼を救う力があるものを、彼は拒絶する。彼をゆっくりと潰してしまうものを、彼は狂ったように抱擁する。

彼が充実と思いこんでいるものはほんとうは空虚である。彼が太陽の光だと思っているものは影なのである。彼は歓迎を期待してドアをノックする、だがそこには誰もいない。

しかしわれわれのいう、宇宙真理の探究者だけが、このとき初めて、危機に際して正しい選択を行なう。彼は、自分の選された恐備を超えたその先になにかかあるのかないのか、を採索することを選ぶのである。

ここから、次の突破口へと導かれる。彼は前に言じたアイディアとはまったく違うなにものかを、漠然とではあるが感じとる。それが何か、それが彼をどとへ連れていくか、彼には皆目見当がつかない。だが構うことはない

進むにつれてこの道はおどろくほど示唆に富んでくる。内なる世界でのヒロイズムは、外部世界でいわれているそれとは全く異なることがわかってくる。内なるヒロイズムは、賞讃も、金メダルももらわず、新聞に名がでる

進歩した求道者はいまや、鳴りの偉大さと真の偉大さの区別が分る。世間から偉大であるともてはやされる人が、名声もなく財産もなく群集もいない絶海の孤島に置かれたとすれば、彼はダメになってしまう。真に偉大な人

それにもかかわらず、彼らの高貴な人格そのものが、磁力のように人を惹きつけたのであった。

われわれのいう真摯な求道者は、瞬間瞬間をただ目覚めた人でいるという以外に何もすることはないということを、次第に深く悟っていく。一瞬の洞察が閃くとき、彼はこれまでのような、計画をめぐらせる、保護する、回

3-⑥ パーフェクトな出発

＜パーフェクトな出発＞

誰でも、先ずみずから求めないかぎり、心底からそのつもりで求めないかぎり、なにものも与えられないというのは霊的かつ宇宙的な法則である。生を解放するもろもろの事実に抵抗するのは、それらをすでに理解している

霊的かつ宇宙的なアイディアに初めて遭遇したとき、あなたはそれらの理解を求められはしない。

どだいあなたにどうして理解などできよう。あなたはただ健康な好奇心で観察し、より深く知ろうと欲するだけでいい。こうした正気の、良識的なアプローチが常に利益をもたらしてくれる。

ブラウニング、テニスン、ワーズワース、ホイットマンなどの詩が立証するように、間接的に象徴的に提示されたときに、心は、いちばんよく真理のにじんだアイディアを受容できる。これらの詩人の叡智は、条件づけられ

それゆえ、われわれの最初にしなければならない作業のひとつは、受容しようと努めることではなく、受容への障得を取り除くことである。そうした障碍とは、たとえばネガティブな色合いの想像、機械的な反応、コチコチ

間違ったものを受容しないことが、正しいものへの受容力を築いてくる。ネガティブな影響力に歓迎の意を表してはならない。あなたにとって間違っていると感じとれたものに対しては、なんにかぎらず、断乎として否と言

われわれは際立って技巧を凝らしたものは大抵”インチキ"であるということが分らないから、人の颯爽とした知恵者ぶりに感歎しがちである。だが、やがて叡智と強さがあなたにはついてくる。若木は嵐から護られなけれ

Q自分に受け容れる用意があるかないか、どうすればわたしに分りましょうか?

Aあなたが、まったく惨めな大失敗に、じゅうぶん素直に号泣する気持でいるときは、受け容れる用意のあることが自分でも分るでしょう。ただし、隠れて泣かなくてはなりません、人前で泣いてはなりません。

Q わたしは自分の内部にある特別な抵抗があるのを発見したとじています。自分が誤っているといわれると防衛的になるのです。なぜでしょう?

Aあなたが誤っているというのが本当か、あるいは本当でないか、どちらかですね。もし感情に動かされずに、あなたが誤っていることが分った場合はあなたに問題はなく、自分を弁護したりはしないでしょう。しかしあな

Qでもすることが多すぎて・・・・・・

Aしなければならないことはやれます。それを大袈裟にしないことです。あなたの内部に矯正されなければならないなにかがある、とのことにまず気づきなさい、それが第一歩です。あなたの場合、それがパーフェクトな出

自分そのものが自分に対して問題を起としているのだと感じても、それは無視してしまうのだ。あなた自身が問題であるなしにかかわらず、あなたの内部にはいつもかすかな閃光を発しつづけているなにものかが在るのだが

あらゆる人の知的な心には、そこへ通じる決して閉ざされることのないドアがある、このドアから造物主は入ってくる。そして絶対真理の探究者であるところの知性が、あるいは絶対善の熱愛者であるところの精神が、そこ

あなたが真実を選ぶとき、真実はあなたを選ぶのだ。

3-⑦ 宇宙的真理に素直に驚きなさい

<宇宙的真理に素直に驚きなさい>

一切を更新することのできるあるものを人が受けとろうとするとき、いったい何がとれを咀止するのであろうか? 根本的な原因は誤ったアイデンティティの感覚である。なぜなら人は、おれは善いおれは賢いという想像され

人がその宇宙的求道に寒くのは、彼が彼自身に邪魔して、彼が求めるところの宇宙的な絶対真理の受容を不可能にしてしまうからである。彼は、真理をあるがままに受容するのでなく、真理の方で彼の条件づけられたアイデ

われわれは自己分裂のゆえに、真理を求め、かつ真理を嫌う。

オランダのコレルーという牧師が同国の無神論者バルーク・スピノザの逞しい思想に接するようになった。しかし、スピノザ哲学が自分の考えとは真向から対立するため、スピノザの著作もスピノザその人をも恐れ、敬遠し

人は〃クンダリニ"とよぶ彼の心のおかしな特性のために、高貴な生から彼自身をシャットアウトする。クンダリニ (kundalini) という語は古代サンスクリット語からきたもので、「幻想的想像力で思考する」つ

"クンダリニ"は無害のまま消えてしまう。

あなた自身を改革するための新しいアイディアを拒否したい気持が湧いたら、「わたしのいまのアハディアはどうなんだろう? りっぱに効力があるかしら? 」と問うてみることだ。とれは一種のショック療法で、これであな

あなたが〃オドロキ島〃とよばれる遠い楽園から、ことに住まないかと招きをうけたとしよう。あなたはこのアイディアがひどく気に入って、渡航の準備をする。その小さな島がどんなところだか知らないから、とにかくあ

衣類、家具類、さらに自動車まで船に積んで出航する。

ところが着いてみると、ッオドロキ島〃は文字どおりオドロキであった。道路はない、ただ美しい

椰子の木の並んだ小径がいくつかあるだけで、自動車などはいらないのだ。空気は澄んで香わしく新鮮そのものである。衣類は薄一枚で足りる。あなたは用意した持物一切が無用だと分る。この小島の現実はあなたの空想し

これがわれわれの問題である。われわれはあるがままの姿では行かず、こうでなければならぬと思う姿で行く。不注意にもそれが事実だとわれかれの思う無用のアイディア群で、われわれ自身をしばりあげる。

リアリティを新しい驚異たらしめるのではなく、リアリティがわれわれの習慣的な考え方に合致すべきだとわれわれは言い張る、かくて一切を台なしにしてしまうのである。

あなたと私はこうした誤ちは犯したくない。われわれは受容性を欲するのだ。われわれは、在るがままになりたいのだ。理論、立場、権力、虚栄、空想、幻想などはなしでいきたいのだ。一切を所有せずにいきたいのだ。そ

ここにあなたが直ちに受容できる、従ってすぐに行動へ移れる、珠玉のアイディアを掲げておこう一

宇宙的理解の眼をとおして見るならば、あなたの過去に起こったどんな不幸も、まったく起こらなかったと同じことである。

3-⑧ いきいきとした生への招き

<いきいきとした生への招き>

-感じとる心の大切さ

古代ローマの哲学者エピクテトス（乳）の深い智は、弟子の一人、アリアノス（ごーという軍人の慧い心のおかげで今日に伝えられ、われわれも学ぶことができる。アリアノスはローマ帝国の軍司令官であり指導者であった

心には、われわれが理解しなければならない奇妙な一面がある。条件づけられた心は、秘教的な知識の価値が到底分らない。秘教的な知識は、鳴りの自己にもとづいて生きている人には、たんに存在しないにひとしい。小さ

受容性とは、たんに秘教的なアイディアについて読むことではない。講座に出席することでも、授業の単位をとることでも、他人に教えることでもない。こうしたことを何年も続けていて、しかも彼ら自身の内部のたったひ

受容性は、これらとはまったく異なるなにかである。それはあなたの価値観を変え、あなたの霊性を高める内的プロセスである。それは虚よりも事実を愛し始めつつある心の境地である。それはあなたが現在この瞬間の、あ

改らはまた真理を知らん、しかして真理は次らに自由を得さすべし。（ヨハネ伝八章三二節）

新約聖書は、息子の特実に出してほしいと丁重な招待状を送った王様の家話を認している。（マタイ伝ニ）王の下僕は国中に招請を触れて回わったが、応じた人はひとりもなかった。人々はそれぞれに言訳をした。あるもの

今日、われわれは同じ状況を見るのに遠くを眺める必要はない。生気あふるる人生への招きは、現代人にとって新約聖書の啓え話にある招請に劣らず温いものである。だが抵抗は同じように多数ある。抵抗の言訳をすとし調

しかしそれはとても難しい。

1難しいということを不可能と取ってはなりません。

わたしは既に一生を貫く情念をもっています。

1正直にいって、今振り返ってそれがあなたに何をしてくれましたか?

わたしにはどうしていいか分らないのです。

気をだしてあなたの固定観念を楽ててしまいなさい。

しかし秘教的アイディアは効果がありません。

実際にやってみなくてどうしてそんなことが分ります?

しかしこれらのアイディアはみんな愉快な日々を送るという願いに反しています。

あなたは愉快な日々を送っていますか?

わたしはもう、あまりに深い穴にはまりこんでいるのです。

どんなに苦しい状況からでも這いのぼることができます。

わたしはもう誰の助けも、何ものも、要りません。

あなたは、枕に頭をつけて独りでいるときにそう言えるのですか？

だけどどこからスタートしたらよいか分らないんです。

自分自身への無暴なまでの正直さから始めるのです。

しかし本当にまったく新しいなにかがあるのでしょうか？

-あなたは、もう薄うす感づいていないかぎりそんなことは訊きはしないでしょう。

3-⑨ 宇宙的な生き方への目覚め

＜宇宙的な生き方への目覚め＞

昔から伝わっているこんな心地がある。二人の水運び人夫が道でばったり出会った。

「すみませんが飲み水をくれませんか」

「だっておまえの水恋に水が入っているじゃないか」

「はい、でもこれを飲むと病気になるんです」

幸福になれると期待して徳りのアイディアにしがみついている人々に率直に説いてやるのは容易なことではない。こういう人々には、閉ざされた心が蒙る罪悪感とは、自己対立と自己悲欺ということである、と告げてやらな

人は霊的な眠りの状態にいる、だがそのことを知らない。

彼は驚くほど清新な生へと目覚めることができる。

問題とその解決は右の二つ以上には簡単に表現することができない。

あなたの内部にネガティブなものを見つけだすことは、ポジティブな行為であって、ネガティブな行為ではないーとのことを忘れずにあなた自身を気づけなさい。あなたの弱さと混乱に気づくことは、あなたを強くする。な

内なるネガティブなものを看破することはネガティブな行為ではない、それはあなたを新しい人間にしてくれる雄々しくもポジティブな行為である。

ネガティブな反応で特に注目を要するものがある。罪悪感がそれだ。これを徹底的に排除せよ。過去にどんな誤りがあったにせよ、あなたの今現在には自己卑下のためのスペースはないのだ。あなたのいまの習慣すべてをふ

やがては心理的な成熟にまで到る初期の成長プロセスは、晴天の日に、森のなかを歩く人になぞらえられる。森を行くとき、彼は木の蔭の冷たさを感じる。だが林間の空地へでると、太陽の暖さと明るさに気がつく。こうし

太陽は常にそこにある。変化するのは、太陽に対する彼の位置関係だけである。霊的な道を求める

旅人も、これと同じく、暗欝から陽気さへ、また疑惑から理解へ、交互に明暗を経験していく。だが長く歩けば歩くほど、林はまばらになり、空地がひんぱんに現われる。暗さは減り、明るさが増していく。次の、問答を考

Q霊的なアイディアと絶えず接触していくだけで、わたしたちは進歩していけるのではないでしょうか? なぜ、接触ではなく受容性を強調なさるのですか?

A受容性を穴いた接触は無効です。瓶に入れられた濁った水は、湖面を何年漂ってもきれいにはなりません。清浄にするためには瓶を割らなければなりません。ということは、われわれは、われわれ自身のなかから間違った

Q いったいどんなふうにこういうことを切り抜けていきますか?

Aいままでのいき方で考えないことです。慣れ親しんだパターンで喋らないことです。いつも感じていた感じ方で感じないことです。習慣に従って生きないことです。

3-⑩ いつも明るい気持ちでいるには

<いつも明るい気持ちでいるには>

-事物をあるがままに見る

宇宙的真理にはどれにもその人間的な物がつきものである。真の幸福に対しての幸福があり、真の進歩に対して擬似的な進歩があり、正しい考え方に対して間違った考え方がある。爽快さはよい状態でもあり必要なことでも

贋の爽快さは幻想の根から咲く。たぶんあなたは、その外面的な挙動がいかにもあなたをよい気分にさせる誰かに会うだろう。あなたはとの人はわたしを助けてくれると思う。だが親しくつき合ってみると、彼が弱い人であ

だが真の腸気さというものはある。われわれが事物をそのあるがままに見るとき、ごく自然に、なんの骨折りもなしに、陽気な気分があらわれる。それはリアリティという岩盤に根差しているから、外部世界の流砂に関係な

真の教師は陽気で爽快な特性をもっている。山頂に立ったとき、爽快さを味わわずにいられる人があろうか! シュリ・オーロビンド（デルがつ時いたエ〇）はそうした明るい教師だった。イギリスのケンブリッジ大学を卒業

今日、シェリ・オーロビンドの著作は、その人間的世界と宇宙的世界への深い洞察のゆえに、世界的に高く評価されている。オーロビンドは、実際的な指導に爽快な激励を結びつけて真理を説いた。ととにいくつかのいかに

内的世界の真の生へたえず菌をむけ、そとに帰れば必ずやトータルな勝利を得るであろう。

あなたはあらゆる瞬間に新しく創られる。

あなた自身の霊的な啓蒙のために道を選ぶとき、人生は気楽なものとなる。

それが何であるかを観るとき、あなたは真の魔術をおとなっているのである。

思考と発言で間違ってもけっして自分自身を叱るには及ばない。

よりよいなにものかに漠然とでも気づいたら、陽気にこれに随いてゆけ。

私の径を辛抱づよく歩めば、必要な智慧と力と機会とが顕われてくる。

柔い陶土から花瓶を創り、その形が気に入らないときは、そのままにしておくことはない。花瓶にはあなたがその形を変えるのを阻止する力はない。あなたが主人だからだ。いまの形状は、あなたがそれをどう処分するかに

主導権はあなたのものだ。あなた自身の為めになる選択をせよ。真実だと告げられてきた伝統と習慣の囚人にとどまってはならない。あなたの真実でないものを、真実と認めることなかれ。全宇宙があなたの味方であるとと

4-①

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

4-②

A

Q

A

4-③ 宇宙的パワーの奥義

＜宇宙的パワーの奥義＞

ほとんどの人が気づいていない至高の秘密がある。人間の心の力を超えたひとつの力があるということだ。それはリアリティの、真実の、カーいつもそこにある力である。この力に気づけば、この力はわがものとなる。目覚

あなたの人生を、考え過ぎて込みいらせてはならない。ハートを痛めつけるのは、人生のリアリテ←ではなく、条件づけられた心である。習慣的な思考や理窟づけや並べ変えはあなたに何もしてはくれない、あなたの内的

心の力は翔ばない鳥類と同じく、地上的な活動だけに限られている。

人々は見当外れの思考をやめることを恐れる。人々は間違ったことをするのをやめることを恐れる。それをするしかないと誤って思いこんでいるからである。狂気のように心を働かせて追いかけないと、すべてが潰れてしま

幸福とか意味ある人生とかについて考えようとはいないことである。計画と計算をやめることである。幸福となる、意味ある人生を送る、それは可能である、ただし催眠にかけられた心によってではない。イギリスの哲学者

答えがないことを恐れてはならない。空虚で不安定であることを怖がってはならない。不安感、空虚感、答えがみつからない苛立たしさ、それらは初めは辛く、これを怖わがるなといってもなかなかそうはいかない。しかし

起こってくるのは、あなたの求めてやまなかった奇貴である。とても言葉では表現できない。個人的に経験するよりほかはない。これがあなたの求める、そしてあなたの持つことのできる、その経験なのだーあなたの真の自

0人の憎しみにはー種の暗黙の申し合せがあるように思われます。人々はそれについて語りたがらない。しかし憎しみはその人の惨めさと手をつないでいる。どうして人間には、こんなに憎しみが多いのでしょうか?

A 憎しみは自己認識への誤った感覚を護ろうとする必死のあがきなのです。男が女を離別すると、女は男を憎みます。それは彼女自身の本来の虚しさが暴露されたからです。憎しみはきわめて熾烈な感情ですから、活発さ

Q 心痛がするのは現在との瞬間の自由のうちに生きていないからだとおっしゃいました。わたしには理解できませんが●・・

A長い鎖につながれた重い岩をうしろに引きずりながら歩いているのと同じです。その岩は、あなたがいまいる地点まで辿りついた旅の必要なー部ではなかった。だのにあなたはそれを引きずっている。あなたが取りすがっ

4-④ 苦しみの謎を解く

＜苦しみの謎を解く＞

−涙のみなもとは心である

どんなかたちのものにしろ苦しみの意味するところはひとつである！ われわれが宇宙的調和から外れているということである。調和するようになれば、苦しみはやね。

道路へ駆けだそうとしてもがく幼児は平手打ちにされる。体罰以外の言語が分らないからだ。両親は子どもを愛しているから、わざと子どもの心を傷つけようとして平手打ちにするのではない。子どもが大きくなって理解が

人間の状況もとれである。苦しみは、現実という道路へ飛びだすことの危険をわれわれに告げているのである。しかし、頑な小児的おとなは、自分がなんでもいちばんよく知っていると思い上がっているから、教訓を拒絶し

痛みから自由になるには痛みの末端まで行かなくてはならない。痛みに抵抗してはならない。怒ってはならない。不幸であることを数き、不幸となってはならない。かくすれば、苦しみは大きな啓示となる。苦しみは、われ

最初にとるべき賢明な行為は、われわれがいかに不幸かを意識的に自覚することである。苦しみは、ほとんどの人々にとって、九十九パーセント無意識的なものである。彼らは地下の業火を見ない。

ときどき火山のように噴出するので気づくだけである。たとえば癇癪ということを取り上げてみよう。人は、怒るたびに苦しむ、だが彼はそれを痛みと見るだろうか? 見ないのだ。彼は自分の怒りにプライドすら抱くかもし

私はあなたに、決定的な突破口のみつけ方を教えよう。あなたをひどく困らせていることを取ってみよう。なんでもいい、あなたの人生にかかわっている不倫快な石介者、ある種の心、問題が解決できないための苦悶、その

それを充分に意識する。この困窮状態を他の一切から選り分けて、それだけを科学的な好奇心をもって観る。それがいかにあなたを苦しめているか、それがいかにあなたの感じたくないことを感じさせるか、を見てみる。す

そこで、あなたの苦悶へ反旗を翻してみる。他の人々がするように、苦悶の原因と思われるものへ反抗するのではなく、あなたの内部の苦悶そのものへ反抗を試みるのだ。これは大変肝要な点である。

ためらうことなくとう官言する、「おれはとんな苦しみにとりつかれ、飽きあきした、いやになった。おれは行けるところまで行った。もうこれには我慢できない。おれは忍耐することはしない、忍耐しないんだ。これで終

もしなんなら、これについて感情をたぎらせてもよい。しかしとにかく本気になって、このとおり宣言してみるのだ。それが苦闘の解消のはじまりとなる。

皆しみから遊れようとしてはならない。苦しみは解消できるのだ。それゆえわれわれはいま、苦痛の解消を妨げる大きな誤りを探索しなければならない。

4-⑤ どうすれば悲哀はやむのか

＜どうすれば悲哀はやむのか＞

－このままの状態から逃げずにいる

苦しむ人々は、荒れくるう川に沿って住んでいる一群の人々に皆えられる。いま提防が決壊しかかっている。

一人は言う、「ぼくはこの家に残って、切手意集に熱中していれば、それで巡れられるよ」。もう一人は考える、「おれは情事に我を忘れて、それで逃避してしまおう」

第三の男は言じる、「わたしが他の人々のために善いことをして回われば、川はわたしを呑みこまないだろう」と。

どの人もポイントを逸している。人類もまさにこのようである。洪水は内部にあるのだ。われわれの注意と努力の注がれるべき場所はそこだけだ。それ以外の行為はすべて危険な気散じに過ぎない。

ある方向へ眼をかけながら、別の方角へ歩いているようなものだ。

妻または夫、友達、よい評判、快適さ、幸福、その他なんでもいい、ある種類の失に悩むとき、われわれはいかにすべきか? まず最初の衝動は、あなたが失ったものの代替物を追いかけて、あなたの頭痛から逃れることであ

だがこれらはどれも間違っている。遅かれ早かれ、この行為はあなたをより深い絶望へ陥しいれるにきまっている。代替物を追いもとめること自体恐ろしい足掻きである。あなたが静かに自己観察をおこなえば、不安を逃れ

とすればあなたの為さねばならないことはきわめて簡単である。それが喪失に対するあなたの習慣的反応に逆行するから、最初は難しいことに思えるかもしれない。あなたは喪失のとき、あなたの新しい、慣れない状況へ、

こうした純粋な驚きの状態にいるとき、あなたは奇的な変貌を可能にするのである。

外部の状況は変るかもしれないし、変らないかもしれない、だがそれは重要ではない。奇は外部世界で起こらない、内部の世界で起とるのだ。あなたが寄質である。そうなれば、もはや爽失というようなものは再び起とらな

霊的な眠りの呪縛から解かれたいと心底から望む人々は、特殊な型の苦しみに出合う。秘教文学でしばしばいわれる「たましいの闇夜」がそれである。これはウィリアム・ブレイク、マイスター・エックハルト等の神秘思想

われわれが最初、自分の仮装、自分の虚しさを感じたとき、この苦しみは始まる。われわれ自身のイカサマと意識的に対決させられると、われわれは戦標する。われわれは参禍の淵に、ひとりぼっちで、裸で立っているよう

われわれがなにか新しいことを学ぶことのできるのは、この内なる虚しさからだけでしかない。だが最初から、われわれは意識的でなければならない。そうだ、痛いまでにこの虚しさを意識していなければならない。充実し

4-⑥ いかにして人生の悪夢を終らせるか

〈いかにして人生の悪夢を終らせるか〉

-人生は夢である

次の問答が、あなたがいま直面している問題を理解し解消するのに役立つのではなかろうかー

Q 苦痛の解消へ理性的にはたらきかけるには、まずその特定の苦しみだけを取りだして吟味しなければならない、とおっしゃいました。ところが、わたしは自分が渇望しているものが得られず、がっかりしています。どう

Aまず渇望というものがどうして起こるのかを見てみましょう。あなたは外部の物、たとえば新車とかホームとか異性とかを眼にする。それらが、それを所有したいという湯望を生みだす。

それが得られないと苦痛が襲ってきます。それとともに、これらの物や人を手にいれたらどんなになるであろうかと想像を運しくします。しかしそれらはあなたのものではない。だから、幻想と事実のあいだであなたは苦し

Qはい。問題は渇望すること自体にあるので、その外部的なものが得られる得られないということからではない、とおっしゃるんですね。なるほど…・・ではお訊ねしますが、渡しい願望を消すにはどうすればいいんで

A激しい願望は誤った自己感覚から湧いてくるのだと知ってほしい。想像された自己というものは、喚きたてる欲望のかたまりなのです。渇望はすべて、との誤った自己が自分であると認めたい、そしてあなたにこの空なる

Qなぜ鳴りの自己を観察することが必要だと強調なさるのか区識に思っていましたが、いまようやくそれと渇望との怖るべき関係が分りました。

A渇望は、生命力を盗部好智にたけた泥棒です。それは、あなたが存在するためには渇望が必要なのだと思いこませ、一方あなたの純正かつ真実の存在をたえず盗みつづけるのです。

Q しかしもし人が彼の渇望しているものを手に入れたらどうなるんでしょう。彼は幸福になるんじゃないでしょうか?

