

Lesson One 考察



あなたが体験している事は
あなたの外側にあるものによって引き起こされてはいない

1. 太陽への太陽光線とは

P1 上から3 節目

私達一人ひとりの中には、神が発した光の閃光のひとつとして、太陽への太陽光線として、常に、完全なる考えや感情の共有とコミュニケーションの中で永遠に安らんでいる、キリストの思考だけがある。

P10 上から4 節目

ハートの道は、あなたを *home* へと呼ぶ道である。そしてその呼び声は、神の神聖な思考の中にキリストとして住んでいる、今もなお神霊スピリットと同様な、あなたの魂の深い部分からやって来る。だからあなたは、太陽に向かう太陽光線のようなものだという事を信頼しなさい。

太陽光線とは、太陽から出ているもの。

それが太陽へ向かうとは、どういう事か。

太陽を神、太陽光線を私達と捉えると、

最初は太陽から出てきたが、今度は太陽に帰って行くから

「太陽への太陽光線」

比喻である。

2. 現実

イエシュアの使う言葉には、私達とは違う視点で使う言葉があります。違う視点で使っているという事を知らないと、意味を取り違えてしまうので、言葉を深く掘り下げる事は、内容を理解する上でとても重要な事です。

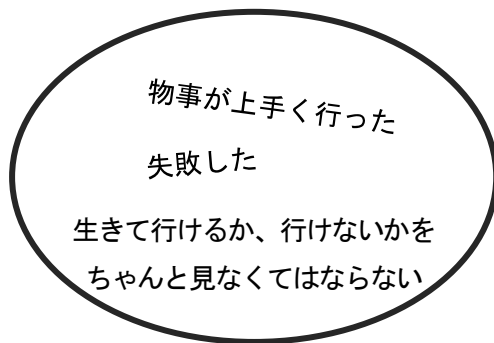
まず、国語辞典で現実の意味を知りましょう。

現実

いま目の前に事実として現れている事柄や状態。

デジタル大辞林(小学館)から引用

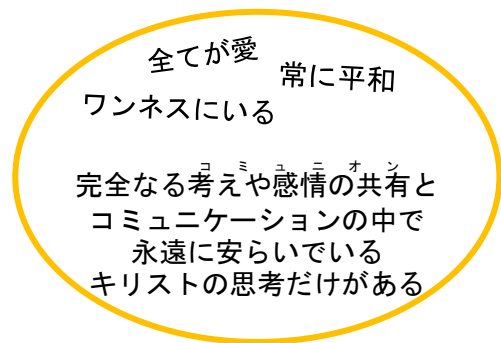
この言葉の意味は同じですが、見ているものが違います。



私達が思い描く現実



このように捉えているから、
こっちが自分の現実だと思っているが、



イエシュアが言葉として使う現実



こちらがあなたの現実の状態

目の前で起きている出来事に対しての、捉え方が全く違うので、
同じ言葉に対して充てているイメージが違います。
これを理解していないと、意味が分からなくなってしまう。