Aさあどうでしょうか。彼が新しいホームを手にいれた、もしくは新しい配偶者を見つけたとしますか。彼の渇望はその新しさ珍しさ、そして興奮のなかに一時中断されているにすぎないのです。ちょうど刺激的なテレビシ

微しい欲望という危険な問題は次のように要約される。

虚溝の自己によって生きるととで、われわれはその虚構の欲望が仕掛けた罠にとらえられている。

こうした渇望を満たしてやることは、頭に描いた馬の飢餓を満たしてやろうとするようなものである。だが、われわれがとの為りの自己を潰してしまえば、その喚きたてる食欲は消える。ちょうど目が覚めれば、悪夢の恐し

ヘンリー・デーヴィッド・ソローがこう確言しているー

なにか恐ろしいぞっとする夢の中で、いちばん深刻な恐怖場面の一瞬に達するとき、われわれは目が覚める。こうして夜が生んだいやらしい化物はことごとく追放される。

ところで人生は夢である。大恐怖の戦慄が一瞬われわれを刺識して夢を破らせたときも、まったく同じようなことが起こる。

4-⑦ あなたの宇宙的進歩のテスト

＜あなたの宇宙的進歩のテスト＞

あなたはあなたの思考ではない

進歩のテストは、あなたがどれだけの量の知的な知識を身につけたかではなく、どれだけ多くの心的幻想を棄て得たかである。

多くのことを知っていながら、智慧の足りない人々がいる。（デモクリトス）

リアリティから生きるのではなく、自分が誰であるかの幻想的自己像から生きることは痛ましい。

自分を金儲けの達人と想像している人は、商売が不振であるといった、彼の自己像とは矛盾する事態にぶつかるとたちまち動転してしまう。彼を質わさせているのは商売の不振ではなく、彼のみせかけの自己像と商売不振と

もし、あなたが心底から、物事がいまとは違うようになることを望むなら、以下の論議で明らかにされるいくつかのアイディアがあなたにその道を教えてくれよう。

想像で描かれた自画像はきわめて巧みにできており午智にたけている。だから降りの自己は、この自画像を正視することを拒否する。こうして、不自然な誤った自己はその人を決して目覚めさせない。橋りの自己はいつまで

想像で描いた自画像の奴隷である状態から返れるには、まずこれらの自画像がすべて自分の内部にあると悟らなければならない。それには正直な自己観察が必要であって、それが想像の金縛りを弱めてくれる。われわれがこ

われわれが、まやかしの価値観のすべてを携えた偽りの自己を防衛するのを磨める瞬間に、進歩はたしかなものとなる。エゴのかたまりである鳴りの自己を防衛する苦しさを贈えるならば、洞窟のなかに大変な財宝が隠され

老兵は真大な報酬を約束されて家を出て、洞窟の前に立ち財宝の番をした。彼は夜も昼も、洞窟に近づく人々を誰かまわず攻撃した。彼の安否を訪ねてくる人々をすら追い払った。幻想を真実と居じこみ、彼は疑いぶかく、

しかし数週間たつと、彼は緊張に疲れはて、なぜ約束の報酬を友達が持ってきてくれないんだろうかと思った。で、彼は洞窟に入って調べてみて、インチキが分った。彼は自分の置かれたまやかしの立場に目覚め、そこから

エゴ自体の抱く、想像された価値をてるだけの英気をもった人間には、このような解放が起とる。彼はいたるところへ出歩く。何ものにも束縛されず、何ものをも渇望せず、あらゆるものをエンジョイする。

あなたはあなたの思考ではない。思考はあなたの心を流れている小川でしかない。あなたは、あなたの思考をコントロールしようと闘うことはない。あなたのしなければならないととは、あなたの心という舞台を横ぎるあら

あなた自身をあなたの苦しさの滲んだ思考と同じだと思ってはならない。「おれは怖ろしくなった」とか「おれは憂際だ」とか言ってはならない。「ひとつの場面がおれの脳祖を横ぎった。だけどこれはおれの真の自己の一

4-⑧ 巡礼者は進む

＜巡礼者は進む＞

-驚異の世界を垣間見て

ジョン・バンヤンの『天路歴程』は面白い読み物であると同時に霊的・心理的洞察につらぬかれた古典文学である。この物語は、一切を薬てて危険な旅立ちをし、美の都"へ着くクリスチャンという人の冒険の話である。彼

1パースティション（迷信）、鶴善的なトーカティブ（饒舌家）、おそろしいジャイアント・ディスペ

ア（巨きな絶望）など。彼はまた歯難の丘"屈辱の谷""自惚れの国"などにぶつかる。

だが敢なとの巡礼者は着実に進む。すとしずつ、ひとつひとつ、障碍は彼の背後に落ち去っていく。幾多の恐怖、失敗にもかかわらず、彼は挫けずに旅をつづけ、ついに夫の都"に着く。

この寓意物語では、苦難と危機とはクリスチャン自身の内なる心理状態を暗示している。バンヤンは、あらゆる宇宙巡礼者がいかに敢に旅立ちをし、内なるネガティブなものを克服しなければならないか、そして内なる洞察

スーパーマインドの採求を志すわれわれの理解を助けるため、ここにクリスチャンの経験した二つの冒険を見てみよう。

クリスチャンとその道伴れのホープフル（有望）とは、ある川べりにんで、打ちひしがれている。この道は荒れてごつごつしていた。二人はもっとらくな径はないかと思った。見回わすと、ある牧場と平行して走っている小

小径は初めこそ歩きやすかったが、そのうちにだんだん唆くなってきた。それもその筈、間違った経だったのだ。嵐のなかで二人は径に迷い、転びつまろびつ術徨ううちに、ようやく避難小屋をみつけ、そこで眠った。翌朝

ここで二人はあれこれとじっくり思考を巡らす。クリスチャンは真実の径をてて、楽な径と見えた小径を採った自分の愚かさを認める。そしていま、彼は彼自身の愚行から逃れて物事を正しく遂行しようと決心する。彼の衣

とするとこれは、あらゆる霊的な巡礼の旅が成功するという示唆に富む物語である。われわれの間違いによって、われわれは心理的な牢獄へ投げまれる。だが内なる鍵によって、われわれはこの牢獄を脱出し、巡礼の旅を続

もうひとつの冒険は、ディレクタブル・マウンテンズ（愉しい山）で起こる。クリスチャンとホープフルはナレッジ（知識）、エクスペリエンス（経験）、ウォッチフル（見張っている）、シンシア（真摯な）という名の四

示唆されているとおり、どんな辛抱づよい巡礼者も休養を受けいれ、驚異の世界を垣間見て、愉快に旅をつづけていくのである。

4-⑨ 高貴なる宇宙的アイディアの源泉

＜高貴なる宇宙的アイディアの源泉＞

ー正しい方向はおのずと開けてくる

ここに、宇宙的ガイダンスを求めているある人と私との会話を掲げる。この真実を衝くことばに耳を籍してほしいー

Q なぜわたしは次から次へとぶざまな窮地に陥るのでしょうか? どうぞ、あけすけにおっしゃって下さい。

A あなたのトラブルが際限なく続くのは、あなたが冷静な洞察をもってトラブルの痛みと対決しないからです。そのかわり、あなたはトラブルを避け、それから逃げようとしている。

Q どんなふうにですか?

Aこんど野地に陥ったら、あなた自身を見守っていてごらんなさい。あなたの内部での反応を考えてみなさい。あなたは他人を責め、恨みがましくなり、憂酵になってしまう。そういうのは間違った反応で、問題をただ永く

Qでは正しい反応とはどういうものでしょうか?

A単に、こうした間違った反応を意識することです。止めようとしてはいけません。ただ見守ることです。

Qでも、ただ自分の反応を意識しているというだけで、どうして変化が起こるのでしょうか?

A その点はあなたが自分で発見しなければなりません。答えをだしてあげてもよいのですが、あなたが自分で経験するほうがはるかに有利です。

私は小さな石をひとつ大事にしている。ー見ふつうの石と変ったところはないが、私にとっては特別なもので、私の裏庭にたくさん置いてあるふつうの石以上に、特別に大事にしている。それは私が陸軍にいたとき太平洋の

あなたも、あるアイディアについては、それがどこから来たものかを知れば、他のアイディアとは異なった特別の関心をもつはずである。どこから来たか、それはあなたの内部にある特別の場所から、すなわちあなたのスー

ではここで、実際的な価値をもつある秘教的なアイディアを紹介しようし人々は、自分では骨身を削らずに、物事を自分のためにうまく運ばせようとして彼らの人生を浪費している。物事を自分のためにうまく運ばせるした

東洋の叡智の本『道徳経』（老子）がこの点をコメントしている。人が道''に従って生きれば、彼の満足は無限であると。

小さな子どもが風を揚げたいと思うが、風についてはなにも知らない。凧を地面に立て、ー折断命に口で風へ息を吹きつけている。フラストレーションの場句、子どもはようやく、年上の子どもが風について教えてくれるこ

4-⑩ 宇宙的パワーは常にあなたと共に

＜宇宙的パワーは常にあなたと共に＞

われわれに近い誰かのした愚かな行為が原因となっている悲しみについてはどうか?

人がバカな振舞いをしたとき、なぜそんなことをしたのかと問い質しても無駄である。本人もなぜしたか分らないのだ。分れば、そんなバカはしなかったはずである。彼は眠って”いるのである。

強迫的な動因と破壊的な強迫観念の奴隷になっていることが見えないのである。無自覚というベッドで居眠りをしていながら、愚行だけは、新しいヴァリエーションはあるが、やたらに機械的に繰りかえすのだ。これはどん

それゆえわれわれはここではっきりと、その精神的な暗さが彼にどうしてもよい行動をさせないようにしている人から、よい行動を期待することをやめるべきだ。どんな人からも、その人のできる以上のよい振舞いを期待し

想いだして欲しい。スーパーマインドの教えるところは他でもない、われわれは、絶対的な明瞭さで、われわれの現在の自己と、われわれがこれまでありつづけた自分との差を知りたいのだというととである。

外部世界での間違いをあなたの内的世界での事故とさせてはならない。外部世界と内的世界のあいだに霊的な壁をしつらえておくのだ。その意味はこういうことである- あなたが自動車を運転していて、もうすとしで衝突事

次に掲げるのは私の講演のあとでおこなった短い質疑応答だが、短いとはいえ、そとには宇宙的理解の宝石が包まれている!

Q あなたはたくさんの人々に教えてこられて、彼らが新しい生き方を見つけるのに得となっているものでいちばん大きいのはなんであったとお考えですか?

A 自分で分っているとその人が想像しているそのものを彼は知らない、これを分らせるというのが大きな仕事でした。人がその自己欺瞞と虚栄心とを観察するということがいちばんの根本です。虚栄心が与える物の快楽を

Qなぜわたしは、自己発見の努力がこれほど一貫しないのでしょうか?

Aひとつには、トータルな治癒をではなく、たんに目前の苦しみからの解放をもとめるからでしょう。痛みがあれば、あなたは医者へ駆けつける。しかし痛みが去ると、もう一度痛みが襲ってくるということはうっかりして

あなたはこのととを理解し、歪んだところを真っ直ぐにしたいと望む。それはできるのだ。一波の背後に広大な海の力が潜んでいる。あなたが勝利を収めたいという熱意の背後には、大宇宙に遍満するコズミックな力全体が

5-① 本章の要点

＜本章の要点＞

1あなたはまず自己を変えようという深い願望からスタートしなければならない

2あらゆる経験があなたに自己認識と宇宙的目覚めを教えるのに委せよ

3自己変革をあなたの人生の大冒険とせよ

4目覚めというわれわれの霊的なレベルを高めると、われわれは新しい豊かさを引きつける

5真の安定は、条件づけられた思考を拒否することから来る

6スーパーマインドによって生きるとき、倦怠はあり得ない

7宇宙的意識のなかでは万事すべて真に正しい

8あなたがスーパーマインドと共に新しくなったとき、一切は違って見えてくる

9われわれはわれわれ自身についての想像上の、条件づけられた観念を棄てなければならない

10宇宙的真理を個人的欲望に優先させよ

私は初めて秘教的なアイディアに出会う多くの人々の心中を読むことができる。彼らはいう、「だけど、自己覚醒とか自己観察とかいった述語の意味がわたしにはよく分りません。あなたのおっしゃる、エピクテトスとかズ

特に、あなたに分るものだけがすべてなのだと考えてはならない。はるかに多くのものがあるのである。

探求の出発点においては、智慧は閃光であって光機ではない。

プラトンが語った洞窟の囚人という有名な寓話をもう一度想いだしてみよう。一人の囚人は敢にも洞窟を飛びだして日光の下へでるが、もちろん彼は眼にしたこともない強烈な太陽の光に、眼がくらんでしまう。これは、無

新しく目覚めた覚醒状態がどういったものかを想像することはよしなさい。想像をこととする心は、古い心的フィルムしか映写できず、新しいフィルムを映しだすことができない。われわれにできるのは非覚醒状態の結果を

5-② 新しいあなたになるには

＜新しいあなたになるには＞

−理屈をつけたり、分析してはならない

バイオリストがピアニストとなるためには奏法の癖を変えなければならない。もしロンドンの人がニューヨークに住みたいと思ったら、彼の生活習慣を変えなければならない。これを精神の問題に置き換えれば、成功への鍵

自己変化の意味はただひとつだしみずから変化するということだ。

知的な理屈づけや分析をつうじてでは、恩恵のある変化は起こり得ない。この変化が起こり得ないのは、あらゆる思考は条件づけられているからである。人間的な思考は、ただ歪められた自己関心からしか考えることができ

エマソンは、人々は、どこへいっても、その理解するところからではなく、ただ彼らの記憶からしか喋っていない、と場破しているが、これはひとつの大いなる宇宙的真理を衝いている。

外部世界ではたとえば、政治家は、「われわれは国際平和を維持するためにはわが国の外交政策を変えなければならぬ」と力をこめて宣言する、ところがまた別の政治家は、わが国の現在の外交政策は堅持すべきだと主張す

どちらも愚かしい。なぜなら、どちらにしても、こういう外部的な行為では、霊的に目覚めていない人間の本質である、戦闘的な傾向を変えはしないからである。人々は常に、彼ら自身をもふくめて、人間というものの隠さ

もしあなたが、「どうすればわたしは変ることができるでしょうか？」と訊くならば、答えはどんな真の教説のなかにも見いだされる。用語とその使い方は異なっている、しかし、次に掲げるいろいろの宗教と哲学者の人間

ヒンズー教汝の真の自己を発見せよ。

道教 事物と共に流れよ。

ジョージ・グルジェフ 目覚めよ。

新約聖書 新たに生まるべし。

禅 心をして静かならしめよ。

ウィリアム・ジェームズ 純粋に実際的であれ。

クリシュナムルティ あなた自身に油断なく気づいていなさい。

仏教 我欲を棄てよ。

キルケゴール 真の個人主義者であれ。

神秘思想 事物を真にそれらのあるがままに見よ。

5-③ あなたへの二つの問いかけ

＜あなたへの二つの問いかけ＞

かえでの木がその樹液を創るために土壌と空気とから必要なものを取るのと同じく、われわれは日日の経験を活かして心の新しさを創りだすことができる。何事であれ、あなたに起こる一切の事物は、あらゆるものを平静に

天国をあらゆるものに優先させることによって、他の一切はやってくる。これは確かなことである。これは薄っぺらな宗教的感傷ではない。天国は椅子などよりは実際的である。われわれは天国を、あらゆるものの上に、特

真摯な自己作業があなたに、世俗的な成功のもたらす刺激的な興奮が消え失せてもなお永続するなにものかを、価値あるものと認めさせてくれる。あなたはそのなにものかが、あなたの人生に入りとんでくるのを感じとるこ

との新しいなにものかを一瞥すると、あなたは更に高く基じのぼる力が薄いてくる。必要な知識はより速く来るようになる。われわれはネガティブなものに、以前ほどは臆せずに立ち向かうことができる。自己敗北的な態度

繰りかえし繰りかえし、次の二つの問いへ戻ってほしい、これはあなたが自分自身に問える最も価値ある問いである！！

一、わたしの実際の状態はどうであろうか?

二、どうすればそれを変えられるか?

あなたの実際状態については、習慣的な臆断によるのではなく、あなたが実際に現実にあるとおりのあなた自身を見るように努めることである。誠実な自己観察をつうじて、たぶんあなたは、自分が自分自身のことをこうだ

観察されたあなたの状態を変えるためには、スーパーマインドの諸原理にそって自己作業すればよい。

5-④ あなたの運命は変えることができる

＜あなたの運命は変えることができる＞

-安定欲求は自己発見の大敵

あなたの運命観を、次の問答に見られる思想へ同調させなさいー

Qわたしはときどき、運命についておそろしいまでの徒労、空しさを感じます。この気持がこわいのです。

Aいやまったく素晴しいです。徒労感を意識的にとらえることが絶対に必要なのです。ほとんどの人がそれをしない、だから暗闇にとどまっている。そのいまの感情をそのまま、おそれるととなく、より強く意識するように

Q一般に宿命とか運命とかといわれているものについてひとつコメントをおねがいします。

A確実に、運命は変わり得るものです。あなたはほんとうにそれが変ってほいいか? これが唯一の問いです。そう急いで、変ってほしくて堪らないと私にいわないで下さい。あなたが悟らないものについては、ふつう大きな

われわれは、そう決めたものがそのとおり得られる、それ以上でもないしそれ以下でもない。あなたは他の人々や出来事を、あなたの心理的レベルのものを、引きよせる。あなた自身のレベル以上に高いものはなにものをも

ある女性が、間違った男、こんなはずではなかった男どもと、しょっちゅう深い関係に陥って悩んでしまう。彼女自身が心理的に間違った女性であるかぎり、どうしても間違った男との関係で人生を空費してしまうほかはな

あるビジネスマンは次から次へと財政上のヘマをやらかしてしまう。彼はその原因を彼自身の内部に発見しないかぎり、ヘマをおかしつづけざるを得ない。

もしわれわれが優れた質が欲しいなら、何が優れたクォリティかを知ろうと要求することなく、まず劣ったクォリティを乗てなければならない。これがすでに知る人には馴染みのふかい、空無に関するスーパーマインド原理

問題は、人間が安定を求めるということだ。人は、どうしたって間違うおそれのない、はっきりと標識のある道でないと行かないと頑張る。だが現実はそう易しくはない。何故ならいくつかの間違いをしでかし、屈辱を経験

スイスの精神科医であり秘教原理の研究者であるカール・ユングは、安定欲求は自己発見の大敵であるという。安定性は存在する。だが安定性は、変化していない心がこうだと思うようなものでは決してない。真の安定性と

もし人が彼自身のなかから彼自身を追いだして空っぽにすることができるならば・・・・・・・いったい

誰が彼を傷つけ得ようか。

5-⑤ 宇宙的アイディアの日常的な意味

＜宇宙的アイディアの日常的な意味＞

本書のあちこちで触れる教師やシステムはいずれもそれぞれに異なるアプローチを堅持しているが、どんな人も新しい生き方を学ぶ能力があるという一点では合意している。まことに、重要なポイントは学ぶプロセスである

まず、スーパーマインドへの径で遭遇する、もっとも破壊的な意外な敵のひとつについて調べてみよう。それは、秘教的なアイディアは敢えてわれわれから幸福を奪おうとしているというたいへんな膠見である。私自身、私

「あなたはわたしから何かを奪い去ろうとしているんですか？」と叫びだしそうな不安な眼色である。ところが、私の意図はまさにそうなのだ。私は、人生を破綻に追いやる誤ったアイディアを取り除こうとしているのであ

ときとするとあなたは、たしかにあるアイディアは真理だ、だがあなた自身に対してそれを有効に働かせるすべはない、と思うかもしれない。人の泳ぐのを見ながら、自分はどうしても泳ぐことはできないと諦めるようなも

この、より大きななにものかをちらと覗き見るという機会が、あなたの世界をあなた自身の満足がいくまで造りなおす作業へと通じていく。

宇宙の諸原理についてのあなたの理解程度からすると、それらは経済や暮し向き、つきあう人々、ショッピング、家庭生活等々といった日常的な出来事とはあまりに無縁のものに見えるかもしれない。だが私は保証する、そ

Qわたくしは理解に努めていますが、スーパーマインドについてのアイディアの多くはわたしを避けて通る。それらが深い意味をもつことは感じます。だけどどうしても、どう扱ったらいいか分りません。

Aあなたが巨匠の描いた大きな油絵の前に立っていると想像してごらんなさい。その絵は、わずかな隅っこ以外はベールでわれています。この絵を理解するにはベールを取り払わなければなりません。いいですか、スーパー

Qだけど、真の教師を発見してその人のことばに耳を傾けるということで充分じゃないんですか?

A あなたがあなた自身の内部に、すくなくともひと粒の洞察の種子をもっていないかぎり、真の教師に出会っても、真の教師と知ることができません。真珠がどのようなものかを全然知らずにどうして真珠を見て真珠と分

Q スーパーマインドのアイディアについて他の人々と議論するというのはどうでしょう?

A私の長年の体験から引きだした私自身のルールがあります。スーパーマインドについて議論するには、誠実な関心をみせた人たちとだけすることです。あなたのアイディアを立証しようという気持ちではなく、たがいに探

ポイントからはみでないようにすること。他の人たちとの議論で費された一分間に対して、自分自身との対話に一時間費してごらんなさい。

5-⑥ 宇宙的観点から見れば、全てはうまくいっている

＜宇宙的観点から見れば、全てはうまくいっている＞

-自分自身をことごとく把握しなさい

地上の人間はだれも、次の三つの観点のどれかひとつに拠って生きている!

一、万事正しい。

二、一切が間違っている。

三、万事すべて真によし。

圧倒的に大多数の人々は第一の観方を日にする。だが心からそう思ってはいない。他にどうしてよいか分らないから、仕方なしに万事がうまくいっているフリをする。どこへでかける当てもなしにドレスアップしている。

小数の人々は次なる、"一切が間違っている”の段階へと進む。もはや自分自分をいていることができないから、彼らの運命を賭けておそろしい未知のものへ挑戦する、そこではあらゆるものが失われているかに見える。神

ときたまにではあるが、敢な人が第三の受階へと雄々しく夢みたつ。終りまで耐え忍べとの新約聖書のアドバイスを心に秘めつつ、彼自身に正直に対面した彼は、いま彼自身をことごとく把握している。もはや自己分裂はな

彼の勝利は、「万事すべて真によし」と言い表わされる。

こういう問いが起こってこよう、「しかし、同じところをぐるぐる回っているだけかもしれないのにわたしがちゃんと前へ動いている、とどうして知ることができるのか? 」と。あなたはそれを、あなたが前へ進んでいくな

幾百という徴候がみられる。そのひとつは、あなたの努力が一貫性を増してくることだ。あなたは、より長時間をこの径を歩くのに費す。懐疑と抑欝のムードは徐々に減っていく。小量の苦悶を解するのにその洞察を使った

あなたの霊的な理解はおのずと広がっていく。あなたは、低い次元の人間性があなたの日々の営みへ入りとみ、あなたを引きずり降ろそうと遊くのを知る。だがあなたの理解はその悪しき魂題を見抜き、詐術を払いのけ、否

直観的な知識がどんなふうにして来るのかあなたは気づいたことがあるだろうか? あなたはある本のあるアイディアを六回読んだ、だがその次の七回目を読んだところで、あなたは理解する、そういうものなのだ。

あなたが新しい人間となったとき、あらゆるものが違ってくる。前は強く見えたものがいまは弱くみえる。巧みと思われたものがいまは愚劣だと分る。空虚は充実となり、避けていたものは大切にされ、健康なものは病的と

物事が好調となっても自己作業をやめてはならない。途中でやめ、結局、遊び仲間かなにかに傷つけられて戻ってきた例を、私はたくさん見ている。万事がうまくいってるときに自己作業をやめると、人生が難しくなったと

5-⑦ あなたの内なる世界を変えよ

（あなたの内なる世界を変えよ＞

1結果ではなく、原因が変更されねばならない

人々は、「だが俺はどんなにしてこのゴタついたところから脱けだすんだ? 」と訊く。

神秘思想は答える、「もし君が意識性という高いレベルにいるなら、もともと君はそんな混乱のなかにはいないのだ」と。

真の教師はめったに外界の事柄をどう扱うかについてはアドバイスしない。洞察があまりに深いからそういうことはしないのだ。結果ではなく原因が変更されなければならないと知っているから、真の教師は求道者にとのこ

あなたの意識ないしは覚醒の内的レベルがあなたの外的な状態を決めるのだ。あなたの外的世界を変えるには、あなたの内的世界を変えなければならない。

だからといって、あらゆる変化した状態が高いレベルの生き方から来るというわけではない。外的事象の変化はまた、人間の欲望と自暴自葉が付け火となって、偶発的にも起こる。淋しい男と怖わがっている女とが、やけに

われわれがたんに住所や職業や配偶者を変えるだけでは、なにものもプラスされない。荒涼とした孤島に漂着した人が、もうすこし快適になろうと思って島の反対側へキャンプを移した。風景はなるほど変ったかもしれない

純粋な充足はひとつの心理的な状態であって、外的な活動からの影響ではない。もし内的な快適さがあれば、外的な活動に従事してそれをエンジョイできる。自己充足を失いては、あなたの世俗的な満足追求活動がいかにス

私はこのあたりで、あらゆるものを変えることのできる外的状況について、ひとつ特別の秘訣を挿入しておきたい。

こんど、あなたがある状況を支配できないで気が動転するようなことがあったら、自分が本当に、正直に、実際上、それを支配する必要があるのかどうかを問うてみるとよい。次の会話のなかからいまの重要なポイントを汲

Qなぜわたしはこうも自己変革の努力に一貫性がないのでしょうか? ある時には秘教的アイディアにぞくぞくした関心をもちますが、次の瞬間には、まったく無関心になってしまうのです。

この気まぐれはなんでしょう?

A あなたには自分を変える作業をしたいという欲求がひとつある、だがそれとは無関係の欲求が九十九もあるのです。その自己覚醒という欲求ひとつにあなた自身をしっかりと結びつけ、この欲求を奮いたたせることは何

Qわたしたちは、自分は強いのだ自層に満ちているのだという積極的なイメージを築く方法について、ずいぶん本を読んでいます。強いという心像を維持するーとのアイディアをどう思われますか?

A それはおよそあなたがあなた自身にしてやれる最悪の処置です。それはイメージにすぎないので、それ以上のなにものでもない。なにも達成されません。ただもっと弱くなるだけです。スーパーマインドの目指すものは

5-⑧ 自己変革はいかにして始まるか

＜自己変革はいかにして始まるか＞

−人間は真に欲する道を選んではいない

有利な変化への径はある。「幸福になるためにわたしは何を得たらよいか？」と問うてはならない。

「不幸であることをやめるためには何を楽てたらよいだろうか？」と問わなければならないのだ。

破壊的なもの、破滅へつうじるものは何構わず楽ててよい。たとえば、内的にはまったく同じでいるくせに、明日は今日とは違うだろうといった誤った考えは薬てるがよい。

楽しみであり、なくてはならぬものであるかのごとく装っている無用無益な活動はやめて差し支えない。ヘンリー・デーヴィッド・ソローは古典的な名言を洩らしている、ほとんどの人は静かな絶望の人生を送っている、と

他の人々がその利己的な目的のためにあなたを利用しようとする、それを許すのもやめたがいい。

彼らがそうするのは、あなたがオーケーをだすからだ。意識的にはあなたはそんなことを許していないのかもしれない。しかし理解できないため、あなたはついついあなた自身が傷つけられるような手口に屈服してしまう。

ある農夫が、雨が降って、野菜類が成長し、変化し、新鮮なものになって欲しいと望んでいるとしよう。だが彼は、芽のでかかっている小さな苗の群のすきますきまに、大小さまざまなバケツを置いていたのだった。これで

第3章で見たように、自己変革への魔法の鍵は、より高いアイディアに対する心の受容性である。

人間は彼らの選ぶ行き方で生きる。だが彼らが欲する行き方では生きていない。両者の間には大変な差がある。われわれは、われわれの獲得された条、習慣、趣味の観点から選ぶ。われわれがこの友人あの意見を選ぶのは、

ところが、人は、彼が選ぶものとはまったく違ったなにものかを、根本的には欲している。彼は調和、新鮮さ、平和を欲している。それでいて彼は眠っているから、ついまっすぐ先へ進んでしまい、彼の選んだ道がとれらを

さて、こうした状況がどう扱われたか、次の問答をみてほしいー

Q わたし自身を変える方法を示して下さい。

A自己変革は、あなたが正直に、真実を欲望よりも優先させた瞬間に始まります。あなたは社会的な名声を望みますか？名声など空虚なものだという真実を直視しなさい。あなたは、その心のなかに、他の誰かがあなたを虐

Q そうすればわたしは変った人間になるとおっしゃるんですか？

A個人的な欲望よりも宇宙真理を大切にすることです。そうすればあなたのためになるある大きな力が動きだします。あなたはまず飛行機へ自分を乗せなければならない、そうして初めて飛行機は、あなたを自然に上空へと

6-① 本章の要約

敗北と失敗を終わらせるには

＜本章の要約＞

1. 宇宙的現実には、失敗は存在しない
2. 真の成功とはスーパーマインドから生きることである
3. 霊的な目覚めをあなたの経験へ導きいれよ
4. 霊的な目覚めで、いわゆる敗北の痛みは褪せていく
5. 世俗的な定義づけを自己と同一視しなければ、あなたのために驚くべき恩恵がでてくる
6. 他の人々がすることを気にするな、宇宙真理に照してみてあなたにとって正しいことを行なえ
7. 霊的な成功を求めよ、それのみが真の満足すべき価値をもつ
8. エゴの干渉なく、あなたの内的な生をあるがままに流れさせよ
9. あらゆる状況で真の平静さを獲ちとるまで、スーパーマインドに固執せよ

この章でわれわれは敗北と失敗のミステリーを解こう。われわれに与えられるヒントは秘教的な教えと神秘思想の教説から得られたものである。天空が大地とは違うようにこの解決がふつうの解決とは違うのがあなたには分

英雄とドラゴンの話はいくつも古典的な伝説があるが、そのひとつにジークフリートの物語がある。多くの伝説がそうであるように、この物語は、深い心理的洞察をふくんでおり、これらを噛みしめれば益するところが大き

ジークフリートは、グリッタリング・ヒースに住む恐ろしいドラゴン、ファーヴニルを退治するようにと要請される。初め、自分の技倆に疑いをもったジークフリートは尻込みするが、ついに真の英雄精神がためらいを克服

旅そのものはもっと弱い人だったら震えあがるに足るものである。いたるところで危険な断崖、簿猛な野獣、不毛の荒地に出会う。だがジークフリートはこれらの災難をひとつひとつ克服し、ついにこの遠征のクライマック

シークフリートの冒険は、スーパーマインドへ向かう真の旅人が経験するー段階に似ている。われわれが既見たように、霊的な探求者は、様々なドラゴンに遭遇する。彼の務めはその日が勝利に終わるまで戦場にとどまるこ

6-② 失敗なるものは存在しない

＜失敗なるものは存在しない＞

−成功も失敗もたんなる観念にすぎない

失敗の感情は無用であり不必要である。その正体は、われわれが次のことを知るとき、明らかになる

一、失敗の感情はわれわれの内部にあり、外部世界にはない。

二、それはそれ自身では力ももたず意味もない、われわれが不注意にそう思っているだけである。

私が、自の隣りにあるお化け屋敷にいるとしよう。暗くて気味悪く、おそろしい。私は闇が嫌いだから、棒で闇を叩く。だがそれで灯りが点くだろうか？ 点かない。私は無駄な戦いはやめて、自分の家の燈火の下へ入らなけ

失敗もこれと同じだ。昏さと幻想というお化け屋敷にいるかぎり、私は常に自己先を感じるだろう。だが自分の家へもどれば、灯があり煖炉がある。

そこで、アイディアとなる。私がそのお化け屋敷にいたとき、闇を打っても取り除けなかったからといって、自分自身を失敗者と感じるべきだろうか？ ノウだ。私の隣人たちが私を失敗者と呼ぶだろうか？ ノウだ。言葉はな

この意味がお分りだろうか?

あなたがある出来事ないし状況を失敗と呼ばないかぎり、それはあなたにとって失敗ではない。ということは、その出来事にしろ状況にしろ、それが他人をどう悩ますかに関係なく、いささかもあなを預わすことはできない

人がいちばん恐れることは、自分がまったく無価値だということへの恐怖である。だから彼は彼自身を成功という観念に結びつける。自分を成功者と呼びたいからだ。しかし成功も、はたまた失敗もたんなる観念にすぎない

人生はもはやミステリーでも、悲惨でもない。フランソワ・フェノロン（豚2対9、場。職

が、われわれが自分自身を乗てれば来てるほど、われわれはより大きな平和をみいだす、と書いたとき、彼はこのことを見抜いていた。

このことをテストしてみよう。ここに、あなたがなんら関心をもっていないプロジェクトのことを考えてみよう。たとえば科学者になるという計画、そんなものにあなたは全然関心がないとする。この計画の成否があなたに

といってこれは、あなたが豊かな生活の資を稼ぐことができないとか、人生における通常の事柄をりっぱに遂行していくことができないとかいう意味ではない。事実あなたは日常的なことはずっと上手にやっていけるだろう

おかしなことに、有害な自己関心がなければ、あらゆることに関心が湧き、しかも何ものにも囚われない。ちょうど、大海を好きなように航行し、好む港に立ち寄り、また気が向いたときにいつでもそこを離れる気ままな船

6-③ あなたは常に宇宙的覚醒に到達できる

＜あなたは常に宇宙的覚醒に到達できる＞

-現在の生き方が生き方の全てではない

あなたの失敗は、次の問答のように烈しい調子で扱わなければならなかったある研修生の失敗に類似のものだろうかーー

Q わたしはこの径のどこかで失敗しています。わたしの行動はときどき自分でもひどくおぞましいものになります。

そうでしょう、それはあなたが眠っており、それに気づいていないからです。しかし、あなたの本質は、おぞましい行動から成り立っているのではない。行動は霊的な眠りから来た結果です。あなたは目覚めるとはどういう

なぜ行動的な人生よりも霊的な目覚めの必要ということを強調なさるんですか?

A それは夢遊病患者はどこへいこうと、どこへも到達しないからです。

Qわたしはなぜ、こうした奇妙な霊的仮眠にいることが分らないのでしょうか?

Aあなたはまだ、眠りと意識状態との差が分るほど長くは自己作業をしていないからです。あなたの知っていることがすべて眠りのなかのことに過ぎないとしたら、目覚めた状態がどういうものか、認知するすべがないでは

あなたの現在の生き方は、生き方のすべてではない。われわれは、習慣の重荷がのしかかっている心のうえへ超えて昇り、まったく新しい、いままでとは違った、優れた生き方を見つけることができる。次のストーリーはそ

昔、大きなリンゴ園が沢山ある国があった。この国の産業はさまざまな色のリンゴ、あらゆる品種のリンゴの栽培でなりたっていた。この国のリンゴは世界中で名を知られており、国民はこれを誇りにして、もっぱらリンゴ

リンゴの国のある市民が、よその国へ長途の旅にでていたが、ある日の午後、疲れはて、またひどく腹がへってきた。道路わきで休んでいると、遠くから声をかけられた。このあたりの果（園経営者で、うちで食事でもして

腹のへっているリンゴの国の市民はまだ我慢してためらっていたが、ついに眼の前の果物に手をつけるか、空腹で倒れるかの瀬戸際にきた。そしてとうとう見たこともない果物へ歯をあててみると、それはいわれたとおり、

われわれは、いまの生き方しか生き方はないと考えてはならない。

人は、つぎのようなステップを踏んでいくうちに必ずや自己実現に到達するのである。

-自分自身にどとか間違ったところがあるとおぼろげながら感じる

-もはやそれを無視するわけにはいかないと悟る

-答えを探す

-失望とフラストレーションに突き当る

-勇敢に探索をつづける

-自分の内部になにか新しいユニークなあるものが存在しているとかすかに感じる

-内的に変り始める

-彼の外部的な生き方を変えていくより自由に、より幸福になっていく

-そのまま引き続いて、真理が彼をみちびいて新しい人間にしてくれるに委せる

6-④ 敗北感情の確実な救治法

＜敗北感情の確実な救治法＞

一つの感情がいま通りかかっている

設化と失政の感情は、われわれが誰であり何を成就すべきかについての不自然な観念で生きるときにのみ存在する。これらの誤った考え方が、霊的な知性の光にあたって融けてしまうと、敗北と失敗感は永久に消える。

望と承認をもとめてあくせくと駆けずりまわる、これがひとつの誤った固定観念である。なにかよいととが転がりこんできたとき、俺のせいだ、俺がしたんだと自然れることをやめるようになると、その後いつなんどき不運

自惚れや自負心がなくなれば、阿責、自責などの自己非難も克服できる。賞場と非難とはすでにわれわれが第二章で検討してきた典型的な両極性である。言い換えれば、自由の境地は、失敗／成功、自己承認／自己非難とい

Q わたくしは人々がわたくしに注目してほしい、わたくしが関係しているものに惹かれてほしいと思います。この成功観念のどこがおかしいのでしょうか?

A なぜ他の人々があなたに惹きつけられることを願うのですか?

Q いい気分になるからです。

Aいいかえれば、あなたの喜びの源は他の人々のあなたに対する態度にある。

Q ま、よろしいでしょう、先生がおっしゃるんですから。ですが、なぜそれがよくないんですか?

A あなたが他の人々の気まぐれで踊らされている、それが分らんのですか? 彼らの行動、誤要があなたにある感情をもてと命令している。あなたはその奴隷状態に気がつかないんですか?

Q しかしほかになにがあります? ほかにどうすればわたくしがいい気分になれるというんです

か? もしれをやめたら、隔離と孤独のなかでわたしは立っていられないでしょうよ。

Aあなたの原初の自分自身に還れば、隔絶も孤独もなくなるはずです。

Q それはありがたいです。でもどうすれば原初の自分自身に還れるんですか?

Aわたしたちは、それを検討しようという訳です。ま、ついていらっしゃい。

孤立感と絶望的な位しさについては確実な救治法がある。こういうムードから解放されれば、心身症というかたちで現われる憂欝ムードの落し子からも、あなたは自由となろう。

基本的な考え方は、抑替感情を自分だとは思わないこと、それを根本的な自己の一部分だとは取らないことである。そうではなくて、気象学者が黒い雲を調べるように、わきに立って客観的に精査することである。黒雲を調

その感情がどんなふうにして起こるかを観察しなさい。その感情は、しばらくは重くのしかかる。

が、最後には消えていく。あなたはそれへ反応しないよう、反応を一時宙に浮かして置く。「おれは憂欝症になっている」などと考えてこれにとらわれるのではなく、「ひとつの感情がいま通りかかっている」というふうに

このテクニックを修練すると、あなた自身をある程度まで絶望感から引き離すことができる。絶望感を弱めたのだ。絶望感は前のような微しさではけっして二度とのしかかっては来なくなる。これを絶えず実習するとおどろ

6-⑤ 絶望感なく敗北を処理する方法

＜絶望感なく敗北を処理する方法＞

出来事に対して条件づけられた心で反応しない

奇態なすばらしい生き方をひとつ紹介しよう。それは絶望感を伴わずに敗北のうちに生きるということだ。このアイディアを注意ぶかく調べてみる。

ことごとに負かされ、しかも絶望感で反応しないということになったら、あなたの日々はどんな姿となるだろうか? 敗北がなかったのと同じではなかろうか?

今日一日をあなたは生きる。だが一つの出来事で敗れる、またも別の事で負けてしまう。洋服にコ

1ヒーをこぼした。自動車が壊れた。どうしたらいいか分らなくなった。必要な決断がどうしてもつかない。長続きすると思っていたスリルが消えてしまい、空しさだけが残った…・・・・等々。

条件づけられた心でこれらに反応するのではなく、これらの出来事があなたに起こるままに委せる、こうすればもはや敗北も絶望もなくなるではないか。敗北感も絶望感も、条件づけられた心が或る出来事にたいしてするた

あとでもでてくるが、アルトゥア・ショーペンハウエルは、負けることで勝つというこの奇妙なテクニックについて次のように言っている!

こうした状況でいったいどうして内的な統一が可能なのか? ……いや、できるのだ。いちばんいい方法は、彼のなかのどの部分が、敗北という現象でいちばん傷つくかをよく確かめて、この部分に常に勝たせてやればい

たとえば、こういうことがあろう。あなたは、なんの説明もなく、不当に誰かから責められたとする。よろしい。あなたは不当に責められた。だからどうだというのだ? なんということもないではないか。どの広い世界全体

絶望のない敗北に生きるとはどういう意味かを学ぶ。そうすれば何が起ころうと構わないのである。そのときは分らないかもしれない。だがほんとうに、全く構わないのだ。そのうちにあなたにも分ってくる。次は問答形式

◎この真理をわずかではありますが一階できました。でも、次は何をするのかが分りません。

A こんなクヨクヨした気持でいる必要はないとそう感づいている間も、しばらくはあなたがネガティブな状態にあるということは充分あり得ることです。それが純粋の進歩なのです。あなたは海で遭難して彼にのって、遠

Q分りました。では自己作業のためのはっきりしたアイディアを教えて下さい。

物事があなたの望むようになるべきだという誤った考えを払拭してしまいなさい。

Q それで物事が変りますか?

A 物事の真相を露わにしてくれます。

6-⑥ 霊的成功への十の秘訣

＜霊的成功への十の秘訣＞

一、あなたの内なる真髄

言葉、思想、行動、野心、確、それがスーパーマインドというあの確かな内的真髄から湧いてくるのでないかぎり、これらはすべて無意味である。蜂蜜は砂糖、香料、着色剤、水分をふくんでいる。だがこれらの成分をミッ

二、自己統一

自己統一された人は、自己分裂した人では難しいもしくは不可能なことをやすやすと成就する。内的統一は、人生のあらゆる領域での成果を拡張してくれる。われわれはもはや一時にブドウー粒を摘むのではなく、房ごと収

三、自分自身を責めるな

あなたが自分をひとつの身体的欠陥と同一視しないならば、つまり、仮にたとえばあなたに腕一本がないとして、この欠陥をあなたの本質の一部と見なさないならば、そんな身体的陥はない同然である。即ち、心理的には

「・…・・・すべて人に為られんと思うととは、汝自身にもまたその如くせよ」

四、すばらしい真理

人間についてのもろもろの恐ろしい事実を超えたところにすばらしい真理がある。だが、恐ろしい事実をまず直視することなしにすばらしい真理を見つけたものは一人もいないし、見つけられはしないのだ。われわれが地獄

五、過まちをただす

あなたは、自分の行為が正しくかつ必要だと過まって思いこんでいたからこんな大失敗を犯したのだと悟る。それであなたの過まちからその熱を抜き去ることができる。間違った考え方に立った行為からは間違った結果しか

六、希望というもののミステリー

あなたの希望を保存して置くな。思いきって、これらの希望を完全に潤らしてしまえ。早ければ早いだけいい。なぜなら、希望をつなぐかぎり、希望はあなたを緊張状態におく。あなたは希望のなかに不安の影を見たことは

七、洞察はいかに作用するか

あなたが何かをするとき、まず何かを見て、それから行なうというならば、あなたの行為は正しい。事実、見るは行なうなりなのだ。このミステリーを解決したとき、もはや人生は相も変らぬ悲しいものではなくなる。

八、気晴らしを避けよ

ただの気晴らしなどよせ。しきたりだとか見映えのよい見解だとかいう無用のものへ眼をそらすな。成就できるかできないかを気にするのも無益なことである、ただ努めることを続けよ。ひとつの教えから別の教えへと追い

九、より豊かな生

人は真理から遠ければ遠いほど、他人の前では真理におべっかを使いながら、真理に無関心となり、もしくは敵意すら抱く。人は真理に近ければ近いほど、真理を歓迎する。霊的に豊かな人はますます霊的に豊かとなり、貧

十、帆を上げて前進せよ

6-⑦ スーフィ教実際的な智慧

〈スーフィ教の実際的な智慧〉

どんな神秘思想も同じことを教えている

あまり遠くまで手を伸ばすことはしないで、自分にできる小さなことだけをする。それであなたは、霊的なアーティストとしての技倆を示すことになる。たぶんあなたはまだ、手を伸ばしすぎる習癖を破れないでいる、だが

いつでも、あなたのできるなにかはある。だからそれに努力を集中するとよい。小さな仕事、りっぱに遂行された小さな仕事は、もうすこし大きな成功があなたにできることを証明している。水の入ったボウルへコップ一杯

まないやり方がおどろくほど効果的だというような、小さな洞察がひとつ得られると、弾んだように、他のいろいろのことが理解されていく。

こうして真理への自が増していくと、見わたすかぎり、ダイヤモンドがころがっている中へ放された人のように、あなたの探究は明るくなり、活気にみちてくる。スーパーマインドが差しだすあらゆるものを受けようとする

このあたりで多くの研修者は、昔からのあらゆる神秘思想家たちの教説を比較しはじめる。ところが驚くなかれ、どの神愁思想家も、本質的には同じととを教えているのである！ あなたの内部にすでに存在いている至高の微

スーフィ教の中には、宗教哲学上の真理が見出される。スーフィという語は、アラビア語のSufi

という毛織物を意味する単語からきており、初期のスーフィ教徒たちのまとっていた羊毛の皮衣を指している。スーフィ教は、イスラム教の一派として十世紀に興った神秘主義の哲学で、特にペルシ十、インドで勢力を得た

最初のスーフィ教大導師はハッラージュで、この人は宗教の善を糾弾し、人々にみずから真理を発見せよと叫んで説き、捕えられ処刑された。その後、アル・ガザーリーの神秘主義的教説がでて、この人がスーフィ派哲学の

次の五つは、スーフィ教の哲学文献から拾った代表的な珠玉である。他の諸宗教の思想とちょっと比較しただけでも、それらの教旨がすべて根本的には同一であることが分ろうしー、にがいものも愛によって甘くなる。

二、人間行為の理想は、暗黒の汚れから解放されることである。

三、世界を去れ、そして次自身のための世界となれ。

四、もし次が自己への心労により鎖につながれているならば、同時に世界は汝にとっての覆衣となろう。（訳注。自分のことばかりにクヨクヨしていると、その苦しみからの逃避として、騒々しい世間に眼がいき、世間をべ

五、あらゆる人のうちに財宝がある。

6-⑧ 成功についての考え方を変えよ

＜成功についての考え方を変えよ＞

人為的な成功観念をはるかに超えたところに霊的な成功があり、これだけが価値ある成功である。

霊的な成功は、深い変化をもたらすところの新しい叡智の獲得である。それはスーパーマインドの叡智をもつという意味だ。

われわれがわれわれ自身から受ける幸福は、われわれが周囲の事物から得るものよりも大きい、

と知ることである。（メトロドロス〔酒確物群」））

真の理解がどれほど事物を変えるものか、実際的な例をとってみよう。私が選んだのは競争というあの頒わしい状況である。まわりを見るがいい。誰もがたがいに競いあって、友人関係、ロマンス、顧客等々を求めている。

外部世界で、あなたは自分の商品を買ってくれる顧客をもとめて他のものたちと競争している。しかしもしあなたが内的な世界からも生きているならば、エゴの競争のないコマーシャル競争に自由に従事できる。内的世界は

どうしてそんなふうになれるか? それは愉しいけれども甚だ非実際的な夢でしかない、とあなたは思うだろうか? いや本当はあなたはそれを夢だなどとは考えていない。競争相手があなたにすばやいパンチを喰らわすからと

あなたのスーパーマインドから生きる。これが一切である。そうすれば、敗北、失敗、競争はあなたにとってなんでもなくなる。次の問答でこのことがよく分るー

Q 人生はなぜしばしば無駄に見えたり、無意味なものに見えたりするのでしょうか?

Aわれわれが、無価値な野心や目標に価値があるかのように装っているからです。

Q重要な人動になろうといったことですか?

それもーつですし、その他、財産を持ちたいとか、人間のつくった機関や組織に展していたいとかという野心もそうです。それはまるで、自分へ宛てて空っぽの小包を発送し、自分自身にまた友人たちに、これには値打ちの

Q失敗についての秘教的教理をかいつまんで教えて下さいませんか?