この事を理解して読みましょう

3. 「熟考する」という事

^{じゅっこう}「熟考する」という言葉が出て来ますが、英語には「熟考する」と訳せる言葉がこんなに沢山あります。

perpend じっくり考える。よく気を配る。紡ぐことや引っ張る事、伸ばすことを表す印欧語根

bethink 何かを慎重に考えるようにする。自ら何かを考えるようにする。

consider 慎重に思いやる。注意深く見る。考慮、尊敬と評価により尊重する、または扱う。ラテン語の「星をよく観察する」が語源

contemplate 主題に関して深く考える。精神的な目的に関して、熱心にそして詳細に考える。思慮深く考える。思い沈む。

ラテン語の「聖所で瞑想にふける」が語源

digest 消化する。より簡潔にする。心の中で整理してまとめる。

meditate 目論む。企てる。(不快な事を)計画する。心を無にする。黙考する。瞑想する。

精神的な目的に関して、熱心にそして詳細に考える。

ponder じっくり考える。あれこれ考える。主題に関して深く考える。ラテン語の「重さを計る」が語源

pore 熟読する。うちこむ。精査する。何かに注意を向ける。【名】(皮膚・葉などの)毛穴、細穴、気孔ギリシャ語の「通路」が語源

reflect 反射する。反映する。映す。思案する。反省する。不名誉となる。ラテン語の「後ろに曲げる」が語源

ruminare 思い巡らす。沈思黙考する。反芻する。嚼み返す。

speculate (確実な根拠なしに)あれこれ思索する。推測する。ラテン語の「監視する」が語源

think 思う。考える。見なす。精神的な先入観によって所定の状態をもたらす。記憶から知識を思い浮かべる。予期する。予想する。

Lesson1 で使われているのは、consider の「熟考する」です。ハートの道を読んでいくにあたり、よく理解しておきたいところです。

毎日少しずつ位置が移り変わって行く星を観察するように、日々、何でもない日常が続いているのではなく、熟考する事柄について、洞察が深められる物事が起きている。

知るプロセス

イエシユアの説明

イエシユアが提示する練習問題

知る

理解
する

成ろう
とする

頭の理解
として
当たり前
となる

体験が
起きる

成る

情報を仕入れた状態。呼吸をしてから読むのは、この時点でわかったつもりで読まない為。わかったつもりで読むと、この後続く理解に至らない。

言っている意味が分かった状態。何を言っているのか、それを自分が把握出来た状態。

知ってからここまで時間がかかる場合もある。

理解した事について、思考の力を使ってなんとかそれに成ろうとする。その為に、それについてよく考えたり、あれこれ試したり、他人をそれに当てはめて考えていたりしながら、深める。

何度も思考の置き換えをして、そのことが自分の中で常識となった状態。

実体験がやって来て、実際にそれを意識することによって、頭の理解ではなく、腑に落ちる。

最初に何を「知った」かも忘れてしまうくらい、このことを意識しなくても、それになった状態。

consider ★ ラテン語の「星をよく観察する」が語源。じっくり考える。熟考する。配慮する。

4. 知覚 perception

イエシュアの教えにおいて、重要なのが、この「知覚」です。
知覚とは、何でしょうか？

知覚

- ①思慮分別をもって知ること。「物の道理を一する」
- ②感覚器官を通して外界の事物や身体内部の状態を知る働き。

デジタル大辞林(小学館)から引用

知覚という言葉は、哲学や心理学でも重要な言葉で、学者によって意味する所が微妙に違う場合もあります。脳科学辞書でも取り扱っています。
私達にとって「知覚」とは、五感などの感覚器官から感じとるものと、それと同じくらい何の疑いもなく直観的に感じ取っているものだと言えます。

それに対して、「認識」とは、思考の中で自分が選択している自覚がある事です。

認識

- ①ある物事を知り、その本質・意義などを理解すること。また、そういう心の働き。
「認識が甘い」「認識を新たにする」「認識を深める」「対象を認識する」
- ②《cognition》哲学で、意欲・情緒とともに意識の基本的なはたらきの一で、事物・事柄の何であるかを知ること。また、知られた内容。