A失敗は存在しない。あなたが、なにが成功かについて自己中心的な考えをもっているため、失敗はあると思うのです。もし成功についての条件づけられた信条を爽てるならば、二度と失敗の感情に苦しむことはなくなりま

だけどどうやったら失敗感情がてられましょうか? わたしは成功に憧れます。

そうではない、成功についてのあなたの観念に憧れているのです。それらはあなたを閉じこめている牢獄です。社会はあなたに、成功とは階段のトップにある何かだと告げる。だから、あなたは、階段の底辺にいると思うと

6-⑨ いかにして正しい行為をなすか

〈いかにして正しい行為をなすか〉

ふと正気に返って、正直に見詰めると、人は自分自身をどうしてよいかまったく五里霧中なのだと気づく。まことに辛い状況である。何かをしたいと熱情が湧いてきているのに、その何かがなんであるかがすとしも分らない

このミステリーを解くためには、行為というものの移教的な意味合いを把握しなければならない。

この意味での行為とそ唯一の恩恵にみちた行為である。秘教的な意味での行為は、歪んだ願望とエゴイスティックな野心から発生する有害な行為とはまったく違ったものだ。

あなたの為さねばならぬことはただ、あらゆるものを、あなたのために為されるままに委せるというととである1！とのことが分ったとき、あなたは物事の本質に迫る至高の洞察を遂げたことになる。その自己中心約な自己

もしあなたがなにかをすれば、間違いをしでかす。もしあなたがなにもしないなら、ただひたすらにあなたの内的生をいて、エコの干渉なしに、起こるに委せるならば、けっして間違いは犯さない。

これはあなたにとって価値あるなにものかを放棄する意味ではない。これは真の価値をみいだす意味だ。人間のもつ密かなる恐怖は、多くのことが彼には起こるけれどもリアルなものはなにひとつ起こらないということなの

人々が繰りかえし繰りかえし、間違った行為で苦しみながら、なおそれを問題にしないとはなんと不思議なことであろうか！物理的な外部世界では、われわれは充分に実際的である。ディナーの味が落ちていたら、あるいは

なにかが間違っていると感づくだけで充分である。われわれはなにかが間違っていると知っている。正しい行為を始めるには、相も変らぬパニックや倦怠感に飽きてこなければならない。充分イヤ気がさしてこなければなら

内的前進への正しい行為をプランすることはいらない。あなたが正しいと思いこんでいる間違った行為をやめるだけでいい。そうすれば、条件づけられた思考を伴わない行為！それは常に正しい行為だしへのスペースが塗く

自分はこの人生でどこへも行き着こうとしていないと感じたときは、いつでもすぐに、こう自分自身に問うてみるべきである、「だけどおれはほんとうにどこへ行きたいんだろうか」と。するとあなたはたぶん、表面の心が

あなたが真摯に宇宙的な諸原理を理解しようと努めるとき、あなたは確実に正しい行為をしているのである。

6-⑩ 秘教のすばらしい事実

＜秘教のすばらしい事実）

-なにも持たないことの意味

スーパー・マーケットへ入ると、金があるだけなんでもどっさり買うことができる。百万ドルだせば、店にあるストック全部を運び去ることもできよう。同じように、金さえあれば、霊的なマーケットを全部買い占められる

さてわれわれはなにも持たないととの意味を発見せねばならない。それは内的な生について、われわれが知的な意見、記憶された観念を持たずに、の意味だ。言い換えれば、われわれはここに、あらゆる脳教的アイディアの

言葉を知ることは、意味を生きることとは同じではないことが分ろう。私が救急箱の印刷された説明書を丸暗記しているとしよう。それは私が救急治療をしてやれるという意味ではない。私が何も知らないと認め、知ろうと

人を、私は知っている。だが、それは知性ではない。その同じ人が、ときどきあなたに、自分はすぐに辞去しなければならぬと言いながら、戸口で小半時もぺちゃくちゃとお喋りをしている。

それゆえわれわれは霊性へむかって緊張する必要はない。そうした努力はおそろしい重荷である。

純粋に霊的な人とは、あるものになりたいという願望を一切棄てた人である。ただし彼は、レッテルもなく言訳もなく、ただ彼がいまあるがままにある人である。彼は彼があるところのものであり、それが彼の全てであり、

人は自分自身をみつけたいとして、宗教思想や哲学の考えなどと交わるかもしれない。しかしこれだけではなにものをも達成しない。むしろ、却って彼をその真の本性から隔離してしまうかもしれない。なぜならば、自分が

われわれは、リアルな人間になりたいという唯ひとつの願望に集中したい。ここで成功することは人生で成功することである。私は、たとえば次のような問答で、このアドバイスを質問の答えにしてきたー、

Qしかし、もしわたしが惨めな気持に圧し潰されかかっているとして、どうすればこれを防ぐことができるのでしょうか?

訪ぐことはできるし、防がなければなりません。あなた自身を降伏させてはいけません。あなたは勝てるのです。

Q わたしにごく近い人が、霊的な問題にひどく敵対的なんです。どうすれば話を聞かせることができるでしょうか?

A あなたがその気になれば天が助けてくれます! 二つの法則を忘れてはいけません。ひとつ、誰も、欲しくないものを与えられることはあり得ないということ。ふたつ、あなた自身の開発に力を注ぐことで、他の人の反対

Q 内的な光明とか霊的な進歩向上とかの言葉は何を意味しているのですか?

: きわめて簡単でかつ到達できるあるものなのに、何百万という人々が湯仰しながらなかなか達せられないものということです。定義を複雑にする必要はありません。不自然なもの、パニック、疲労町態、そういった重荷

7-① 愉しい人間関係のために

＜愉しい人間関係のために＞

1. あなたのスーパーマインドは、あらゆる状況であなたのためにいかに行動するかを心得ている
2. あなたの宇宙的覚醒レベルを高めよ、そうすればおのずと調和が来る
3. 人々は彼らの見かけとはまったく違うものだと悟れ
4. あなた自身を理解すれば、他人をも理解する
5. あなたの隣人との接触を霊的成長の糧として活用せよ
6. スーパーマインドで生きる人生では、あなたは誰からも、またどんな集団からも、支配されない
7. 充実した生き方をするためには、人間的論理からではなく、あなたの間違うことのないスーパーマインドをもって思考せよ
8. 宇宙真理においてリアルであるとは、誰もが願望するところのあらゆるものであるということだ
9. どんな人もどんな出来事もあなたを飯つける力をもっていない

人生をうまくやっていけないのは、その人が本来存在しない解決法を探すからである。人間関係ほどはっきりこれがいえるものは他にはない。人の心は川を流れていく硬い氷塊のようなもので、しょっちゅう他の氷塊にぶつ

しかしすべては変えられる。われわれには宇宙哲学を学ぶことができるから。

われわれは不愉快な人間関係へ正しくも誤っても反応できる。

ことに、スーパーマインドによる成功の道があるしー、あなた自身のいるところから一歩退き、あなたの反応を見守れ。

二、その反応に抵抗してはならない、糾弾してはならない、変えようと求めてはならない、ただ静かに、反応の来たり去るのを見守れ。

たぶんあなたは悪いニュースを聞く。よろしい。辛い想念と感情とがあなたを捕え、不快へと締めつけるのを見守っておればよい。あなたはそれだけすればいい、たんに見守り、気づいていさえすればよい。そういうネガテ

不快感が起こったらそのたびに二つのステップを繰りかえし行なう。やがてあなたの内部にびっくりするような変化が根づく。あなたは物事を違ったように見る。外部的な出来事は、つけ、怖わがらせ、戸惑わせる力を失う

7-② 指揮権を執るには

＜指揮権を執るには＞

－あなたは何を指できるか

内的な強さを築くのに、起こったものがなんだろうとそれに対するあなたの反応の全責任をとるという、この単純な訓練ほど確実かつ迅速な方法はない。この中には、本書で出会う新しいアイディアに対するあなたの反応と

あなたはなにを指揮できるか？ あなたの霊的レベルより低位にあるものなら何にかぎらずあなたはその指揮者となれる。もしあなたが、あなた自身の内部にある残忍性より上にいるなら、あなたは他の人々の残忍性に支配さ

なにがあなたを指揮するのか？ あなたは自分の霊的レベルより上にあるどんなものにも指揮され支配され統制されている。だからこそ、秘教的理解の足りない低レベルにいる人が、彼自身とだけでなく他の人々とも問題を起

自分が他の人々や出来事に支配されていると感じたら、まずあなた自身を気楽にくつろがせることだ。いつでもあなたのコントロールに服しようと待機しているひとつのパワーがあることを想起する。あなた自身の澄んでき

あなたは心だ。あなたの心は、あらゆるものをコントロールできる、その至高の力があらゆるものに正しく反応するからだ。外部世界では、たとえば不公正な課税といった例で見られるように、他の人々があなたへ支配権を

状況は心が那ぶ通りになる。だが、もし条件づけられた心がある状況を善いとも悪いとも称ぶととを拒否すると、何が起とるか？ 何が起こると思う？ まあ、一種の奇蹟が起こるのだ。すなわち、その状況は、街つける力もな

だから、条件づけられた心ではいけないのであって、秘教的な事実へあたたかい歓迎の手を差しのばし、また特に誤ったアイデンティティ感覚を消すことによって、より大きな洞察をつうじて自分の存在レベルを高めるより

『スーパーマインド』の諸原則を熟読玩味してあなたの情報ストックを日に日に増していく。なにかを始める前には必ずその性質を知らねばならない。あなたが学ばなければならない情報を学ぶことで勝利への変容は可能と

7-③ 他人との摩擦を避ける方法

＜他人との摩擦を避ける方法＞

ー己れを知ることだ

人は見かけとは違う。家屋の内側と外側とは違うように、人の外見と内面とはたいへんな差がある。誰かに初めて会うという場合、あなたはそれを経験する。あなたが彼をこんな人と思っているのとは、彼がまったく違う人

間違いはわれわれ自身の誤った思い込みなのである。たとえばわれわれがある人を冷静なタイプだと思いと部。ことで二つの過まちを犯している。まず、彼が他人の前でー所感命にその情動の乱れを抑えていることをわれわ

われわれの務めは人々を、われわれがそうと見たい、そう見なければならぬようにではなく、彼らのあるがままを見るということだ。そうすればけっして過まちは犯さなくなる。

どうすればこれができるか? 他の人々は、心理的に言ってではあるが、われわれには見えない存在なのである。ではどうすればわれわれは彼らをその在るがままに見ることができるのか?

それは、われわれ自身を理解することで、できる。あなた自身の動機を率直に理解すれば、あなたは彼らの動機が見える。あなた自身の願望と行動とを理解すれば、他の人々がなぜあんなことをしているかが、あなたには理

これは二様に働く。あなた自身を理解するように、他の人々をも理解する。あなた自身の行為への洞察を獲得すると共に、他人の行動もあなたにははっきり分ってくる。

社会に生きるあなたに起ってくる出来事はなんであれ、それが、あなた自身を照らし出し、浮きぼりにしてくれるという意味では、きわめて有意義である。他の人々との出会いは、われわれの固定観念への願ってもないチャ

視の鉄鎖の粉砕だからだ。

われわれが自己観察をつうじてわれわれの本性を知ると同じく、われわれは他人を彼の日々の行動のなかで見守ることによってその人について知ることができる。たんなる好奇心や批判的観点からではなく、人間についての

たとえば、ある人が、なにかについて責められたとき、どう反応するかを見守れ。この非難が正確であろうとなかろうと、それがその人の心の中に怒り、憤怒、あるいは仕返しの想念を誘起するのを注視せよ。エゴの少ない

アルトゥア・ショーペンハウエルはもうひとつテスト法を教えてくれているー

人というものは、ごく些細なことを扱うときに、ついその格を暴露するものだ。そんな場合には醤戒心がないからだ。このととは、人間の人格にある底知れぬエゴイズム、他の人々にはひとかけらの思いやりもないところを

7-④ 他の人々に依存するな

＜他の人々に依存するな＞

-あなたはあなた自身と共にある

着実な自己観察により、われわれは社会のそれとない要求に従って生きるのと、われわれ自身の中心から生きるのとの違いを見ることができる。われわれの感じる不快感はすべて、われわれにこの違いを示そうと努めている

なにものをも乞うてはならない。誰をも追い求めてはならない。あなた自身をトレードすることを拒否せよ。あなたのいるその場所にとどまれ。自分のリビングルームに坐っていて、「家へ急がなければ」と考えている人の

われわれは、他の人々と上手につきあうには、彼らを引き寄せることも薬てることもできなければならない。他人とのつき合いがどうしても要るという強迫状態は、自己支配の穴如を示すものだ。それは、われわれが必要だ

神経質な人もしくは不愉快な人とは決して彼の条件で取り引きしてはならない。あなたの条件で取り引きするか、でなかったら全然取り引きしないことだ。これは、外部世界ではその人との人間関係は継続するが、内的世界

Q なぜわたしは他の人々と気楽につき合えないのでしょうか?

A それはあなたが、あなた自身を喜ばせようとしないで、彼らを喜ばせようと振る舞うからそうなるのです。他人を喜ばせようとするのは、あなたの不安に根がある。あなたは他の人々からなにかの恩恵が欲しいのに、そ

Qああ、それは際限なくありますよ。金、セックス、友情、承認、賞讃、受けいれてもらうこと、安定、みんなそうです。しかしこうしたものを望むことは間違いですか?

Aそうしたものを得るためにあなた自身を犠牲にするのが間違いだというのです。そうした自己犠牲は自己嫌悪を生み、苦痛と敵対心を生みます。他人の精神的支配下で生きるととの苦悶を理解しようと努めてごらんなさい

フランソワ・フェノロンは、あなたの嫌いな人々への尊敬をつづけるためにどれだけの苦しみを耐えなければならぬというのか? と問うて、人間の陥っている状況に鋭い洞察を示した!

あなたの友情の多くがぜんぜん友情などではないということに気づかなければならない。あなたがその内約な宝をすぐに壊れるオモチャと取り引きしていると悟らなければならない。このような認識があればあなたはもはや

あなたの務めは、あなたの孤独からくる一時的な不安と動揺に雄々しく耐えることだ。辛抱づよくあれ、悔むな。あなたは正しい必要なことをしたのだ。松葉杖を棄てると、最初はよろめくかも知れない。だが万事はなんと

7-⑤ なぜ友情が崩れるか

＜なぜ友情が崩れるか＞

欲望に基づく人間関係は愛ではない

この地上の誰もあなたのためにあるいはあなたにさからって何かをする力をもつものはいない。この事実の深い意味があなたに分れば、配属者、友達、見知らぬ人とのあなたの関係は輝かしい変化をとげる。あなたはもう他

われわれは他の人々がわれわれを助ける力があるとじたい、そして信じる。それはわれわれが彼らに対して願望をもっているからである。だがそこに摩擦が生じる、なぜなら他の人々はわれわれの願望とは逆の欲望をもって

他人との人間関係がなんであれ、その人への心理的な愛着をあなたの内部に形成してはならない。

彼が来ようと去ろうと、あなた自身が自由に彼の為すがままに委せるべきである。彼あるいは彼女をあなたのところへ引きとめようとしてはいけない。物理的に拘束しても、彼の心は遠く去っておりそれをあなたは痛みをも

どんな人からも心理的には離れていなさい。どんな人からもというよりは誰からもである。これは冷淡な無関心ということではない。それは通常のレベルを超えた温さー純粋な愛なのだ。これができれば、あらゆるものが変

婚姻関係や友人関係の破綻がこれほど多い理由は、二人の間のどちらもが、相手が与えることのできないものを受けようと努めるからである。二人が出会う。相手が新しい人であり、珍らしいから、スリルがある。興奮が去

新しい人間関係を求める人は、彼自身の内部に発見されなければならないものを他人のうちに見つけだそうとすることの徒労に気づかないのである。たとえ、ある悲しみに沈んだ淋しい人が、高いレベルの愛をもった誰かに

欲望にもとづく人間関係を愛という名で称ぶのは愚かである。われわれはとかく、そう称ぶことがロマンチックに響くからそう称ぶだけなのだ。愛は欲望とはなんの関係もない。純粋の愛はまったく別のものである。目覚め

7-⑥ 人がほんとうに欲するもの

＜人がほんとうに欲するもの＞

−リアルであるということ

あなたが欲求しないあるもの、もしくはあなたに関心を感じさせないあるものから、あなたがわされるということは絶対にあり得ない。だからしてわれわれは、りの欲望から自由であることの必要を強調するのである。欲望

あなたが平和という名の二服の薬のいずれかを取れと言われたとする。一つは、物事があなたの欲するように展開したときだけ、あなたを安らかにさせる。他の一服は、どういう出来事が起ころうとそれとは関係なく、あな

だがいまとの瞬間に、何千億という出来事のなかに嵌まりこんでいる何百万という不幸な人々は、最初の一服を選ぶ。なぜ彼らを不幸にする一服を選ぶのか? ととのところはよく聴いてほしい。それは後らが、何が彼らを幸

言い換えれば、われわれは、欲しいものが手に入れば幸福が起こってくると誤って思う。

だが起こるのはスリル、自己満足、あるいは威力感などであって、それらはどれも幸福ではない。

トルストイは、質の幸福がピークに達すると悲歎に変ると言っている。世俗的な成功をついに射止めた人々が突然に絶望に転落する、その訳がこれで説明される。彼らが立派な山だと錯覚していたものが、その錯覚を打ち消

ここで、あなたが絶えず反省の材料にできるすばらしいアイディアをひとつ披露しよう。このアイディアの意味を十二分に把握することをあなたの仕事にしてほしいー

どんな人もほんとうは、彼が渇望しているものを得ることなどには関心がないのである。ほんとうの関心は、彼が彼自身と平和でありたいということなのだが、それにはどうしたらよいのかというその方法が分らないのであ

だからして、スーパーマインドから考えることを学ぶにつれて、あなたの欲望と野心とは変ってくるのだ。あなたがこれまで価値あるものと思ってきたものが、いま無価値なものとなる。これまでバカバカしいと考えていた

あなたがあなた自身のためにしてやれる最大の助けは、リアルであるということだ。リアルであることはあらゆるものであることである。質物の破壊は匹物であることの発見から始まる。リアルな人間となる方向へとの道を

次には、あなたがまったく独りきりでいるときに自分自身を観察する、独りでいるときのほうが、内面的にはもっと気楽だろうかと。正にそのとおりだとあなたは気づくだろう。そこで、次のように実行する。他人といっし

あなたがリアルな自己の境地を達成するのに障碍はない。想像された障得というのは、誤った思考の蜃気楼でしかない。

他の人といっしょにいるからといって緊張したり、もしくは落ち着かない不快な状況というものは、本来はあり得ないのだ。その場合、あなたを苛立たせるのは、あなたがその人になにかを借りている、負い目があるかのご

あなたはリアルであればいい、リアルであること以外に他人に対してなんの負い目も、義務もないのだ。他人もまたあなたに対してリアルであること以外の義務は負わない。あなたは誰からも何ものをも期待してはならない

7-⑦ 誰もあなたを傷つけることなどできるはずがない

＜誰もあなたを傷つけることなどできるはずがない＞

-真の自己から生きなさい

あなたに加えられるいろいろのかたちの攻撃にどう抵抗するか、次の問答で、その方法を考えてみてほしいー

Qなぜわたしは他人からこんなにプレッシャーを受けるのでしょうか?

A あなたが間違って彼らにあなたを押さえる力を与えてしまうからです。

Qそうだとしても、わたしはそんなことまったく気がつきません。どうして彼らに力を与えるというんですか?

A彼らにその力があると、あなたが誤って思いこんでしまうからです。純粋な力は、あなたの真の自己にあるのです。あなたはまだこの真の自己と一体となっていない。そのため、あなたは間違って、人々との交際、金、興

Qおっしゃることが分ってきました。わたしは半生をなにかを求めて追い回わってきましたが、すべてはすこしも変りません、むしろ悪くなっているみたいです。が、最初の質問へ戻ります。

どうすれば他人から傷つけられないようになれるでしょうか?

A他の人からでる傷つけるような言葉や行為を、あなた自身のネガティブな部分へ落とさせないことです。そこへ嵌まり落ちることを断平拒否する、内的に拒否することです。こうすれば、あなたの傷つけられた感情という

Qすると、われわれが傷つけられることから解放されるのは、われわれの真の自己から生きるととによって、ということでしょうか?

Aそうです。灯台からでる光束は、荒れくるう雨風に痛めつけられますか? ビームは然自若としており、いささかも嵐で揺さぶられはいたしません。あなたの真の自己もそれです。あなたがとのことに意識をもって気づいて

Qわたしは、心からこれを把握したいと思います。

A把握しなさい。そうすればあなたは全く変ってしまう、そしてあなたの以前の自己を認めなくなってきます。

あなたの対人関係は、あなたが自分のスーパーマインドから思考することを学べば、変ってくる。

あなたが変化するから、対人関係は変るのである。おのずから起こる自然のプロセスである。古い友達は去り、新しい友人は来たる。あなたは彼らからいささかの充足をも求めることなく、その期待なく、送りだし、迎えい

自己開発の進んだある時点で、あなたはひとつの面白い発見をする。それはあなたの他の人々との関係は、あなたによるのではなくて、もっぱらその人々からのものであるという発見だ。あなたの周囲に、いろいろの人々が

7-⑧ 対人関係への七つの指針

＜対人関係への七つの指針＞

自己認識へと通じる鎖の環

インドの神秘思想導師シェリ・ラマクリシュナが次のような警え話をしているー大きな丸大がガンジス川につかっており、外からは見えない。水中でー本の鎖が丸太を川岸へ繋いでいる。あなたがもしこの丸太へ近づきたい

自己調和へ到る鎖のひとつの環は、他の人々との日々の経験である。本章でのべる原理は、たんに対人関係、家庭関係の調和のための指針ではない。こうした対人関係や家庭の愉しい状態は、より深い淵源、すなわち自己調

われわれが誰であるかというととがわれわれが何を経験するかを決定する。この事実はあまりに容易に忘れ去られる。それゆえ、人間の内的変革をその中心テーマとすることを怠ったいかなる教説も深究システムも無用であ

われわれはこのことを念頭において、自己認識へと通じる鎖の環をいくつかたどっていくことができる、そしてこの自己認識が、最終的には人間的調和へと通じていくのであるー

一、過去にあった誰かとの出来事についての記憶で動揺したら、あなた自身にこう問うてみる、「しかし現在のわたしに、いったいそれが何の関係があるのか」と。

二、あなたがある人を獲ちとる獲ちとらないをー切顧慮しないときにのみ、あなたは正しい意味で彼を獲ちとるのである。

三、他人があなたにどう振舞うにしろ、それに反応してあなたの彼に対する振舞いを決めてはならない。憂替に対して憂酵で応えてはならない、軽率に対して軽率をもって応えてはならない。あなたの自己から反応し、振舞

四、われわれが下意識的に他人のために望むことはすべて、われわれがわれわれ自身のために望むことなのだ。欲望は霊的なブーメランなのだ。われわれは送りだしたものを受け取るのだ。われわれはただ、他人とわれわれ

五、その誤った欲望を超えて思考することのできない人は、彼の真の欲求の達成を無意識的に阻止している。

六、先のことをゆめ期待してはならない。近づいてくる社交的な集りへの期待と興奮のうちに生きるな。それはあなたに真の喜びをもたらしはしない。現在ただいまをフルに生きることによってのみ、人生にある唯ーの純な

七、あなたがスーパーマインドから生きていると、あなたは次第に、あなた自身が困惑した望まない状況にいる度合いが少なくなっていくのに気づく。あなたはあなた自身がますます、あなたが真にいたいと思う状況にいる

7-⑨ 難しい人々をどう扱うか

＜難しい人々をどう扱うか＞

ー射かけられた攻撃の矢からはあなたは安全である

敵対的な人々は誰に対しても何に対しても攻撃する、特に誰かのうちに弱さを発見するときはそうだ。とのととを理解していると助けになる。彼らはやたらに矢を放つ。それがあなたに当ったとしても、まったくの偶然なの

あなたは的でいることはない。敵意に対しては立ち上がればいい。ただし攻撃的にではなく、射かけられた攻撃の矢から、あなた自身は完全に安全なのだという悟りをもって立ち上がるのである。敵対的な人は弱い人なのだ

あなたが難しい人の要求に従えば従うだけ、彼の自己中心癖をあなたが増大させることになる。彼のエゴティズムを指えば培うほど、あなたは彼をより恐ろしい人間にしてしまう。それだけではない、彼の要求はますます拡

Qおっしゃるとおりです。ほんとに、なぜ人々はこうまで恩知らずなのでしょう? 何かをしてやると、もっともっととせびってきます。

A人々が他人から貰う贈物に感謝しないのは、それらが彼らのほんとうに欲しがっているものではないからです。贈物は一時的なスリルは与えますが、それはすぐに褪せてしまい、浅薄なスリルを、もっともっとと欲しがる

Q他の人々から受ける不愉快な激情をどんなふうに扱えばいいのでしょうか?

A微情を理解しなさい。誰かが微怒したら、それを彼のまやかしの自己が爆発したんだと受けとりなさい。微しく怒っている人は、現実との関連がない誤った役割を実際に演じます。彼は、人生は彼の要求に従うべきだとい

Qわたくしはしばしば自分の人生がぜんぜん自分のものではなく、なにか不可視の力に従属しているように感じます。

A あなた自身を取戻しなさい。あなたの生は事実においてあなたのものであり、あなたの獲得された習慣や社会の要求や、ましてや急げ急げと呼ぶ苛立たしい時間感覚に従属しているのではありません。

Qわたくしはどうしても分りません。ある人のことをとても大事にしているのですが、彼はときどき、ひどく残酷になるんです。

Aあなたがペットの犬をとても可愛がっているとしても、ペットは病気のときはあなたに咬みつきますよ。

たとえそのために交友関係が断たれても、あなたの真にあるがままに行動することである。誰かを支配しよう、押さえておこう、かちとろうとして、あなた自身を抑圧してはならない。あなたがリアルでないとき、あなたの

7-⑩ 真の航海者の冒険

＜真の航海者の冒険＞

人生という名の船が港という名のその目的地へ出帆した。船にはどんな遠洋航海にもみいだせるようなさまざまな船客が乗っていた。

猛烈な嵐にであい、船は舵を失くした。船客たちはパニック状態となり、甲板を走りまわって救助を叫んだ。士官であることを大いに誇りにしている高級船員たちは、どこといって本当にどうにもならない故障はないのだと

「どうかわれわれを倍額して下さい。みなさんにはどうということなく、万事うまくおさまりますから」と彼らは繰りかえし説得した。

しかし、一人の真の航海者がいた。彼はどこかがおかしいと疑いを挟んだ。事情はすこしもうまくはいっていない、彼はそれを知っている。彼がオフィサーたちに、なぜ舵の修理をしないのかと訊くと、彼らはあいまいな返

「君らは修理の仕方をほんとうに知っているのか」と強く訊ねると、自分たちの言葉を疑わないでもらいたいとぞんざいに答えるばかりだ。

真の航海者は甲板の手摺りによりかかって、陸地が見えないかと数時間、海上をずっと探していた。

その間、オフィサーたちは混乱している船客たちのために相談会を開いていたのだった。ピカピカした金ボタンのついた、きれいにプレスした制服に身をつつんだハンサムなオフィサーたちは、笑いながら船客にアドバイス

真の航海者はときどき他の乗客を説得して陸地さがしに参加させた。これを耳にしたオフィサーたちは怒った。彼らの濃酒な士官室では、彼らの微笑は省え、黒い怒りに変っていた。だが、オフィサーたちは、真の航海者の

「みなさん、あの男には気をつけないといけません。何も知らぬ未熟な男ですから。みなさんは、いままでどおり、一所懸命にみなさんの面倒をみているわれわれオフィサーの指示に忠実に従って下さい。われわれはみなさ

オフィサーたちのきらきらする金ボタンに眩惑され、船客たちは感謝をこめて一斉に頷いた。

ある日、真の航海者は、海のほうを見詰めているとき、ついに陸地を発見した。彼は他の客を呼んだ。船客たちは今日も集会で、甲板にでていた。だが船客はみんな、催眠術にかけられたかのように、硬ばってチェアに掛け

船客たちが彼の声を聞き得ないと知った真の航海者はそこを離れた。そして手摺りを越えて海中へ眺びとみ、ゆるぎなき大地へ向かって泳いでいった。

8-① 第8章の基本原理

＜第8章の基本原理＞

1.混乱から脱出する道はスーパーマインドの示すまったく新しい方向にある

2.あらゆる問題に対する答は、宇宙真理に根ざした澄んだ心のなかにある

3.あなたの内なる宇宙的叡智の源泉へとより近く来たれ

4.あなたの霊的成長へ、峻厳な自己責任をとれ

5.スーパーマインドをもってあなたが自分自身に与えたものは、あなたから決して取り去られることはない

6.スーパーマインドは、誤った思考の引き起こした病いを治癒する

7.スーパーマインドと手を握ったあなたの魂の内的な空虚を怖れてはならない

8.内なるネガティブな衝動はおのずから外に表われる

9.あなたのなすことを変えるためには、いま在るあなたを変えよ

あなたの一日から悩みを取り払おうとするいつもの努力が成功しなかったとしてもがっかりするには及ばない。あなたは落胆するべく生れてきたのではない。あなたはただ、まったく新しい方向に脱出の道があることを悟り

人生への答はある。このことについては問題がない。唯一の問題は、われわれがいま答として受けとっているものよりも、真実の答のほうを望都かどうかということである。

われわれは、「スーパーマインド』が第一義として掲げる原理をもう一度検討してみなければならない。

人はおぼろげにも気づいていない、特殊なかたちの霊的な眠りの中に住んでいる。だが彼は目覚めることができるし、目覚めなければならない。そうして初めて人生への答を知ることができる。

レオ・トルストイ伯は、霊的催眠下での彼自身の人生を次のように描写している一彼は流れの中程に浮かぶボートのなかにいた。彼は遠くの岸を見ることはできたが、知らないところなので、躊躇した。どうしたらよいか分

ボートはみな下流へと漂っていく。どのボートもどうするかをちゃんと心得て漂っているのだと思い、彼もまたオールをゆるめ、他のボートと共に、夢見心地で下流へと漂っていった。だが、とつぜんすぐ先に恐ろしい急流

その岸辺は彼の霊的な運命であり、彼の宇宙的な故郷だった。オールは正しい行為という彼の力であった。彼は前にこの力を放棄して、漂う人々特有の不注意なものの考え方に身をゆだねていたのだが、専びオールを取りも

われわれが目覚めるとき、混迷の謎を解く答をもふくめて、他のあらゆるものがつけ加わる。もしわれわれが、目覚める前に他のあらゆるものをつけ加えようと努めても、永久的な価値のあるものはなにひとつ身につけるこ

8-② 澄明(ちょうめい)な思考方

<澄明な思考方法>

-およそ混乱の不可能なおどろくべき単純さ

澄んだ思考によって解決できないような人間的困難はない。そうだ、あなたの行く道をよい道にするためには、澄明な心をもってあなたの道を行く以上のことは要らない。

というと、これはあまりに単純なアプローチと見えるかもしれない。われわれはそれほど、複雑な理論や学者風なもっともらしい結論を探しもとめる習慣のなかにいる。それらは不必要なものだ。われわれに必要なことは、

われわれがこれらのことをやってきたのは、ただひとえに、心を澄明となし、人生が変えられるようにという目的からであった。

そこで問題なのは、多くの人々が、自分たちはすでに澄明な思考をしていると考えていることだ。

なんど悲劇や惨めさに出会っても、人々は彼らの心的プロセスにどこか狂ったところがあるとは、決して倍じようとしない。彼らは葛藤の教えてくれる教訓を決して学ばない。彼らはひたすらに新しい教説、ポピュラーな損

それは砂漠のなかで方角を失い、パニックに陥って更に遠くへ彷徨し去ってしまう人にも似ている。

もしあなたが経済上の損失を蒙ったとしたら、あなたの解決法はこのことについて澄明に考えることで、それ以外にはなにもない。あなたがこれを受けいれようと受けいれまいと、私はただこれが事実だとあなたに確言する

心がいかに人間を変えるかの例として、われわれはアウグスティヌスを見ることができる。アウグスティヌスは、若かりし日の彼の愚かさを想いださせるような卑小な人々からいじめられ、嘲られて

いた。だが彼は、自分の性質そのものが大きく変り、愚劣さがもはや彼の一部ではないことを知っているから、卑小な人々の嘲りを、ネガティブな反応なしに、心静かに受けとめていた。次の問いと答とのやりとりは、まる

Qあなたはいつか、スーパーマインドは過去の過ちを購すととができるとおっしゃいましたが、どうして歴史を変えることができるのですか?

A自己の歴史は心が作るとおりのものです。あなたはあなたの心を変えることができる、従ってまたあなたの自分自身についての観念をも変えることができます。過去の過ちの記憶にあなたを制する力を与えてはいけません

Qわたしの人生はフラストレーションにつぐフラストレーションです。わたしはいつも、それをすればわたしに利益があると希望しながら物事を行なっております。しかしいつも、スタートした地点へ戻って、それで終っ

Aあなたは、自分は何が自分のためによいかを知っていると、誤って思いこんでいる。あなたはどうしたらあなた自身に恒久的なよいことをしてやれるかを、現時点では知っていない。間違った念から行動するのは、漁網を

Q しかしわたしの獲得した信念に従ってみて、なぜ進歩することができないんでしょうか?

A それは道路が間違っていれば、間違ったところへ行ってしまうのと同じです。シカゴへいく道路を走ったのではニューヨークに着けません。

8-③ 宇宙的自己のうちに夥(おびただ)しい富がある

<宇宙的自己のうちに夥しい富がある>

-自分自身のためになるように思考する

あなたの抱えている問題がどれほど波濤のように荒れていようとも、なにものもあなたをいまいる場所にとどめる強制力はない。あなたの真の自己とのコミュニケーションを切断しているその嵐は一時的なものにすぎない。

誤解ないし錯覚という、霊的なものを咀む壁は、これを突破する道はある。もしあなたが紙の壁を破ることができるなら煉瓦の壁をも破ることができる。だがまず紙の壁から始めなければならない。

われわれは、自分自身のためになるように思考するのにどこから出発できるだろうか? 幸い、どこからでも出発できる。決心のついた栄者がどこからでも海中へダイブするのと同じだ。あなたが望んでいることが、真のあな

われわれはたんに幸福について考えることと実際に幸福に生きることは違ったものであると分るようになれる。この差は、美しい牧場を想像するのと実際にその牧場に立つこととの違いである。もしわれわれが不注意にも、

あなたの努力をこの簡単なテストにかけてみる。「俺は本当に、前よりすこしははっきりと物事を見ているだろうか? 」と。もし答えがイエスなら、それは純粋なプラスである。もしノウならばどうするか? 心の霧を払う努

あなた自身を、あなた自身の内なる秋かな根源へより近くさらに近くと絶えず接させてゆく。その根源自体があなたの新生となる。それは川べりにある糊々の柮に似ている。一本一本の醤の緑と生命力とは、それが川という

あなたは、われわれが自己責任とよぶ崇高なパワーを穴いてはいかなることも為し得ず、持ち得ず、達成し得ない。あなた自身を乗てて、あなた自身の豊かさを期待することはできない。貧困といい、富裕といい、それらば

8-④ スーパーマインドはいかにして問題を解決するか

＜スーパーマインドはいかにして問題を解決するか＞

-条件づけられた心があらゆる問題の原因である

次は、人為的に条件づけられた心のメカニズムについて、ある質問者にした私の説明である-

Qあなたは、人々のもつおそろしい葛藤について度々お話しになりますが、人生には多くの悩みがあるのに、ほとんどの人は意外と冷静に見えますね。

Aとんでもない。人々が冷静だというのはまったくの幻想です。幻想をつくりだす原因は二つある。第一は、人はみんな盛りの仮面の背後に深刻な葛藤を隠している名優なのだということ。

第二には、危機が現われないかぎり、だれでも自己コントロールを保持した姿で動き回われるということです。しかしほんのちょっとした緊急事態で、彼はすぐズタズタに崩れる。あなたには、自己コントロールがあるかに

Qしかしそれはすとしペシミスティックな見方じゃないんですか?

A医師が病気を病気と見るとペシミスティックですか? 病気の人を健康者だと見たら、彼は無能力な医師ということになるんじゃないですか? そして、彼のいわゆるオプティミズムは治寮の成功にとって障碍となるんじゃな

Qそう、もちろんです。

A 工夫されたオプティミズムは、ペシミズムなのです。

われわれは、条件づけられた心には問題解決の能力がないと悟らなければならない。条件づけられる心があらゆる問題の原因である。条件づけられた心はそれ自体を治すことができない。条件づけられた心とは何か? われわ

固定した態度の重荷を背負った人がどんなふうに問題解決をするか見てみるとよい。彼は、誰かに裏切られたと感じる、あるいは感情を害されたと感じる、といってよかろう。彼の最初の間違いは、出来事に彼がどう感じる

なんたる悲劇だろう。もしあなたが彼に、君は君自身にこんなことをしているのだ、と説明してやっても彼は耳を傾けるだろうか? ノウだ。彼は、彼の支払う犠牲の大きさを知らず、彼のネガティブな反応からむしろ奇妙な

さてことでわれわれは、同じ裏切りの出来事をとりあげ、自分のスーパーマインドから思考している人がどうこの事例を扱うかを見てみよう。まず、そういう人は、出来事に彼の感情の性質を指示させない。彼は外部的な事

見た眼での裏切りにいきりたたないからといって、このスーパーマインド人間が弱いとか無関心だとか思ってはならない。彼は強いから、真に強いから、自分に攻撃が加えられてもただ肩をすくめるだけである。裏切られた

とうしたことはすべて、われわれに、われわれ自身に対する、またわれわれの日常的事象に対する考え方の変革を迫るものである。われわれは、ほとんどの人々がするようには反応したくない。彼らは惨めだ、あなたは彼ら

8-⑤ スーパーマインドの自覚による力

＜スーパーマインドの自覚による力＞

-答のいらない状態

消防署は賢明にも火災予防に最大の時間を割き、あらかじめ火災を少なくするようにしている。賢明な人は、まず第一に問題が燃えあがるのを予防する方法を発見する。

スーパーマインドの行き方は、問題と次から次へと戦うのを不必要にする。あなたはあらゆる問題を超えたところにいるのだ。これはあなた自身がかくあるはずと、ずるような理想像というものではなく、あなた自身を形成

やみくもに問題を回避しようとするのは誤った行き方である。問題を理解しようとする熱意が正しい道である。

外部世界で苦しい状況に置かれたとき、足掻く必要はない。超然たる観察者として、ただ問題とともに流れていけばよい。何が起ころうと動転することなく、静かにしておればよい。事件から離れて、あなた自身の内なる世

るしあなたの生における大目的が目を覚ますことであるならば、あらゆる出来事はあなたにとってプラスの契機である。それはあなたを一歩一歩と自己覚醒へ近づけるからである。逆に、もし、あなたが、間違った目的にし

ほとんどの人々は、物事が善いとも悪いとも見えるのは彼ら自身の態度のせいなのだということがなかなか分らない。との無明をただすひとつのテクニックは、なにか小さな気怒りの種子をとりあげ、まったく別の観点から

いま現在あなたの抱いている初の見方の当否を問うこと、これが自己変革の絶対要件である。あなたの古い、馴染んだ考え方に反逆しなければならないということである。他の人々とは正反対の方向で、考え、行ない、感じ

人生を新しい行き方で見、かつ生きるというのがスーパーマインドの行き方の要である。ととろで、あなたの現在の行き方は、あなたに何を与えてきたか? たぶんあなたは次のように問うていたことに気づくであろうー

Qあなたの秘教的アイディアがとても実際的であることがわかりました。そこで、わたしの悩みである不眠症についてお訊きしたいのです。どうすれば錠剤を飲まずに眠れるようになりましょうか?

A 不眠と戦うのをやめなさい。眠らないことを恐れる気持そのものが、あなたを眠らさずにおくのです。あなたの心と肉体が眠りたくないというのに、なぜ反対することがあるんですか。眠ろうが眠るまいが、そんなこと

Q先生は前に、わたしはわたしの問題について何もする必要はないとおっしゃった、それからまた、わたしはわたしの問題についてなんでもすることができるともおっしゃいました。もうすこしご説明をおねがいします。

A相矛盾する欲望と誤った見解とで成りたっている条件づけられた自己は、けっきょく何も解決することができず、ますます深く端に落ちこんでいくだけです。しかし、新しいあなた、スーパーマインドそのもののあなた、

8-⑥ 問題はその本来の無へ至る

＜問題はその本来の無へ至る＞

−真実によって幸福となるか真実なしで不幸となるか

あなたの思考、言語、行為が、あなたの内なる真髄、つまりあなたの真の自己と一致しているならば、すべての問題は消えてしまう。不協和音は、真なるものと、誤って真なるものと思いとまれているものとの間にある矛盾

肥りすぎという問題がある。これは間違った中心がその人を管理してしまうから起こる。われわれが、心をしてではなく、肉体をして、何を食べるかをわれわれに告げしめておれば、肥満などは起こらない。自己をよく知る

金につながる問題も多い。自己統一がなされている人は自己分裂の人とはまったく違った金との関係をもっている。ひとつは、彼がはるかに実際的だということだ。彼はほんとうに要るものだけにしか費しない。所有欲が起

ゴルディオスの結び目という古い伝説物語からわれわれはあることを学びとれる。大昔、小アジアにフリュギアという小さな王国があった。この国が有名なのは、ただ、宮殿の中庭のひとつにあった特別な戦車のせいであっ

訳注。ゴルディオスはフリュギアのただの百姓であったが、自分の馬車でゼウスの神殿へ駆けのぼった最初の男がフリュギアの国王となるというゼウスの神託によって、人民から選ばれて、王となった。彼はとの馬車を後で

ある神託によると、この結び目を解いたものは世界を征服するとされていた。だがゴルディオスの結び目は、あたまのいい、そこらじゅうの王や戦士の挑戦を尻目にかけ、解かれないままに百余年が過ぎ去っていた。

ここにマケドニアの若い王、アレキサンドロスは、自分の腕を試してみようとフリュギアへ旅立った。指定されたその日、中庭には物見高い見物人がいっぱいだった。百年の余も、多くの挑戦者がこの結び目に挑んだが、み

そのアレキサンドロスは、館の鞘を払い、ゴルディオスの結び目をきれいに真っ二つに切り放した。

私がこの伝説を取りあげたのは、との章の冒頭にのべたポイントを強調するためである。われわれは、解きがたい困難な問題を打ち破るには従来とはかけはなれたまったく新しい方法を学ばなければならないということであ

あらゆる人々は偉大なことをやりとげられる、もし偉大なこととは何かさえ知っているならば。

(イギリスの小説家、批評家。一八三五〜一九〇二)

人は、霊的な生によって幸福となるか、それなしで幸福になるかの選択ができる、と多くの人々は陽気にそう思いこんでいる。だがこうした選択はあり得ない。われわれは真実によって幸福となるか、真実なしで不幸となる

遅かれ早かれ、あなたは立ちあがって、あなた自身の内部にある暴制にこれ以上票まれるのを拒否しなければならない。心的誠実さに妥協はない一 これをあなたの人生のモットーにするがよい。

8-⑦ スーパーマインドは好戦的な大将軍をも変えてしまう

＜スーパーマインドは好戦的な大将軍をも変えてしまう＞

この地上の平和は? あらゆる個人に影響するグローバルな諸種の問題についてはどうであろうか?

個人の内的変革が、社会的平和への唯一の道である。これはもちろんあなたと私との変革である。

しかし大多数の人々は社会的な病薬を彼ら自身の社会的不適応の投影と見ることを拒否する。人は、原因は彼自身の外のどこかにあると自分に言い含め、彼個人の責任を回避しようとする。人はよい方へは変化しない。彼は

結局、人間の心はリアリティよりは、はるかに深く強く虚構に従うように造られている。(エラスムス)

古代インドの『育王は、個人の内的変容をつうじて社会平和を実現した完璧な事例である。若いプリンスとして戦争のなかで教育をうけた阿育は、その後近隣の国々を征服し、戦争につきもののしい犠牲と歎きとを見なけれ

Qわれわれは人類世界の狂気をはっきりと見つめなければならない、とおっしゃいましたが、これはおそろしい考え方じゃございませんか?

A それは重要な問いです。恐ろしい考え方なんかじゃありません。あなたが見ないとき、あなたが世界の狂気の真の原因を把握しないとき、ひどく恐ろしい考え方と思えるだけです。はっきりと見て分れば、恐怖はあり得

Q たとえば窃盗といった犯罪のような社会的な問題に対するスーパーマインドの解決策はどういうふうなものなのでしょう?

A 犯罪はすべて霊的な催眠状態が原因です。田園地方の原野を数人の人が歩いているとして、その一人がコブラを見たと思う。恐怖のあまり、別の男の杖を盗んでコブラと戦おうとした。だが視力が澄んでくると、コブラ

Qわたしはこの教えを勉強したいと思っています。しかし様々な教師たちやシステムが錯綜し、しかもそれぞれに教えるところが矛盾しております。どれを傾聴すべきでしょうか?

Aもしもーダースもの人があなたを囲んで、同時に喋っていたら、あなたはとても注意力は集中できない。彼らの話を聞くのをよしなさい。あなた自身に耳を傾けなさい。彼らのうちの一人が真理を語っているかもしれない

8-⑧ 人生に本当の意味を与えるには

＜人生に本当の意味を与えるには＞

-何がベストであるかについてあらかじめ決めた見解をもつな

あなたはとの道を行こうかあの道を採ろうかとしきりに考え、際限なくいろいろと計画する。あなたは決して間違いをしでかさないと確をもちたい。これやあれやと何度も苦しげに方向転換をおとなったあげく、ついにこれ

あなたに分らない道理はこれとあれとの間に差はないということなのだ。差がでるのはあなたの反応の仕方にある。あなたが最初の結果に喜びをもって反応するのは、それがあなたに、間違ってはいなかった、正しかったと

受げ薬てなければならないのは、正しくありたいという死に物狂いの欲求である。自分が正しいか間違っているかを心配することなく、結果がどうなるかを懸念することなく、なにごとによらずあなたのやることをすれば、

形勢を一変させるのは、われわれにとって何がベストかについてあらかじめ決めた見解はもたずに、トータルにあなたの人生へかかわるときである。こうした、全身全霊で生へかかわっている生き方のなかには、エゴの興奮

しかし、もし生をよく見ない人が、彼に警告を与える"残しに対し、ただそれらにもっとづいていくだけならば、そしてそれらを調べるならば、それらにとってもまた彼が幻にすぎず、リアリティではないのだ、と悟るであ

あなたがその内的世界から生きるとき、外部世界のどんな状況もあなたを願わせることができない。どの候補者へ投票するか、あなたの経歴はどうか、結婚するかしないかなどすべては立ちどころに答がでてくる。アルコー

この世界に生きることは望みながらも、その混乱にはいささかもかかわりたくないとする多くの現代人にとって、古代ギリシャの神思想家ヘラクレイトス(前五三五? ～四七五)は一つの生き方を示している。

王家の生れであるヘラクレイトスは生国エフェソスの人々の社会的政治的葛藤のなかに抜きさしならず巻きこまれていった。多くの野心家たちの唱導する理想はすべて彼らの利己的な欲望とその達成とを隠す巧妙な仮面でし

Qそれにしても現代人の生き方の騒々しさは狂いすぎていはしないでしょうか?

A 現代生活と内的な目覚めとの間に葛藤を許すことはないのです。電子計算機とテレビセットはそれ自体敵ではありません。それらは、われわれがそれらを偽りの神々とするからこそわれわれを悩ますのです。自己発見を

Q人生の意味は何でしょう。ある日わたしはそれを発見したと感じることがあります、ですが翌日は再びがっくり気を落としてしまいます。人生に意味はあるのでしょうか?

Aどうか理解して下さい。あなたの質問は不安から発せられている、不安があなたの理解を阻んでいる。しかしそこで考えてみましょう。あなたが、条件づけられたアイディアにもとづいて、その人生に意味をもたせたいと

8-⑨ 霊的探偵

〈霊的探偵〉

外的条件を変えても新生を獲得することはできない

人々は彼らの問題をほんとうには解決しない。彼らはたんに一つの解決試案を他のそれへ変えていくだけだ。あらゆるものはそのままでしかない。なにかが変ったというのは彼らがそうじるようにとり繕うだけである。なる

人は彼がどういうたぐいの人であるかに応じて、彼のもつ種々の問題を惹きつけるのだ。彼のネガティブな性質が、彼がどこにいようと、外部へそのまま複写され、投射されて、問題となって現われるのだ。争うことの好き

あなたは、あなたのあるがままになすのだ。あなたのすることを変えるにはいまのあなたというものを変えるしかない。

ネガティブな性質をもった外部的条件をひっさげて何かをしようとしても徒労である。ネガティブな外部条件、それはその人の内面にあるオオカミが落としている影でしかない。影と戦ってもむだだ。影を蔽いかくそうとし

あなたの訪れる場所は、あなたの霊的なレベルを示している。あなたは、あなたがそういう人であるからして、あなたがいるその場所にいるのだ。ディナーに、講演会に、ピクニックに、ビジネス会議等々に、あなたが出席

この真理さえ内部にあれば、それは外部で霊的な力を輝う、だからこそわれわれは真理をかくも重んじるのである。

熱心な求道者は、これらのととを心に秘めて、いかにして彼自身のための作業にとりかかるか?

彼の考え方と彼に起こることとの間の関係を見つけることで、彼は有能な霊的探偵となれる。彼は自分の問題の起源を彼自身の内部にあると見抜くことができる。彼は外的条件を変えて新生を獲得することが不可能であるこ

人は彼の無意識的なネガティブ感情と言動に対してどれほど恐ろしい代価を支払っているかに現実に気づくとき、それらをやめる。だれも意識的にみずからを傷つけはしない。われわれはいつも、われわれのほんとうの利益

庭造りの道具類を使って時計を作ろうとしてもムダだ。だが時計を作るための正しい道具は存在するのだ。あなたは今日、あなたのスーパーマインドという正しい道具を使って広々とした人生の創造へ出発することができる

9-① 貴重な秘訣

<貴重な秘訣>

1.あなたは、無益でできまかせな想念のとりことなることはない

2.おおいなる宇宙的秘儀は、りの自己感覚を棄てることである

3.あなたは自分で思っているよりずっと賢いのだ

4.自分の悪性に純粋に気づいているだけで善性がもたらされる

5.あなたは偉大さのすぐ間近まできている、だから思いきって跳

6.あなたの知る真理を、あなたの感じる願望の前に据えよ

7.あなたの霊的な力をなんぴとにも抜きとらさせてはならない

8.独居をしてあなたの賢い教師たらしめよ

9.真のパワーはスーパーマインドにその源がある

10.あなたの心をしてそれみずからに問わしめよ、そしてスーパーマインドをもって宇宙真理へ飛翔する力を与えよ

あなたが劇場にいったとする。芝居が終って、あなたは立ちかける。もうかなり強いし、あなたは家に帰りたい。そのとき突然、シェイクスピア劇の衣裳をつけた俳優が一人舞台へ飛びだしてきて、あなたの注目を要求し、

あなたの本心では、もうお芝居など見たくない。だが観覧席は心地よく、家までは長い道理だ。

で、あなたはそのまま坐っている。しかしなにかしら違ったところにいるような、居心地の悪さをどうすることもできない。

ようやく長ったらしい演技が終って俳優は退場した。あなたが帰ろうとすると、また別の俳優が舞台へ飛び出してきた。こんどは占い師で、あなたに坐れ、聴けと言い張り、自分にはあなたの運命を予言する力があると宣言

占い師が舞台を去った頃にはもうあなたは疲れきっていた。もうどうしても家に帰らなければと立ちかけると、第三の俳優が現われて、またもあなたの注視を求めた。だがもうあなたはウンザリしている。もうたくさんだ!