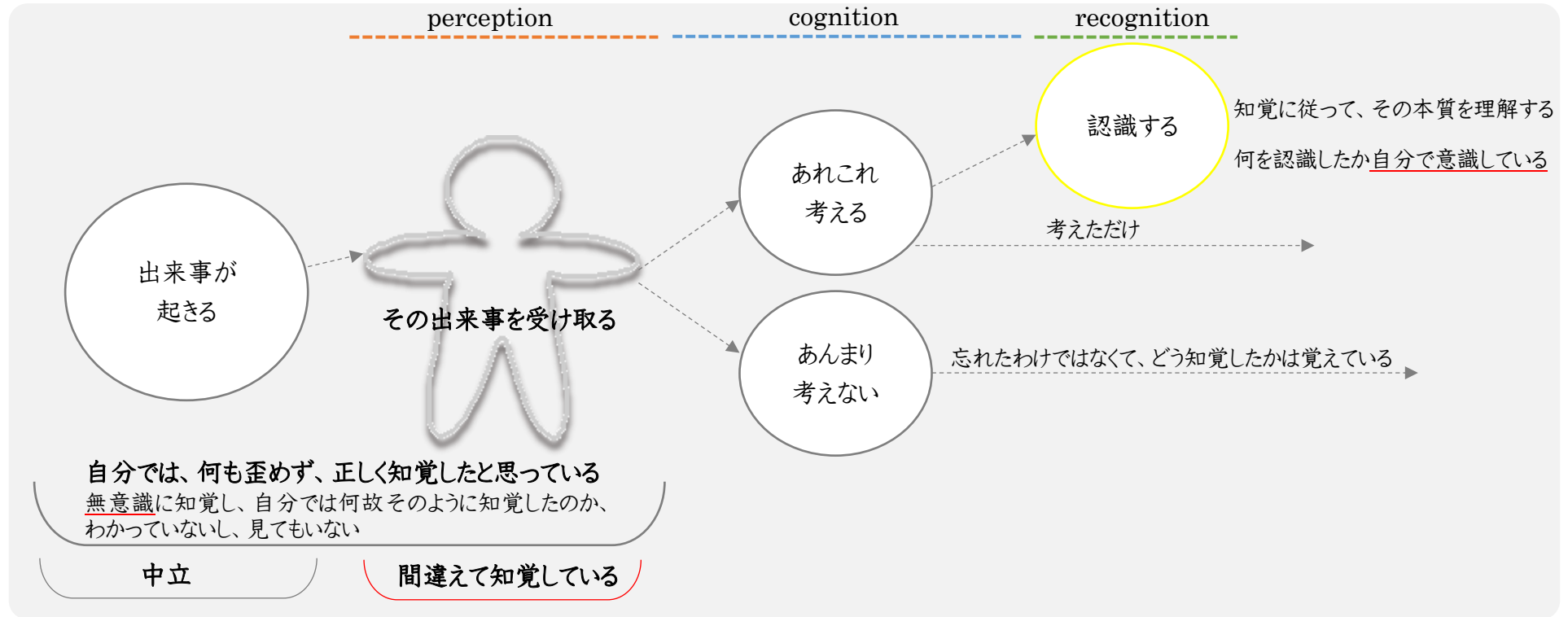
デジタル大辞林(小学館)から引用

だから人間は、認識したことは自分で決めたので意識していますが、知覚には無意識です!!

P2 上から1 節目

だがあなた方全員が、既にあなたが価値を置くと選んだ知覚に従ってその意味するものをゆがめるだろう。

知覚に従って、意味を歪めるとは、どういう事だろうか？
図で表すと、次のような感じになります。



例1

PTAで会長に立候補もしないが投票にもならないまま、Aさんが仕切ってAさんが会長になる事になった

Aさん、会長になりたかったんだ

Aさんは、自分の思うように事を進める人だな

例2

職場の上司が自分の事で、部長に言い返した

助かった。上司は自分を理解してかばってくれた

あの上司は部下思いだな

以下に、知覚について述べられている箇所を列記します。

P2 上から1 節目

だがあなた方全員が、既にあなたが価値を置くと選んだ知覚に従ってその意味するものをゆがめるだろう。

P3 上から2 節目

あなたはもう、考え違いと自己を同一視して来た知覚を守る必要性を見出さないだろう。そして本当に、覚醒の状態があなたにやって来た時を知るだろう。何故なら、あなたが今まで体験して来た出来事の全て、思考の中に今まで保持して来た反応の全て、知覚の全て、判断の全て、誰かや何かに終始保って来た望みの全てを、あなたの思考の中に生じるものだと考える事が出来るようになり、それらがあなたの平和をかき乱す事はなくなるからだ。

P4 上から4 節目

あなたの平面で死が起きる時、まさにその瞬間に、あなたはまだ、何かが変わったと認識する力を持っている。そして、肉体には決して含まれる事が出来なかった、違った機能へと注意の向きを変える。それによってあなたは、神性の光の閃光を、知覚して、聞いて、それとコミュニケーションするのだが、その神性の光こそが魂である。それが、生氣ある肉体を保とうとする考えを諦めたように見えるのだ。

P7 下から2 節目

真実におけるあなたの知覚によるならば、あなた方の間で最も劣っている者は、最も優れている者と、既に等しいと言っておく。すなわち、あなた方の中で、私以下の者は、誰もいない。