人生では、幾千何百というナンセンスに近い思考やアイディアがあって、次々とぼんくら俳優みたいに、あなたの心という舞台へ姿を現わしてくる。それらはもっぱら利己的な立場から、あなたの時間と注視を強要し、挙句

あなたはとうしたバカげた演技者のために、囚われた観来のひとりにとどまっていることはない。

そのインチキを見抜いたら、あなたはすぐに立ちあがり、出ていっていい。スーパーマインドの秘儀があなたにその力を与える。

9-②

A

9-③ スーパーマインドによる新道徳観

＜スーパーマインドによる新道徳観＞

－人間の造った徳目は人間の邪悪を押さえこむだけ

スーパーマインドはわれわれをまったく異なった善の感覚へと導いていく。われわれは人造の教理に従ったのではそとへは昇れない。ふつう社会が賞護する外部的な徳日を機械的に実践していくよりもなお悪い。こうした世

目覚めていない人々は、彼らの層じる社会的外部的な徳目の犠牲者である。私は、"善い"人になろうとする努力ほど苦痛の多い仕事を知らない。私は、善い"人々ほど避けられるべきものを他に知らない。彼らは非常に悪

だから、善い人と正義の人に誓戒を怠ってはならない！ 彼らは、みずからの徳目を考えだそうとする人々を十字架にかけるからだ・・・・・・（ニーチェ）

人間の造った徳目は、人間の邪悪を押さえこめておくだけで、その手が緩めば、たとえば戦争のときのように、すぐに人間を元へ戻してしまう。われわれはすぐに、こうした命令された善と、宇宙意識から昇ってくる真の徳

しかし自己統一のできた人には宙吊りの善というようなものはない。彼が善であるのは、善である以外のものが彼には起こり得ない、ただそれだけの理由からである。目覚めた人だけが真に道徳的なのである。

まことにこの世界は、邪悪な世界だ、われわれの思っているより遙かに悪い。エラスムスは彼の古典的な著書『愚神礼讃』のなかで、この世界は愚者たちが他の愚者たちによって賞讃される世界だといっている。ション・ア

われわれは人間悪を、感傷癖に左右されず、われわれ自身の為りの善感覚の投影などに影響されずに、ありのまま明瞭に見なければならない。いったん見れば、悪の害から自由になる。それを明らかに観るということは即ち

われわれが他人の悪の深さに気づかないのは、われわれが第一、われわれ自身の内部にそれを見抜かないからだ。われわれは、底のほうには恐ろしいドラゴンをいくつか隠しもっているのに、表面は、愉快で、高尚で、愛す

いったん自由が成就されれば、われわれはもう世界の悪を糾弾しない、ただ明徹な心で理解するだけである。われわれはまずわれわれ自身を赦したから、他人をも赦すのだ。

人間の邪悪さは、その霊的な催眠と自分の真の本性への無知とからきている。

われわれ一人一人がみずからを目覚めさせるよりほかに解決はないのだ。

9-④ 虚偽はおのずと消えてゆく

＜虚偽はおのずと消えてゆく＞

-静かに観察し、見守れ

スーパーマインドがいかにして罪と悪の両足を縛りつけてそれらを無能力にしてしまうかについて、次のような問答をここで挿入しようー

Qでは、『スーパーマインド』では罪と悪をどう定義するのですか?

A罪は、偽りのもの、真実でないものすべてです。別の言い方をすれば、霊的催眠下で行なわれる自己敗北的な行為はすべて罪です。スーパーマインドからでなく、偽りの自己から生きることで、われわれは愚かなことども

Q しかし悪というものはほんとうに存在するのでしょうか?

A存在し、かつ存在しないのです。このー見して矛盾接着した論理に煩わされてはなりません。

あなたは、あなたが邪悪なコブラを見たと思い、打とうとする、だが、コブラと見えたものが実は縄であったと分ったら、どこに邪悪がありますか? 目を覚ませば、邪悪は人から消滅するのです。

Qわれわれ自身の悪からどうすれば目覚めることができるのでしょうか?

A自分の悪なるものを、道徳的な判断はまじえずに静かに観察することで、それはあなたの眼の前で変っていきます。道徳的にあれこれと理屈をつけること、これだけは決してしてはいけません。自分から決して浅薄なお説

修行の途中で困難にであっても恐れてはいけない。抑替、大失敗、絶望、自分の悪といったものと戦ってはならない。「悪しき者に抵抗うな」。

悪にとってどうしても耐えきれないー事は、あなたがそれをあなた自身のうちに静かに、自己科弾もせず、パニックにも陥らず、戦うとともなく、黙って観察していることなのである。

人間は自分のネガティブな衝動力によって動かされ、それが行動化され外部に現われはするが、彼自身の中心であり真髄である彼の本質は決してネガティブな衝動の団塊ではない。われわれは、ネガティブなものはそれ自身

自己分裂がなく、内的なものと外面的なものとがーであるとき、人間はなんという素晴しい人格たり得るであろうか!

ネガティブなものからの自由は不思議で確実なプロセスで達せられる。われわれは、それが真の自己との結合をもたないことを知るには、その前に先ず、ネガティブなもの、たぶん敵対感情というものに気づかなければなら

すでに言ったとおり、このプロセスは不思議というほかはない。われわれ自身がすこしも恐ろしい存在ではないと知るためには、われわれ自身がどの程度恐ろしい存在であるのかを知らなければならない!

繰りかえす。われわれの内部にあるネガティブなものへの目覚めは、数氣山であれその他なんであれ、次のようなプロセスをとる。

まずまったく気づかれない、次に認知される、ついで認知はショッキングな感情を伴う。こうしてようやくネガティブなものからの解放となる。

9-⑤ あなたのスーパーマインド王国

<あなたのスーパーマインド王国>(P224~✔)

-それは現実に存在する

なんという奇妙な状況であろうか! スーパーマインドという貴重この上ない特権を所有する人間がここにいる、だが彼にはそれを自分の為に使用することができないとは。彼は幻想と妄想に曇らされた心をもっている、だが

彼がただ、ふと立ちどまって無数の星が耀く大宇宙へ驚歎(きょうたん)のまなこを向けさえすれば! 彼自身の内なる広大な大宇宙に驚嘆しさえすれば!

彼がただ、彼の秘密の王国を発見しさえすれば!

そこでは一切万物が、美事な諧調(かいちょう)のうちに静かに息づいている。ただ見えないだけだ。しかしこのわれわれのこの秘められた王国というのは、果たして現実に存在するのであろうか? あなたは気がつかないか

この四人は時代も国も互いに遠く離れていた、だが同一の啓示に達したのだ。

レオ・トルストイ伯は、若い頃に自分が懐疑主義に陥っていたことをはっきり認めたうえで、その後、この王国の発見という大いなる啓示をこう伝えている一

わたしはその光を知らなかった、そして、人生には確実な真理はないと思っていた。しかし、そうした光だけがわれわれに生きる力を与えるのだとの認識に達したとき、わたしはその光の源をみつけようとした。そして遂に

シャンカラ(インドの哲学者。七〇〇一七五〇頃)の東洋的叡智は、この内なる天国へは到達できると説く。いかにしてかーー

真理の実現は認識によってもたらされる、千万の行為を重ねてもいささかももたらされることはない。

老荘哲学の師、荘子は、この秘なる王国の住人は、何を為すべきかを知っていると説く- この道"を知るものは、物事のプロセスに現われる原理原則をよく心得ている。これらの原理原則に親しい彼は、あらゆる変転する状

彼はこの理解に達しているから、物事が彼自身を傷つけることを許さない。

ラルフ・ウォルドー・エマソンは、次のことばでこの秘なる王国に来たり住めと優しく呼びかけている-

われらはこの壮大なるものに極めて近くまできている。もう一歩で、われらは安全となる。この一歩を踏みださない手があろうか?

どういった種類の人が真の偉大さへ飛翔(ひしょう)するのであろうか? それは、あらゆるものを顧みることなくこの跳躍を試みようという熾烈(しれつ)な意志をもった人である。この見たこともないなにか違ったあるもの

誰でもこの通りにいけるのだ。秘なる王国をみつけようと充分に熱心であるならば、彼はけっしてこの探究に裏切られることはないのだ。

9-⑥ 奇蹟をもたらす十二の単語

＜奇蹟をもたらす十二の単語＞

人間関係の調整に混乱することがあったら、次の問答で明らかにされたポイントがあなたを助けてくれようー

Q わたしは、われわれがお互いに相手にひどく失望していることに突然気がつきました。なぜわたしたちは、失望ではなく、深切であることを単純に選ぶことができないのでしょうか?

Aあなたの混乱は、人間というものは、もし別のあることを選びさえすれば、違ったように行動できるものだと思いこんでいるからです。そうはいかないのです。目覚めていない人は、ネコがネコとして行動する以外にない

Qあなたは、彼には選択の力がないとおっしゃいましたが、でも彼は悪く行動する選択はできるのじゃないんですか?

A いや、それすらできないのです。彼はあらゆることを機械的に、無意識的にするのです。

Qしかし、なにかの動機があるでしょう?

Aそのときたまたま彼の心を支配していた欲望が動機です。欲望が起これば、なんであろうと彼はこれに従わないではいられない。彼には欲望の選択はない。欲望に従うだけなのだ。彼は、ある欲望の選択をしたと思う、そ

イギリスの神秘思想家で詩人、画家であったウィリアム・ブレイクの絵に、『空しい欲望』というのがある。一人の男が梯子に登って星層に近づこうとしている絵だ。間違った欲望でもって天上のどこかへ行とうとしたって

こうした間違った欲望のひとつに、前にも言ったが、他の人々が自分にどうしたらよいか教えてくれればいいという願いがある。しかしなんぴとも、あなたに何が正しい為すべきことかを教えることはできない。それはあな

汝をして次自身のための灯火たらしめよ。汝をして次自身のための隠れ家たらしめよ。汝自身を外なる隠れ家へ赴かしむことなかれ。（仏陀）

もうひとつ空虚な願望は、たとえば読心術とか運命判断といった奇妙な霊的経験を求めることだ。

こうした願望を抱いてはいけない。それらはあなたの目標を示すものではないからである。あなたの目標は、もうすこし高いところにある。ウィリアム・ロウ（イギリスのメソジスト技師にして神秘思想家。一六八六〜一七

真の願望と偽りの願望とをどう見分けるのか? ほぼ最善といっていい方法は、あなたの望むものを実際に手に入れることだ。もしそれが偽りのものであれば、そしてもしあなたが抜かりなく見張っておれば、あなたは以前と

私はたったの十二語を使って、今からあとの一時間をいかにして真のマジックに変えるかをお教えできる。

あなたの知っている真理を、あなたの感じお欲望の前に置きなさい。（Place the truth that you know before the desire that you feel.）

9-⑦ 孤独から救われるには

＜孤独から救われるには＞

独りという状態にレッテルを貼らないこと

誰も彼も口にする悲しい告白のなかで、次のようなものほど哀れな言葉はない！「まったくの孤独なんです、とても耐えられません。それはもう、しょっちゅう衝きあげてくる、いたたまれない孤独感です」。中にはこうつ

寂しい人々はふつう、新しい友達をつくるとか、新しいなにかの活動をするとかの方向へ切り替えよと助言される。ただしこのアドバイスは、彼ら自身の隔離感覚と正面から対決したことのない人々のそれである。金持ちに

たしかに誰にとっても、バランスのとれた生を送るためには友人や活動などは有益な要因ではある。われわれはただ、それらは孤独という悩みの真の解決にはならない、解決の力はないと言っているのである。それらは、あ

あなたは独りだ。何も起こらない。電話は鳴らないし、郵便配達夫は素通りしてしまう。あなた自身だけがあなたの仲間でいる。さてここで、この独りきりだという状態を、あなたの心が不注意にそうしてしまわないかぎり

独りでいることにレッテルを貼らないこと、これで独りきりの状態は純粋に保たれ、穢(けが)されることはなくなる。このことを証明するには、寂しく感じたらいつでもこのテストをしてみるとよい。そして結局、最後に

もしあなたが白いシーツに身を包んだ人の姿を見て、それを幽霊だなどとはよばず、たんに白いシーツの人影とだけ見るならば、別に怖わくはない。名前さえつけなければ、「幽霊」という語にまつわる恐怖の観念連合は起

孤独感は、他の人々に囲まれていてさえしつこく自己主張する、なぜならわれわれはそれを恐ろしいと称(よ)び、この恐ろしさから逃げだそうとするからである。しかし、孤独感から逃げられるはずはない、なぜなら、孤

スピノザはこれを理解して、書いているー

・・・・・わたしは、わたしに不安や恐れを起こさせた事物はすべて、それ自体ひとつも善いとか悪いとかはないのだと分った。ただわたしの心がそれらから動揺をうけたというだけのことである・・・・・・

9-⑧ 孤独から利益を得よう

＜孤独から利益を得よう＞

-生の全体とーであること

独りきりだということは必ずしも孤独感を意味しないと分ったわれわれは、更に進んで孤独ということから豊かな報酬を得ることができる。最初の証言は、ショーペンハウエルのそれだー

ほんとうによい集まりは必然的にきわめて小人数のものであらざるを得ない。豪勢な祝典や喧噪をきわめた饗宴(きょうえん)には、いつもその底に空しさの感覚が瀰漫(びまん)している。偽りのトーンがそこにはある・・

孤独は、人間たちの交錯する影響力によってわれわれの生命力が無意味に放出されるのをストップしてくれる。孤独は、心がそれみずからにとって本質的なもののみに集中することを許してくれる。

社会一般は常に、ネガティブな人々は特にそうだが、より高いレベルを求める人々からその強さを吐きださせ涸(か)らそうと努める。この心理的なプロセスに気づくことである。より低く弱いレベルの人々は、いつも、よ

あなたがたった独りでいる時間を活用してスーパーマインドの諸原理について深く思いを致すとよい。あなたはこれらのアイディアを経験へ適用するまたとない機会に恵まれたのだ。健康の問題ひとつを取ってみるがよい。

あなた自身だけが仲間だというのは大いなる啓示になる。それはあなた自身を在るがままに見るパーフェクトな機会だ。とうして得た自己認識を実際の目的に活用することができる。私は、感情がすぐに他人によって傷つけ

「あなたは他の人々に、あなたはこのように感じなさいあのように感じなさいとあなたに命令するのを許しているのです。そのことに気がつきませんか。なぜ自分の感情を他の人々の影響下へ投げすててしまうのですか? 」

彼女の表情を横切るものがあった。彼女は自分の問題への洞察を得たのだった。もし彼女が黙想と反省のために恵まれたといってよい独りきりの時間を、より大きな自己教育に活用していたなら、何年にもわたる苦しみはな

孤独は賢い教師だ。古い弱点をあらわにしてくれ、新しい力を届けてくれる。あらゆる状況下に、自分自身に対してゆるやかな態度を維持させてくれる。デンマークの哲学者、セーレン・キルケゴールは、霊的成熟をしめす

最後に、孤独は、われわれがどうしたって絶対に残りきりではないことを証明する。われわれは、スーパーマインドにおいて、生の全体とーつなのである。

9-⑨ 真正の力へ到る道

＜真正の力へ到る道＞

大宇宙にある超人間的な力

真の力と偽りの力とがある。為りの力は、まったく破壊的であるのに、抜滑にも真の力と似たような姿を呈しており、何百万という人々を購す。本物のパンとパンの写真との差のようなものだ。人々はこのことが分らないか

偽りの力は偽りの自己から、不自然な無明の人間から発する。

真の力は、その根源はスーパーマインドにあり、大宇宙にある超人間的な力からくる。それは害する力はもたない。

われわれは、人間の弱さのもつ属性、この偽りの力を、かんたんに検討できる。弱さは、攻撃と防衛の欲求で、そとには終りがない。それはただ攻撃、防衛、攻撃、防衛の繰り返しである。弱い人はしばしば強さの外観を呈

偽りの自己には人生行路に出会う邪魔物を取り除とうとする力はまったくない。人々はとのことが分らず、失敗に失敗を重ね、それでもなぜだか分らない。幻想にとらわれた自己は現実に即した働きができない。飢えを満た

ついでに、われわれが多くの人々にみいだす感情の乱れの多くは、この攻撃と防衛に原因がある。

あなたがほんとうに強いときは攻撃も防衛もなく、あなたはエネルギーを温存する。

全宇宙にみなぎるコズミックな力が、解放されたあなたの味方になっていることが納得できたとき、あなたは世界の虚偽に対して教然と立ち向い、これを撃退していきさかもつくことがないのだ。

であるから先ず、あなた自身の内部に全宇宙のコズミックな力が存することの認識から始めよ。

とのことが理解されないかぎり、人生はどうしてもはかなく、無力であり、フラストレーションに終らざるを得ない。言い換えれば、このことが把握されたとき初めて、人生は目的あるものとなり満足すべきものとなる。あ

一、あなた自身をあなたの味方につけよ。

二、あなたは自分の霊的な放射能力に従って、あるものは惹きつけ、あるものはける。

三、自分には新しいガイダンスが要ることを確認し、進んでこれを請い求めることは事敢な行為である。

四、実際にはなされていない非難に対して想像的に自己衛する、そんな浪費はやめよ。

五、自然なものはすべて力に溢れている。

六、弱い状態はあなたにとってパーフェクトである、もしあなたがそれを、あなたの通常的な強さとは違うなにかで満たしさえすれば。

七、真理だけがあなたに言える、「吾、断じて汝をば見捨てず」と。

八、地上的なあらゆるものについてあなたがもはや決して古い行き方へは戻らないとなれば、それは突破作戦が成功しつつある確かな徴候である。

九、成功させたか否かに拘泥らないとき、あなたは成功したのである。

9-⑩ 相拮抗する強迫観念を超えるには

＜相拮抗する強迫観念を超えるには＞

-反対物を超えて生きること、

私は自分のクラス、講演ではしばしば、聴衆の質問に次のように答える-

Qわたくし、こぼしているみたいに聞こえるといやなんですけれども、わたくしってどうしてこんなに失態ばかり招くのでしょうか?

A あなたが失態といっているものは、けっしてあなたがそう思いこんでいるような失態などではありません。その考え方が変らなければなりません。一つの事態に対してあなたがネガティブな反応をすれば、それが自分の

Qとおっしゃると、善い運と見えるということですか?

Aいいえ、あることを善いとよべば、その反対を悪いとよばなければならない。ビジネスで大儲けするのがすばらしいと思うと、大損をした場合は恐ろしい事態と見ることになるでしょう。大事なととは、反対物を超えて生

Q 理解できません。

A 理解することが重要です。たとえばあなたが、戦闘中の二軍の間に挟まれたとします。あなたはA軍へ近づく。するとA軍はあなたに発砲する。あなたはB軍へいこうとする、B軍もあなたを攻撃する。すると暫く

Q しかしその戦闘を超えた状態とは何なのですか?

A それは、あなたがそれを超えて昇ったときに、おのずと分ります。

このエソテリズムの有効な秘密を再検討するため、読者は第2章の、「われわれはなぜ人間思考を超えなければならないか」と題された節を参考にするとよい。

われわれは正しい方向に眼をむけることを学ばねばならない。金鉱を探す探鉱者は、足下に転がっているものを探すのに雲の方などへ眼を向けはしない。われわれも同じことだ。人生の黄金はここにあるのであって、あっち

だから、あなたの心をそれ自身へ向けさせ、問わさせなさい。われわれは、知識は他の人々から獲得するが、叡智はわれわれ自身から獲得するのだ。スーパーマインドがあなたに知識を授ける、それをあなたは、受容性とい

独立不羈の採究者になりなさい。他の人々から離れて、自分独りだけになること、これが、最も豊かな機会のひとつとなる。それはあなたがあなた自身である絶好の機会だ。

あなたはどこまで自分自身に素直であるか? あなたの安心と満足とはそれで測られる。

幸福な人生とは人生そのものの本性に随った人生である。（セネカ）

それからまた、自己との調和によって、本当の美が訪れる。美について心であるいは日でお喋りしないときに、そのときにのみ、本当の美をわれわれはエンジョイするのだ。

10-① 本来の安らかな生に生きるために

<本来の安らかな生に生きるために>

1.われわれはスーパーマインドをもって正にわれわれ自身のために働くことを学べる

2.圧力は条件づけられた誤った人生観から生じてくる

3.単に"起こった"というだけの事象に振り回わされることはない

4.あなたのスーパーマインドが、あなたの静謐によりその全霊能を顕わすのを許せ

5.あなたを苦境から解放してくれる宇宙的なパワーそのものに抵抗するな

6.スーパーマインドはトータルな心的健康状態である

7.あなたは善性を創りだすことはない、ただ善性を顕わにせよ、そうすれば善性はあなたをおおいつくすであろう

8.怖れ、不安の原因はまったくない

9.あなた自身を正しく喜ばせるような生き方は学べる

スーパーマインドからの思考には緊張が伴わない。川のそばに住めば、いらいらと雨水を乞いはしない。

アマゾンのジャングルで道に迷った探険家を想像してみなさい。パニックに陥り、右方向へまた左方向へと走り、転び、つまずき、四つん這いとなり、転倒し、失神する。これではどこへも行き着かないと悟り、「そうだ、

冷静にわきへ退けなければならない社援な推論とはまさにこれである。努かはそれ自体では意味がない。間違ったことを為し、これを猛烈に為せば為すほど、ますます間違ったことをより多くするだけである。努力だけで成

つまり、ただ猛烈に働くというのではダメで、正しく働かなければならぬということである。間違ったやり方での作業は完全にやめなければならない。正しい仕事と間違った仕事とは同時には両立しない。正しい仕事か、で

ほんとうはしたくないことは、思いきってやめるーとの気を持て。したくないことかどうかあなたには分るかどうか? じっと綿密に注視するのだ。いなければならか、すべきだと感じながら渋渋やっていることがどんなに多

強制されることは奴隷となることだ。たとえば、群集といっしょにいやいやながら行動するのはよしたがよい。

10-② 宇宙的理解で生の苦しみは消える

＜宇宙的理解で生の苦しみは消える＞

治癒力はあなたの内部にある

ここに悩みをもった人がいる。どんなふうにして悩みを治しているんですかと訊くと、「屋根の雨漏りをいま修理しているんです」とその人が答えた。私は言ってやった、「だけどそれでどうして悩みが治せるんですか? あ

不安も同じである。外界の作業に身をいれることで自分のイライラを治そうとするほど見当外れなことはない。治癒は問題と同じ場所に、つまりその人の内部にあるのだ。

不安は、われわれが自分自身の霊的な故国から遠く迷いでているから、存在するのである。人間は健忘症の機性者みたいなもので、ぜんぜん知らぬ他国へさまよいでて、そこではことごとくが彼の本来の立場と食い違ってい

キルケゴールは不安について深い洞察を見せている。彼は言う、「不安は常に、愚かな自己敗北的な行動に先行する」と。それゆえ、もしわれわれは不安、懸念を摘み取ることができれば、自己敗北も摘み取れるのである。

こうして、自分というものと地上における生の性質とについてのりの観念から、種々の圧力が生まれてくる。この為りの観点とはどういうものか、これを探ぐるのは益するところが大きかろう。

焦りのアイディアのひとつは、誰でもあるいは何でもあなたを傷つけ得るというそれである。出来事はあなたの評判を落とし、あなたの金を奪い、あなたをいじめ、あなたに復讐し、あなたを購し、裏切り、薬てることはで

われわれの人生にダメージを及ぼすわれわれの態度というものは、もともと他の人々から拾い集めてきたものだ。彼らは話し好きで混乱しているにもかかわらず、そのことには気づいていない。しかし、あなたも私も、他人

不安の主たる原因は善についての為りの観念にある。人々は、自分は善い人でなければならないと神経質にはなっても、本当の善とは何であるのか全く分っていない。

10-③ 安心と満足に至る道

<安心と満足に至る道>(P243~✔)

-代替物にだまされる人が多すぎる

偽りの観念がどれほどダメージを与え得るとしても、われわれは決してそれらを恐れてはならない。

既にお分りのように、偽りの観念は不安の沃野(よくや)に繁茂(はんも)する。そこに為りの観念が人間の心を捉えてしまう仕掛けがある。それらはあなたを脅かして従わせようとする。だが、拒否するのだ、勇敢に。それ

われわれは、われわれに降って湧いたものの奴隷にはならない。われわれが、われわれ自身のネガティブな反応の言うがままになるのは、われわれ自身にそれを許すときだけである。許す必要はない。他の人たちがどんなに

そうではなく、彼らの言ったこと、したことへのあなた自身の反応をよく調べるのだ、なんといってもそれはあなたの問題なのだから。虐待とは、あなたが虐待というレッテルをあるものに貼った瞬間から存在するのだ。そ

ここで第9章でのべた、人は何百という異なった自己から成り立っているというわれわれの発見を想いだすとよい。あるものは恩恵を施こすが、他は破壊的だ。だがこういう無数の自己のなかに、ひとつだけ特別の自己があ

安心と満足をみいだすーつの方法は、安心と満足でないものはすべて、一貫してやり過ごしてしまうことだ。綿密に観察すれば、純粋の安心と満足は、われわれが以前にそう思っていたものではないことが発見される。それ

オリジナルな自己という庭のなかで、純粋そのものを探すのだ。もろもろの誤った、贋物のアイデイアという雑草のなかに、そのどこかに、われわれの求めているダイヤモンドは見つかる。見つけるまで探すのだ。

あなたの理解は、経済上のことであれ、友人関係であれ、健康についてであれ、あらゆる種類の不安を癒す。コロンブスの実験的な航海が、地球は平らであるという、誤った諸説を粉砕したのだ。スーパーマインドによるあ

結合(コネクティング)とでも呼ぶべき方法を使うとよい。たとえば、なんでもいい、あなたが克服したいものをひとつだけ取りあげてみる。不安でもいいし、短気でもいいし、内気でもいい。それを、「スーパーマインド

10-④ 日常生活での重苦しさの原因

<日常生活での重苦しさの原因>(P245✔)

ー習慣的な反応を捨てなさい

真摯な探究者が直面する、まことに奇妙な不安というものがある。彼はなんらかの真理を首尾(しゅび)よく経験するのではないかと恐れるのだ。

そうなのだ。成功することが恐いのだ。真理への到達に成功するためには偽りのものを棄てなければならぬ。ところがこの偽りのアイディアは、われわれが慣れ親しみ、それがあるために快適さを感じ、人生に目的を与えて[

われわれを自由にしてくれる筈のものに抵抗する、それに縛られることが怖いから！ 開いた扉の前で、とわくて立ち竦(すく)む囚人みたいだ。

この特異な不安が、人類がなぜに多くの真の教師を無視するか迫害するのかを説明してくれる。人類はこれらの教師からのギフトを凶器と見誤るのだ。

このおかしな状況を譬(たと)えたスーフィ教の寓話(ぐうわ)がある。偉い王様に飼われた鷹が、豪華な宮殿に棲んでいた。鷹は空を翔んでいるうちに、フクロウどもの棲んでいる荒れ果てた廃墟へ降り立って休んだ。フク[

日常生活での圧力感はごく簡単に説明できる。われわれは新しいものへのチャレンジに対して、不自然な、獲得された、古臭い反応の仕方で接する。これが日常的な重苦しさの原因である。解決はおのずから明らかだ。われ[

することに代って見ることをもってせよ。最初の千回失敗したとて気にするな。失敗したとしても、それは成功なのだ。なぜならあなたは、古い、機械的な、無益な反応はしなかったからである。

スーパーマインドとは、トータルな心的健康状態を指し、それ以上でもそれ以下でもない。この新しい状態では、心は強迫観念、迷信、困惑などという通常の境界線を遙かに超えているのだ。この新鮮さと全体性とかを生き[

人の生は、理知的な意識が出現したときにのみ始まる・・・・・・（レオ・トルストイ）

10-⑤ 自然な生活こそ宇宙的生活

<自然な生活こそ宇宙的生活>(P247~✔)

-あなた自身でありなさい

いつだったか、私がある庁舎のビルに入っていったとき、そこではー人の男が公務員としての役割を演じようとー所懸命に働いていた。市民や上司の期待する、機械的動作と顔の表情は完璧だった。

そこへ幾人かの小さな子どもが現われた。陽気で束縛されず、まったく天真爛漫な子どもたち。するとその公務員はたちまちリラックスして本当の彼となり、さきほどの人とはまるで人間が変ってしまった。彼は子どもたち

本書で、人間のオリジナルな自己、その真の自己、彼の内的存在などというとき、それらは同じものを指している。ここではもうひとつそれを、人の自然自己(ナチュラルセルフ)と称んで、この問題を新しく探究してみよ

陽気なくつろぎは、大自然そのものがくつろいでいるのとまったく同じく、人間の自然の状態である。滝はそれ自らであることだけにしか関心がない。それが滝にふさわしいと思うような何かをすることになど全然関心がな

こういう在り方をふつうの言い方では、「あなた自身でありなさい」という。もしわれわれが突っぱっており、不安定であるならば、われわれはこの単純明快な助言に従っていないということだ。緊張、不安定などは、不注

失策、悪さ、愚かさなど、通常このように分類されているものはすべて、不自然さといったほうが、はるかに正確な定義となる。これが人間の間違いのほんとうのあり方なのだ。われわれの本性の正常な流れに反して、不自

Qわれわれが自然のスーパーマインドから考えると、いろいろのネガティブなものが落ちていく、これには順序があるのでしょうか? ネガティブなもののうち、あるものは他のものよりも早く落ちていくか、ということで

A 順序は個人個人で違いますが、一般的なルールはあります。あるネガティブなものが、その人が彼自身についてもっている不自然な観念と強く結合していればいるほど、このネガティブなものは、不自然な観念に、死に

Q どういうものがいちばん先に落ちるのでしょうか?

真実を指摘されたときの小さな忿懣(ふんまん)とか、陰気な話を耳にしたときに起こる抑鬱感情などに対しては、早めに勝利が見られることがしばしばです。とにかく、あなた自身のなかにある健康な回復プロセスをよく

この径(みち)には千万の敵があるかに見えるが、あなたにはー人だけ信頼できる味方がいる、自然そのものであるスーパーマインドがそれだ。われわれが不注意にスーパーマインドのまわりに築いた人為性の壁を、スーパ

*牢獄に閉じこめられた栄光"をば助けて、脱出させるのだ。

神秘主義の教師、J・P・ド・コーサードは述べているー

われわれがしなければならないことは、われわれが与えられたものを受けること、それだけだ。

われわれが与えられているものとは何か、それは自然さである。誰かを愛し、危機に際して冷静であり、自己敗北的な示唆は無視し、明朗であり、他人を赦し、優しく、助けの手をのべ、煩(わずら)うことなく、勇敢であ

これらの自然な徳目のたったのひとつだって、あなたが創りだすことはいらない。このことを理解すると助けになる。すでに創りだされており、スーパーマインドの内部に具(そな)わっているものを、あなたはただ、あな

このアイディアを把握しなさい。そうすればあなたは、急に視界が開けたような気分になるであろう。

10-⑥ 不安の扱い方

<不安の扱い方>(P250✔)

-なぜそんなことでイライラするのか

不安は空虚感から起こる。もしあなたが、空虚感を充分に意識し、抵抗せず、またそこから逃げようとはせず、ただ空虚に気づいてさえおれば、それはなにか新しいものに変っていく。ただしこの新しいなにものかを経験し

その空虚さを彼自身から隠そうとして人為的な活動を死にものぐるいに造りだす人は、「だが次に何をしたらよいか、いいものが見つかるだろうか?」という彼自身の衝(つ)きあげてくる問いに恐れおののく。ここでもま

意識性というものにわれわれの気づいていないもろもろの圧力を破壊する力があると知ることは素晴しいことだ。圧力(プレッシャー)は、われわれがそれを意識していないから、われわれを苦しめる力をもつのだ。圧力と

びっくりするような実験を教えてあげよう。こんど、ある人があなたに、自分がどんなにイライラしているか、困っているかを告げたら、こう答えてやってごらんなさい、「状況は正にあなたのいう通りかもしれない。しか

彼があなたの質問をほんとうに聞いたら、ドキッとするだろうことは間違いない。彼は返事をするだろうが、答えは決して冷静でも正確でも現実的でもないだろう。感情は昂(たか)ぶり、吶(ども)り、顔をしかめ、あるい

彼の答えが現実的でないのは、現に、彼がイライラしなければならぬ理由はないからである。彼には分らないというだけではない。リアリティを直視すれば、そんな理由は存在しないのだ。だからして彼は、彼の混乱した情

イエス、老子、ソクラテス、その他、達人といわれた教師のすべてが諭(さと)した、まさにその教えがここにある。

「なにものについても思い煩(わずら)うな」

10-⑦ 怖れを癒すには

<怖れを癒すには>(P252✔)

-人間は彼の虚偽性を彼自身と思っている

怖れの癒し方について助言をもとめる人が多いのには驚かされる。ここに問答を掲げてあなたへのガイダンスとしたい-

Qあなたのご本のお蔭でわたしは初めてなにかを理解することができました。わたしは自分が非常に怯えていることにいま気づいています。実際に怯えているのです。怖れの原因とその治癒について相談したいのですが・

A.問題全体をできるだけ簡単に説明しましょう。人間というものは、彼自身についての想像上の観念群、誤った道徳観念、神経症的な欲求などから成りたっている砂上(さじょう)の楼閣(ろうかく)に生活しているのです

Q 彼自身の虚偽性が壊わされることを恐れている、とおっしゃるんですね?

Aそうです。彼は勘違いしていて、この誤ったアイデンティティを彼自身と取っている。彼は、彼のアイデンティティがこれらの想像上の観念の束からできていると思いこんでいる。本当はそうではないのに、そうだと思っ

Qでは、どうしたら彼はその虚偽性を放棄できるのでしょうか?

Aそれは、砂上の楼閣が崩れるのを黙許(もっきょ)し、かつリアリティの波が押しよせてくるのに抵抗しない、この二つで達成できます。砂上の楼閣が崩れると、防衛すべき虚偽性の構造体をもはやもっていないのですか

Q例を示して下さいませんか?

A たとえばあなたがある事が起こってくれればよいがと望んでいるとします。それが起こらないと、あなたはイライラしてくる。たぶんあなたの通常の反応は、憤りを感じるか、誰かを責めるかでしょう。しかしあなたは

Q ご指示をいただいた通り、このことの理解に努めたいと思います。

A 結構です。そうすれば、どんなことについてもけっして怖れをもつことは要らないのだと分るでしょう。

あなたが採れるひとつの態度がある。この態度を採れば、新しい境地への着実な前進が間違いなく保証される。それを示す前に、この態度のもつ深い意味を信じてほしい。それは到底ことばでは表現できない深い意味を含ん

誰かを何かについて責めるな、そうすれば解放と安らぎがみつかる。あなたにどういうことが起ころうとも、何かをあるいは誰かを見つけて責めることはやめよ。他人を責めることは治癒力のある洞察を切りとってしまうこ

他人に対する非難のほとんどは下意識でなされているから、われわれはそれに気づかない。しかし、神秘思想家、エックハルトが指摘したように、地表の下にある石は、見える石同様に重いのだ。重荷を棄てるためには、一

10-⑧ あなた自身を喜ばす生き方

<あなた自身を喜ばす生き方>(P255~✔)

-自己を喜ばす人は解放された人である

自分がどれほど自分自身を喜ばさないような生き方をしているかを知ったら、誰でもショックをうけよう。これは大きな問題だ。彼は自分の一日一日が、苦痛への無意識的な奴隷状態のうちに、自分で必要なことと勘違いし

しかしながら、これが分ることのショックはまた幸福な啓示でもある。われわれがいまいる道への覚醒は、この道を変えることができる。スーパーマインドから生きている人は、彼自身を喜ばす生き方をしている。彼の内な

彼は彼自身を喜ばすために生きている。しかしこれは想像されるような、利己的な生き方ではない。全然逆だ。これこそ雅量(がりょう)なのだ。唯一の真の雅量なのだ。自己を喜ばす人は、解放された人であり、他の人々

あなたは自分自身のことを霊的な求道者だと思う必要はない。霊的な人、宗教心の篤い人という自己イメージをたずさえて生活するというのは骨の折れる重荷である。人は、霊的であるとは何を意味するかなどという条件づ

インドの悟達(ごたつ)した導師、シュリ・ラマクリシュナが面白い譬(たとえ)話をしている。数人の男がマンゴの林に入って枝と葉を調べた。だがもう一人別の男はずっと賢かった。彼はマンゴの実を食べてみたのだ。こ

次の霊的法則を銘記し、力づけられるとよい。ひとつの宇宙的真実は、それがわれわれを畏怖(いふ)させることが深ければ深いほど、その治癒力は大きい。もしわれわれがこの事実を避けたり抵抗したりはせずに、この事

自己覚醒は闇を払う魔法の光である。

進歩をするとはあなたが必ず人生の揺れを表面的な冷静さで受けとめることを意味しない。ほとんどのケースでいえることは、危機に際して冷静でいるかに見える人々が内部では痛烈なショックを受けており、ただ静寂の外

正しく生きるには、まずフルに生きなければならない。あなたは勇気をもって、あらゆる出来事に、あらゆる人に、あなた自身をさらけださなければならない、あなたの現在の信念に何が起こるかを知ることなく、もしくは

あなたが前に喧嘩した友人をなんとなく避けるとすれば、あなたはやはり彼を怖わがっているのだ。なんと言おうか、どういう態度でいこうかなどと予め考えることない、その友人と会う気持になっているとすれば、あなた

自分自身を喜ばすように生きるとは、日常的に湧いてくるあらゆる欲望を満足させるということではない。非常な違和感をおぼえるアイディアではあるが、これをまずなんとかして把握しなければならない。もともとわれわ

他の人々に、こちらを満足させるような振舞いをさせたいという誰にでもある欲望をとりあげてみよう。こちらを満足させるとは、たとえば相手にこちらを尊敬してほしいということだ。ところが相手が、そうした態度にで

われわれが満ち足りているならば、他の人々がわれわれをどう扱おうと構わないではないか。いや、まったく構わないはずだ。森の中を翔ぶ鳥は、木の影に煩(わずら)わされるだろうか?

偽りの自己感覚という、この自由な生への敵をもう一度吟味してみよう。

人はその真実の本性から生きてはいない。彼は、彼自身についての何ダースもの夢幻(むげん)的な自己像から生きている。夢幻影像は、人がこれを本物と受けとるから、彼の情緒を支配し、彼の行動を決定する。かくてす

ビジネスマンは自分の会社の中で自分が重要な人間であると思っている。それで、会社の中のなにかのプロジェクトになんらかの役割を依嘱(いしょく)されないと、不当に扱われたと感じる。それはもっぱら、自分が重要

地上におけるすべての問題と苦悩の原因となっている幻想というものの、ちっぽけではあるが、これは一つの典型である。自分には別のアイデンティティがある、自分は宇宙全体から離れたなにものかであるという自己中心

映画製作のスタディオへいってみる。家屋が並んでいる路地を歩いていく。そこまではよろしい。

だが、一軒の家のドアを開けて中で憩(やす)もうとするとどうなるか? 憩むどころではなく、不快となる。家屋のセットは見せかけだから、そこでのくつろぎなどは不可能である。

10-⑨ 実際的な利己主義

<実際的な利己主義>(P260~✔)

-自分自身のしたことに喝采を送ればよい

あなたがスーパーマインドから物事を考えるようになったとき、生における日常的な圧力はどんどん解消していく。驚くばかりである。たぶんあなたは、後で悔むに違いない約束を他の人々にしている自分自身に気づくだろ

だがあなたはいまや霊的なアーティストとなりつつある。あなたは万事をいままでとは違ったやり方でしている。もはや他の人々に、彼らから好いてもらいたいからといって、あるいは困った立場から脱する安易な方法だか

あなたは毎日、あなたの本来の姿か、他人の承認か、自分はいったいどちらを欲するのかを決めなければならない。そしてあなたの本来性を必ず優先させなければならない。だがそれには蛮勇(ばんゆう)が要る。なぜか?

11-① 自由について

<自由について>(P262~)

1.自由とはあなたのスーパーマインドの力についてあなたの心が澄んでいる境地である

2.われわれのネガティブな諸面をコントロールするのはポジティブな処置である

3.宇宙的自由という単なる言葉を超えてその経験へと到れ

4.条件づけられた心が静止するとき、真の解放が現われる

5.あなた自身についての神経質な関心一切を棄てよ。明日の災厄について思い煩うな

6.宇宙的な目覚めは、心身のあらゆる病いに対する確かな救いである

7.スーパーマインドによる自由に向かっての、あなたの真摯な努力のすべては成功である

8.幸福は、条件づけられた偽りの自己からの自由のうちにみいだされる

9.たえずスーパーマインドの原理原則をもって修行すれば、あなたは常に成功を勝ち取る

あなたが友達と二人きりで飛行機に乗っていて、人跡の絶えた荒野へやむをえず着陸したとしよう。あなたが歩き回わっていると、友達が足の親指を岩石にぶっつけてしまって、「ここには岩がごろごろしている。ぼくたち

数分後、ドシャ降りに遭った。すると友達がまたおかしなことを言いだした、「ここはひどく雨の降るところだな。なんとか降雨量を調節する方法を急いでみつけなけりゃ・●・・・・」こんどは二人が、野獣に追いかけら

そとであなたは彼に言うに違いない、「もちろん、あらゆるものが間違っている。そもそもぼくたちは間違ったところに来ているんだ。ことの場所の状態を変えようとするのは無意味だよ。ぼくたちの仕事は、ぼくたちのこ

そのとおりだ。この場所と戦ってもムダだ。われわれはもうすこし知性に恵まれているはずだ。われわれが心的に間違った場所にいまいるのだということを、われわれは知ることができる。われわれは、人々と出来事とがい

すると不可視の世界がみえてきた

霊的なものがその真姿を顕わした

わたしの五感は去り

わたしの内的実体(エッセンス)のうずきが感じられてきた

その翼は自由で

その棲家と避難港はみつかった

□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

11-② あなたにとって自由とは何か

<あなたにとって自由とは何か>(P264~)

-あらゆる機能の完全調和

「愛」ということばもそうだが、「自由」ということばほど無造作に使われ、理解されるところの少ない言葉はないのではないか。

霊的な観点からすると、経済的な自由、政治的な自由などというものはない。

あなたは億万長者で、自由の国に住み、静かな田園に邸宅をもち、しかもなおあなた自身のネガテイブな心的年のなかに囚われているということがある。自由はひとつしかない、それは自己自由である。その他一切の自由は

決定的なポイントだけは明らかにしておかなくてはならない。口先だけでこのポイントをそうだといい、ほんとにそのとおりだと讃えるだけではなんにもならない。

内的な富だけがすべてだということは誰しもが即座に諾う。だが、口にだされた賛意は、もしそれが物質的な富への無意識的な渇望と矛盾しているならば、まったく無意味である。ノウと頭は振りながら、口先ではイエスと

雲がわれわれの視界から太陽を遮るように、間違った思考がわれわれをリアリティから切り離す。

妄想の雲を払うべく努めて、その先の光輝をわれわれは見ることができる。曇りなき心は自由そのものである。だからこそ、あなた自身を自由とするためこは、ふつう記過という意来のことはなにもする必要はない。たんな

で、われわれは自由ではないとは何の意味かを知ろうとする。われわれは、内的世界と外部世界の両方で、きわめて実際的な意味にこのことばを使う。非自由とは、苦しい心的フィルムを断ち切れないこと、マーケットで長

非自由は、人が多くの相互矛盾する部分部分に分裂しているときにある。彼の一つの部分は新しい車を買いたい、だが他の部分は協力を拒む。一つの欲望は彼を襲楽の場所へつれていく。だが別の欲望はひとつも楽しまない

自由とは、思考と情動と身体の動きの三者が明るく同一のことを行なっている、内的な調和である。それらは相争うことなく、合致している。上手なプレイヤーが弾くギターの、ばらばらの絃が産みだすハーモニーのような

あなたがスーパーマインドによる霊的な音楽の原理原則を体得しているならば、あなたの内部のあらゆる機能が完全に調和のうちに反応するのである。

11-③ 言葉とその意味

＜言葉とその意味＞(P267~)

-人生を定義してはならない

人間は愛してもいないのに愛について演説をぶち、慈善の心などないのに慈善についてお喋りし、地上的な儲けについて考えているのに天国の問題を論じる。フレンド教会の創立者、ジョージ・フォックス（イギリスの説教

言葉はそれらの公言するところのものを所有してはいなかった。

ととから言葉の崇拝という問題がでてくる。自由を希求する人々の陥ってはならない影である。調子の高い、理想主義的な匂いのする言葉は、偽りの自己が使う隠微なトリックであり、物を本物として提示する。言葉の崇拝

われわれは言葉のあそびをはるかに遠く超えて、基本的な心的全一性へ、ウソを言わない誠実さへ、宇宙的意識へと赴こうとしているのである。われわれはそれ以外のなにものをも欲せず、また必要としない。

愛以外のものはすべて言葉でしかない。（アバス・エフェンディ）

われわれはまず、内的な生命活動を説明しようとするとき、言語というものの不適切さを噛みしめよければならない。にとえば、この本で何度も使ってきた、『識出また避職という用語をどう定義づけたらよいのか? まあ、

最善のものは言葉では説明され得ないのだ。（レオ・トルストイ）

言語に対するあなた自身の反応を見守るとよい。ある種の言葉は強い情緒を誘起する。セックス、金、神、愛、憎いみなど。だが、とのとき、あなたはあなたの獲得された、それらの物事についてのアイディアに、その単な

数人のハイカーが、彼らの行とうとする方向を指示した道標のところへ来たとする。だが彼らは、先へすぐには進まず、道標そのものについて文句をつけ合った。一人は、道標はもう一フィート高く設けられるべきだという

われわれま、スーパーマインドへの道で出会う道標を、立ち止まってあげつらっていたのでは、先へ進むことはできない。言葉は言葉であってそれ以上のものでもそれ以下のものでもない。人が神についてしばしば語ったか

もしあなたが完全になりたいのだったら、決して神についてお喋りをしてはならない。

人生を定義しようとしてはいけない。あなたが、もし人生をばからしいと呼ぶとすれば、あなたは人生があなただけの特殊な観点に従った意味あるものでなければならないと主張しているのである。

もしあなたが人生は意味ぶかいと主張するとすれば、なにか予期しない出来事が起こって、あなたの快適な現状を覆えしたら、あなたはすぐに気持ちが変るに違いない。むずかしく思索することはよしたがよい。生をそのあ

スーパーマインドの宇宙真理に従って生きよ。われわれのしなければならぬことはただそれだけだ。他になすべき何を求める必要があろうか? このフリーな境地にいれば、あなたの一日ははからしくもないし、意義深くもな

11-④ 恐怖からの自由を達成する

＜恐怖からの自由を達成する＞(P269~)

−恐れている間にも前へ進め

舞台の催眠術師が一人の被術者に、自分が狼に追いまわされていると思いとませたとしよう。技術者は恐怖にかられて逃げ回わる。この人を助けるのに、あなたはもっと速く走れとか、棍棒で狼に打ってかかれとアドバイス

われわれも正に目を覚まさなければならない。物事に対して、それをあるがままに見るように、目を覚まさなくてはならない。

怖れは完全に追放されなくてはならない。純化された魂はなにものも恐れない。（プロティノス）

怖れないように努めるな。それは不可能なのだ。むしろ、怖れている間にも、進め。恐れを消す秘訣はそれだけだ。

スーパーマインドはわれわれにいささかの自己関心をも持つなと教える。あなたに何が起ころうと、起こったのは誰か他の人に対してであったかのように、あなたは行動しなさい。

ある人が私に訊ねた、「あなたは、現在の瞬間は恐怖から自由である、今の瞬間には平和がある、とおっしゃいました。もしそうならば、いま現在、わたしが心安らかでないのはどうしてでしょうか？」

私は答えた。「いま現在の自由を悟らないからです。あなたはまったく無意識的に、過去の痛みの記憶で考えている、そして現在を記憶のベールで蘇っている。いま現在以外には何ものも存在しないのだと悟るように努めな

たぶん人は混乱を恐れるのだ。人が混乱にどう反応するかを見守れ。彼がいかに熱心に彼の圧力を軽くしようと努めるかを注目せよ。混乱が他人との意見不一致をもたらすとき、どんなに早く彼が口を開き、言い争うかを見

新しい自己覚醒が求められる。新しい自己覚醒は、人が混乱と戦わないで、静かにしているときに、現われる。生の昏迷に対する解答は、固定した心では見つかり得ない。解答は、条件づけられた心がなにも言わないでいる

私はここであなたに、いま何百万人という多勢の人々を苦しめているひとつの恐怖についてお話しよう。

この恐怖は、でてくるときは常に無意識なそれであるから、人々はこの恐怖が自分達にどういう悪さをしているか分るはずがないのだ。あなたはこのアイディアを研究してほしい。そして、これと同じことがあなたにも当て

さてこの恐怖は何も起こらないことへの恐怖なのだ。

そこを観察しなさい。いまあなたの心を占めるようなものが何もないとき、あなたに何も起こらず、何も起こりそうもないとき、あなたの心にひとつの漠然たる不安が湧いてくるのをあなたは気づいただろうか？

この空虚を感じると、人は何かをする。空虚の苦しみから逃れるために、何でもする。しかしそれは気散じにすぎない、紛らわしにすぎない。遅かれ早かれ、騒々しいパーティーは終り、前と同じ恐怖が玄関の入口からまた

逃避を求めるのでは解答にはならない。逃げないことが解答なのだ。

11-⑤ 恐怖にみちた努力をやめるには

＜恐怖にみちた努力をやめるには＞(P272~)

-あなたが頼りにしている一切を失え

あなたはそこにじっと静かに坐っていて、何も起こらないことへの恐怖を調べられるか? この恐怖から逃げようとしないでいられるか? 逃げる逃げないといったって、あなたの脚で走ってあなたの身体から逃げられはしまい

いわゆるあなたの安全、安定を風にくれて投げすててしまうのだ。あなたにそれができるかしら?

あなたが頼りにしている一切を失え! 外部的な出来事をもふくめて一切を失う羽目へあなた自身を追いこむことだ。あらゆる気ぜわしい神経質な企てと関心とを投げすてよ。何もするな、何も持つな。無であれ。あなた自身

静かでいる心には全宇宙が屈服する。(荘子)

新たな決意をもって宣言せよ、「わたしはこれへの解答は知らない。わたしは分っているだけだ、わたしが知らないということを、そしてよろこんでそのままでいくのだということを。わたしはわたしの習慣的な考え方で解

黙ってストップする。それで全部だ、それで全部だ、それだけだ」あなたが解答を求めないとき、解答はそこにあるのだ。スーパーマインドによって、それはあるのだ。

11-⑥ 永遠の喜びに至るには

<永遠の喜びに至るには>(P273~)

-あなたの理性的な心のみを使う

内的な自由への進軍は、家へ着くためにいくつもの川を渉らなければならない人のようだ。これら一連の川にはいろいろの名がついている、頑迷、模倣、不自然さ、臆病など。もし彼が水に入り、渉ることを拒むならば、家

われわれが食欲と性欲による痛ましい渇望を超えてきたとすれば、なるほどそれは長い道をあるいてきたわけだ。こうして自由へと解放された人は自分自身に対して、おれは何が要るとは告げないし、また告げる必要もおぼ

プロティノスはこのことを次のように説明している

起とってくる欲望は、それがなんであれ、決して下劣な方向へは進み得ない。疲労回復のための食物や飲物ですら、魂の注目を外れたところでおとなしく横たわっている。そして性欲もまた同じだ●●・・・・それは自然の

われわれが人間的な定義による成功を超えて上昇しなければならないことは、すでに学んだ。では、『スーパーマインド』の成功の定義はどうか? 秘教的な事実を理解しようとするくつろいだ、親しみにみちた努力は成功で

天上的な成功へ達するテクニックはすこしも複雑ではない。困るのはただひとつ、人間が辛抱づよく修行することを嫌うことだ。たとえば、われわれは自分自身のなかの自己敗北的な行動に気づいて、これを弁護することを

人間は獲得されたネガティブな性癖を解除することを拒むため、重苦しい生を生きている。ちょうど重たい魚をくわえて翔べないカモメのようなものだ。

しかしマイスター・エックハルトは、自由な心はあらゆることを成い遂げるかをもっていか、とわれわれを激励している。

実際の状況では、それはどんなふうに作動するのだろうか? ここで、不愉快な仕事を気楽な煩わしさのないものにするすばらしい方法をお教えしよう。これを、あなたの情動を使ってではなく、ただあなたの心を使って行な

あなたを自由に解き放つ真理を理解し、かつ経験することは、純粋な永遠のよろこびである。

11-⑦ 他人の支配からの自由

<他人の支配からの自由>(P275~)

-自由な人は彼自身が法則である

私の講義後の質疑応答から抜いた次の問答は、ネガティブな支配から自由になる方法を示す-

Q他の人々からの自由とはなにを意味するのでしょうか、ご説明をおねがいします。

Aごく簡単なことです。あなたは、あなたが誰かから何かをしてもらいたい、あるいはあなたが自己満足を誰かに頼っているという場合、あなたはその人に縛られています。あなたが誰からも何も求めない場合、あなたは誰

Qわたしは、わたしより強そうな人々にはすぐ弱気になって屈服してしまうのです、自分ではすごくイヤなのですけれど。わたしは、怒っている人が特にこわいのです。

A怒っている人は強くはないのです、弱いのです。目覚めていない人に、あなたに対して怒りを爆発させるとか当てこすりを浴びせるとかの機会を与えてはいけません。あなたが弱そうに見えるとき、あるいは彼が、あなた

Q ある人はわたしに対して無礼な振舞いをけっしてやめようとしません。

Aある人が引き続きあなたに対して失礼を働くとすれば、それはあなたが、無意識的にではあるが、なにか彼の悪い振舞いに対して褒美を与えているからです。褒美を与えることになるというのは、あなた自身の内部にある

たとえ誰かがあなたを拒絶したとしても、あなたの内的なものがこの状況を理解すれば、それであなたは自由のままでいることができる。しかしもしあなたが誰かを拒絶したとしたら、あなたは心理的に彼に鎖でつながれる

悟りに達した人が享受しているひとつの自由は、彼自身のルールに従って生きる自由ということである。彼の行動はすべて彼のスーパーマインドから発してくるので、真に道徳的であり、温厚そのものであり、純粋に隣み深

また、あなた自身という存在のもつ自然法則に従って生きるときは、コマンとある愚かしい人為的諸法則の圧力からは自由である。自由な人は彼自身が法則である。だが彼自身の法則は、対社会的反抗とか傲慢な態度とかを

11-⑧ 自己関心を無くす方法

<自己関心を無くす方法>(P278~)

あなたは何事をも決定しない

自分に起こることについてまったくなにも気にしないとき、あなたは自由である。あなたは日常の出来事に乗って静かに運ばれている。それらがあなたにどういう影響をもつかなどについて一切の個人的関心がない。なにも

スーパーマインドの極意を把握している人、たぶんオランダの神秘思想家バルーク・スピノザのような人なら、こう指摘するであろう、「生きようとしてあがけばあがくほど、乏しくしか生きられないのだ。何をしているか

あなたはなにごとをも決定しないという理を悟るようになさい。いつも決定をくだすのは、その瞬間のはずみの、そのときたまたま支配的な欲望なのであって、それはけっしてトータルなあなたではないのだ。これで、あま

あなた自身をどういたらいいかなど知らなくてもよい! としたらなんと幸福な人生であろうか!

このことをよく考えて欲しい。

生からのチャレンジに直面したとき、「わたしはどうしたらよいか分らない」という言葉には二つの全くニュアンスの違った言い方がある。一つは無益であり、他は平和である。

無益な言い方は、二つあるいは二つ以上の相矛盾する欲望の板挟みになったときの、「わたしはどうしたらよいか分らない」という言い訳である。この本当の意味は、「わたしは幾つかの選択に迷いどう決めてよいか分らな

われわれは、漂う後のような欲望をあれこれとつくることでではなく、すべての教えこまれた欲望を散らし、それを超えて泳ぐことによって、心から混乱を一掃するのである。こうして力泳すれば、秘教の導師たちが、「あ

それゆえ、ある霊的なもしくは心理的な真理に出会ったら、それを解釈しようとしてはいけない。

コメントはせず、新しい種類の花に出会ったときなんだかんだとは言わずただ黙って観察するようにただそれを観察する。ひとつの真囲に、あなたの判断に従っておまえはこうであろうと告げてはならない。真理をしてあな

目覚めはだんだん進んでいくと、電燈をスイッチひとつでせるように混乱を無くせる境地へまで達することができる。混乱は霊的な睡眠のひとつの産物にすぎないのだから、眠りを断ちさえすれば、自由はやってくる。

11-⑨ あなたの解放がほのかに見えてきた

<あなたの解放がほのかに見えてきた>(P281~)

-世界は花園となってあなたを迎える

われわれは解放を帰還と見るべきである。われわれは加をつけられていない自己へ、機械的ではない自己へ還らなければならない。

自由でない行動というものは常に、機械的な無意識状態のなかで為される。機械的な無意識状態は不幸を示す。いつだったか、私はある店に入って、欲しい品物のことを訊ねた。私が女店員に品物の説明をしている途中で、

このちょっとした出来事を検討してみよう。事実を聞かないうちになぜ彼女は首を振ったのか?

たぶん彼女の深く浸みこんだネガティブな性質が、外的な状況へまで機械的にそれみずからを延長させて、過ちを犯したのだ。この出来事ひとつで、彼女の内的な状況について多くの情報が明らかになる。彼女は不幸だ、な

あなたが次のようにすると解放がほのみえてくるーー

刺激的興奮よりも真実を選ぶ

反応する前に立ちどまる

あなたが最後に会った人の影響力を洗いおとす

自己が自己に教えることをゆるす

傷つくまでに自己に正直であること

リアリティを装っている感傷的な演技はやめるこれ以上あなた自身の外に安堵を求めない

偽りに対する報復は即座にやってくると悟る人前でのみせかけの敬愛を見破れ

真理をほんとうにあなた自身の真理にする

あなたが自由でありたいと望む特定の領域を指示しておくことは賢明な手続きである。あなたがはつきりと自由を奪われている領域を選ぶ。その領域とは他人からの承認が欲しいという追い立てられるような欲求なのか、罪

とにかくとうした領域をひとつだけ選び、手に入れられるかぎりの知識と叡智の最後のーオンスまでも注ぐこと。

ある領域からの解放がまた他の幾多の領域からの解放をももたらすことを、あなたは知ろう。というのは、ある大きな技を切り落とすと、それに付いている小技もすべてー緒に落ちるからである。

個人的な解放へむかって、どこをどう打つべきかを指摘してみよう。どういうかたちの危機であれ、その危機の際にはいつも、「スーパーマインド』のなかの適切な原理を想起すること。この方法は、物事がすべてスムーズ

あなたの洞窟から抜けだせ、世界は花園となってあなたを待っている。(ニーチェ)

あなたは内に秘められたる自己をもっている、あなたは自由で全体的で、花園に生きる自己をもっている。との自己はなにものについても梅まず、なんぴとからも厚意を求めない。との自己は、それが何をしているかを知っ

終章-①　全ては正しくなる

終章 全ては正しくなる(P284~✔)

見当外れの活動だとか騒々しい関わり合いとかという、人がそのほんとうの心の奥底ではしたくない多くのいやなことどもを、われわれはこれまで調べ、研究してきた。では、人間はいったい本当は何を勝ちとりたいと希求(

自己認識 自己統一 自己愉楽 自己支配 自己覚醒 自己信頼 自己平和

スーパーマインドがもたらす大いなる変容をわれわれが歓迎するならば、これらの境地は易々として訪れてわれわれのものとなる。

歓迎のための自己訓練は次のようなことだー

今日一日を、あくまでも物事をあなたの望むように起こらせようなどとは努めずに過ごすこと。

あらゆることを、起こるがままに起こるに委(まか)せ、ただ気楽にあなたのビジネスを行なうこと。

誰かを、あるいは何かを、あなたの欲する方向へ向かわせようと意図することをやめること。

なにものをも欲求しないこと。

満ち足りていること。

行動者とはならず、生起(せいき)するあらゆるものに従う静かな随順者であること

以上のことを、たった一日でよいから、実験的にやってみるとよい。なにか根本的に違ったものが、あなたの内部でうずきだすはずである。なにかがある、とあなたは感じるだろう。そのなにものかは、ひとつの高次の力な

終章-②　秘中の秘

〈秘中の秘〉(P285~✔)

ー健全な受容性

あなたは友達の家にいっている。そこでは友達の若い娘さんが彼女の初めてのピアノリサイタルの練習をやっている。上手に弾いている。だがまだ練習生だからーつか二つ間違った鍵(キー)を叩く。またタイミングも不完

それは彼女の正直な努力に対してなのだ。彼女は自分でできるだけのことをしたのだ。上手にピアノを弾とうとして自分のベストを尽くした、この誠実な若いレディを見たとき、あなたには純粋な優しさの気持があなたの内

自己向上をめざした正直な努力を見ることほど心からの喜びがこみあげる爽快さを私は他に知らない。

だから、受容的であるとは、スーパーマインドに向かって熱心に勤めるとはどういうことかを知らなくとも、あなたはすこしも心配しなくてよい。自分が何をしているのかまるで見当がつかなくとも、ただ気持をらくにして

あなたが知らないという事実を素直に肯定せよ、そしてそのままに委(まか)せよ。これが健康な受容性という行為なのだ。この種の降服は勝利なのだ。

あなたは、「おれはこのことについて何をすべきだろうか?」としょっちゅう自問する。この昏迷(こんめい)が翌月もまた次の月も、そして更に年毎に繰り返される理由は、同じ問いを発してはまたも間違った解決をする

そこでだ。先ほどのあなたの「おれはこのことについて何をすべきか?」との問いに対し、それまでとは違うまったく新しい答え方がある。それがスーパーマインドの答え方なのだ。

あなたのいつもの生活をそのまま構わず続けるのだ、ただし、現在のところ、おれは何をしていいか分らないとはっきり自覚した上でだ。お分りだろうか! 大切なのは、あなたが何をするかというその行為ではないのだ、あ

ここでわれわれは、みずからの内部に見られるプライドだとか格好や見栄とかをわきへ斥(しりぞ)けるまたとない機会をもつことになる。なぜなら、そうしたものは新しい答を阻む障碍(しょうがい)だからだ。プライドを

秘訣のなかの秘訣は? これだー

あなたが知らないという事実に屈服せよ、それをそのままに残せ、それが健全な受容性の行為なのだから。

終章-③ 新世界の建設

<新世界の建設>(P287~✔)

-新鮮な素材はすでに用意してある

幸福な人生は、自由で真直ぐで、たじろぐことのない、しっかりと腰を据えた心にある、恐れや欲望の影響を超えている心に。(セネカ)

この名言は一語一語言っているとおりのことを意味していると受けとるべきだ。現在のところまだその意味を全面的には把握できないからといって、その意味を弱めて受けとってはならない。研修生の質問に対する私の答え

Qスーパーマインドについての教えのなかでもいちばん不可解なのは、われわれは希望のなかで生きてはならないとおっしゃったことです。だってなにかもうすこしよいことがあれば・・・まったく希望をもたないで生き

A真の希望と偽りの希望があります。たとえばあなたが誰かに会おうと思うのは、その人があなたになにかよいことをしてくれると、あなたは切ないまでに希望しているからだ。あなたは彼あるいは彼女に、熱い希望をつな

Qでもみんなそうして生きているんです。なんということでしょう。しかし他にどうすればいいんです?

Aあらかじめこうと予想した希望は一切もたずにどんな人とでも会い、どんな事態にも出会うことです。いいですか、あなたに傷を与えるのは挫かれた希望であって、結果そのものではありません。偽りの希望をもたずに生

Q真の希望って?

A それは、あなたが遂にはあらゆることを正しくするようになるという直観的な洞察とともに湧いてきます。

もしあなたの世界が条件づけられた思考のために分裂したとすれば、結構なことだ。それはたいした世界ではなかったのではないか、結局のところ!

そこであなたは、スーパーマインドにもとづくあなたの根元的な知性を使って、新しい世界を築くことができる。だが、あなたの古い世界の廃墟をば、たんに起こし直しただけでそれを新しい世界と勘違いしないよう、よく

われわれの目的はスーパーマインドによる新しい知である。新しい知をもってすれば、疑惑は永久に消える。この新しい知は、みずから進んでわれわれの疑惑のなかに入っていき、それらの原因である誤った観念群を超えて

終章-④　霊的成功とは何か

<霊的成功とは何か>(P289~✔)

-擬似的な権威は棄てなさい

まず初めに、真のアイディアを虚為のアイディアからあなたはいつでも引き離すことができると思ってはいけない。それはできないのだ。それを残念と思ってはならない。ただなぜかを理解するように努めるのだ。もしも、

スーパーマインドへの道程(どうてい)で騒音をがなりたてているもの、豪華なショーのようなものを求めないことが、あなたのためになによりも大切な心掛けである。真理は黙(もだ)して作動している。ただし確実に作動

霊的なことがらではすべて、あなたの真髄である自己の外にはいかなる権威も存在しない。借りもののアイディアから行為するのと、正しいものに対する内的感覚から行為するのとの差を見分けなければならない。擬似的な

なんぴともあなたを審判する権利はない。あなたがあなた自身の審判官でなければならぬ。そしてあなたはその審判を正しく行なわなければならぬ。かくして、あなた自身の全体性が拡大され伸張(しんちょう)されるに委(

もしもイージーな道を選び、他人にわれわれのことを考えさせるというような行き方をすれば、結局は辛く苦しい道を歩まねばならなくなる。もしもわれわれが最初から辛い苦しい径を選び、われわれ自身の心的誠実さを貫

スーパーマインドへの径にははっきりと標(しるし)がついている。あなたの思考で、あなたの感情で、あなたの反応で、あなたのよろこびで生きることだ。

われわれはいまここで、有史以来人類に与えられてきたあらゆる真実の教えの、大いなる格言に出会う機会を得る。それは、いにしえの叡智に近代心理学の成果を、東洋のテクニックに西洋の知識を結びつけた結実(けつじ

一、偽りの自己感覚から偽りの欲望が起こる。

二、偽りの欲望から偽りの行動が起こる。

三、偽りの行動から偽りの問題が起こる。

四、偽りの問題から偽りの悩みが起こる。

これが人間の実状であることは疑う余地があるまい。疑いもなく、人間は昏迷し、途方に暮れている。だがそれはまだ話の半分でしかない。このプロセスを逆にして、人間の生きる道の明るい半面へ眼を転じよう。

一、偽りの自己感覚を失くして偽りの欲望を失くせよ。

二、偽りの欲望を失くして偽りの行動を失くせよ。

三、偽りの行動を失くして偽りの問題を失くせよ。

四、偽りの問題を失くして偽りの悩みを失くせよ。

このようにして、人間は彼自身を救うことができる。

終章-⑤　具体的な救いへ導く一般的思考

<具体的な救いへ導く一般的思考>(P292~)

一、いったん真に理解すればすこしも辛いことはない。

二、生を自分の流れにひきこもうとする気ちがいじみた試みが生を閉めだしてしまうのだ。

三、自分がこのようにしなければならぬと思うような行動などいっさいしなくともよいとしたらこの世はなんとリアルな世界となることであろうか!

四、世界の狂気を、それには一切関わることなく、静かに観察することは充分に可能である。

五、外部的な活動がいかなるものであろうとも、もしもあなたが意識をもってそれを行なうのであれば、その瞬間はあなたはフルに生きている。

六、ベッドに寝て、ネガティブな心的フィルムが心のなかに映しだされるのを許していてはならない。

七、何が正しいかがもはやどうしても分からなくなったとき、いやそのとき初めて、あなたは努力を要せずに、真に正しいものに従っていけるようになる。

八、あなたのためによいことをしてやりたいという人々からは遠ざかっておれ。

九、微しい苦しさを、われわれ自身の気分をそらすことで軽くしようとすれば、将来の苦しみを予防するまたとない機会を失ってしまう。

十、まったくなにもすることがなくなったときに、あなたのすべきことが分ったとすれば、そのときすでにあなたは黄金づくりの勝利の門へ入っているのである。

十一、すべてはあなたがよろこんでどこまで行こうとするかにある。

十二、植えつけられた人間的知恵を棄てるという恐ろしい過程をあえて通ろうとするものはだれでも、骨を折らずに宇宙的な叡智に運んでいってもらえる。

十三、ひとつの獲得された、もしくは条件づけられた意見をもうひとつ別のそれと交換することは、飢えを満たすために蠟の林檎をプラスチック製の林檎に替えるよりも無駄なことだ。

十四、あなたに"咬みつく”ものはすべてあなたの内部にある。

十五、あなたに起こったものではないことに対して不平や不満は抱くな。そうすればあなたは何百人もの人々の知らない平和な秘境を知るようになる。

十六、受容性は真理へ開け放した態度であり、物の受容性である浅い好奇心はネガティブなものへ開け放したドアである。

十七、偽りのアイディアにもとづいて人生を美しくしようとすることは、鋼鉄製の罠に花束を置くようなものだ。

十八、宇宙的な愛はわれわれに、われわれが欲しいと思うものは与えない、われわれが真に必要なものは与える。

十九、単純であれ、そうすれば至高へ到れる。

二十、あなたが耳を傾けさえすれば、いまのこの瞬間にも、あなたは自分自身からよい報せを聞くことができる。

終章-⑥　スーパーマインドとともに

<スーパーマインドとともに>(P295~)

-心の灯を自分の意志で拒否するな

人間の悩みは、挙げて、心の死を知いているためである。ころしてわれわれはパニックのうちに駆けずり回わる。まるで夜陰、敵の陣列の背後に紛れこんだ兵士のようにだ。われわれは明々白々たる事実をすら見損う。たと

心の灯がないというのは、灯を頑強に、しかも自分の意志で拒否するということであって、そこから自己矛盾が生じてくる。人は自分が準拠して生きている言条にあくまでもしがみつき賞讃すらする。だが本当は悲惨な人生

われわれの災厄の根拠が、心の誤用にあると知ることはよいことである。心を正しく使えばわれわれを正しくすることができるということだからである。

あなたの炉に盛んな火を燃えたたせるためには、ある種の手順が必要である。マッチで紙に点火し、鐘層に炎を移し、それから芽へ燃え移させる。その後適宜に芽を一本一本と追加する。最初にマッチでの点火がうまくいか

同じように、あなたは、あなたの内的な火を絶えず『スーパーマインド』の秘教的なアイディアで燃え盛らせなければならない。そのためには、熱心な、同じような心をもった人々とのディスカッション、そして毎日の自己

初めは自分自身へ若干のストレスをかけることもあるが、しばらく経てば、あらゆることを易々としてまた歓びをもって行なえるようになる。（トーマス・ア・ケンピス）

『スーパーマインド』を再読するうちに、あなたは、自分のために特別な意味をもつと思われるいくつかのアイディアに突き当るだろう。これらのアイディアは、愉しい省察を更に加えていけば、ますます価値が増してくる

ではー

訳者あとがき

訳者あとがき(P297~)

スーパーマインドとはまた壮大な用語を造ったものである。マインド（心）といえば、何千年も使いなれている語だから誰にも分る。だが突きつめて考えてみるとやはり分らない。難問を凝縮したような客体であり主体であ

ふと玄関へいってみると、日めくりカレンダーがかかっている。「賞めよ讃えよ、神性が発揮される」と大きく書かれている。これだと私は膝を叩いた。スーパーマインドとは神性なのだ。ハワードはヴェーダンタ哲学の文

同じ木に二羽の鳥がとまっている。一羽はいちばん高い枝に、他は下枝にいる。上の鳥はあたりの様子を静かに平和に眺めながら停まっている。その黄金の羽根のとおりに、彼は荘厳華麗な姿で憩っている。

下の鳥は神経質に枝から枝へとび移り、木の実の味みをしている。甘い実に出会うと興奮してにぎやかに尊るが、酸っぱい実にぶつかるとがっかりして沈みこんでしまう。この鳥はときどき見あげ、上の鳥の堂々たる態度に

下の鳥は前後左右へ、上から下、下から上へと数分ごとに飛び移り、甘い実から酸っぱい実へ変わるたびに、上機嫌から失望へ、笑顔から泣き顔となる。甘い実だけを求めているうちに、彼は甘さの後では必ず普さがくると

しかしついに、彼は日一杯にひどく渋い実を食べて、もうとれ以上我慢できなくなるときが来る。危機が来たのだ。彼はいままでとはまったく違ったなにかを選ぶか、でなければ正気を失うしかない。で彼はおずおずと上へ

意腐なアプローチをつづけるうちに、ある時点で育費が起こる。下の鳥は、彼自身がるとからその上の鳥なのだと悟るのだ！ 彼にはただ分らなかっただけなのだ。幻想に曇らされて、彼は別々の二羽の鳥があると思っていた

その死にものぐるいの枝務りが催眠的幻想の中のものだといまにして分った、そして彼自身があの王者のような鳥だと知った彼は、いま興奮と悲歎を抜けだしている。彼はもはや彼自身の外には幸福を探さない。彼の真の自

われわれの人生の目的はスーパーマインドを通して宇宙とーとなることなのだ。ハワードも、読者のあなたも、訳者のわたしも、みなスーパーマインドをもっている。スーパーマインドは一即多的実体なのだ。これらの交流

最後に、出版事情により、三章を割愛してこのページ数にするしかなかった。原著者および読者のご諒承を得たい。先に掲げた、ハワードのヴェーダンタ哲学の引用は、この割愛ページから拾った珠玉である。

（一九八〇・十一・十一 川口正吉記）