P9 上から2 節目

今話している叫び声と言うのは、あなたの思考の中の叫び声、肉体の中の叫び声、感情の中の叫び声だ。本気で取り組んだあなたは、それらに正直である事によって、そして、自分と自分の周りの世界の非常に狂った知覚さえ創造する力を常に持っている自分を愛する事によって、それらの出来事と同居するだろう。

P10 上から4 節目

そして、誤って培った知覚ではないものを、信頼しなさい。

P11 上から2 節目

それは、あなたが慣れている狂気の知覚に対して、論じる為に利用する事しか出来ないのだから、あなたは、それを神のような知性として取り扱うというあなたの固執を諦めると、より大きな良い事がある事が分かるようになるかも知れない。

抜き出してみるとよくわかりますが、私達の本質における真実の知覚は、現在私達が知覚しているものとは違うもので、現在の私達の知覚は間違っている…という事です。

例1

PTAで会長に立候補もしないが投票にもならないまま、Aさんが仕切ってAさんが会長になる事になった

Aさん、会長になりたかったんだ

この例で言うと、

何かの会合で会長を決める時、大抵は立候補を募ってから多数決になりますが、その会合をAさんが仕切り、立候補も多数決も反故にして、何故だかわからないけど会合が進んで行くうちに、Aさんが会長になる事になりました。多数決をしないなんて、おかしいなど思っていた時、その時、ハッとひらめいたのです。

(あ、そっか。Aさん、自分が会長になりたかったんだ。)

そんな時、私達は、それを正しい直観だと思っています。そして、それがこの出来事にくつき、それが事実になるのです。そして、それに従って、私達は、今後Aさんにどう対処するかを決めます。それが、「神のような知性として扱う」という事です。ですが、これが「間違っている」「狂っている」とイエシュアが言っているのです。

ちなみに、日本語での『認識』を表す英語は、recognitionとcognitionがあります。

日本人にとっては、どちらも「認識」と訳しても意味が通る言葉です。

recognition

以前の出会いや知識からの、誰かや何かや人に対する識別。

Oxford English Dictionary より引用して訳

cognition

思考、経験、感覚を通じて知識と理解を獲得する精神的行動または過程。

Oxford English Dictionary より引用して訳

わかりやすくまとめると、recognitionは認識、cognitionは認識するまでの過程、と言えます。日本語ではそういった区別をしないので、どちらも「認識」という事になりますが、訳においてはrecognitionは認識、cognitionは認知と訳して区別しています。

認知

①ある事柄をはっきりと認めること。「反省すべき点を認知する」

③《cognition》心理学で、知識を得る働き、すなわち知覚・記憶・推論・問題解決などの知的活動を総称する。

デジタル大辞林(小学館)から引用

5. 起きる出来事は、真の自己が選び、既に計画的に決めていた事

P1 上から4 節目

この道の始まりに於いて重要な事は、あなたが体験する事は、常に、あなたが、あなたの意識の注意の焦点を合わせる事を選んだ結果であるという、紛れもない事実を熟考する事である。

P2 上から2 節目

つまり、一人ひとりが、ある特定の振動周波数を、言い換えれば、ある特定の体験の形や質を、無限の自由から自分自身に引き寄せる事を選んでいるという事だ。その自由こそが、この世界の創設の前から、この世界が無くなる後まで、常にあなたが持ち続けているものである。

すなわち、いかなる瞬間にも、あなたは、自分が見るものの被害者になる事は出来ないし、あなたの外側では何も起きていない。あなたが直接意図して自分へと呼び寄せたものが、あなたが体験するものである。

自分が直接、意図的に計画的に
自分で引き寄せた



そして、どちらが悪いとか誰かが悪いとかではなく、中立であるとイエシュアは言っています。

P4 上から1 節目

本当に、全ての出来事は完全に中立で、あなたはあなたの見たい方法で出来事を自由に見る事が出来るのだ。

P9 下から2 節目

全ての出来事は中立であり、真実においてあなたの意識の中に生じるものは、あなたの現実である真実には何の影響も与えないという事を覚えていなさい。

Q&A1-2 下から2 節目

全ての出来事は中立であり、全ての体験は中立であると、私は何度も言ってきた。従って、出来事も体験も、あなたがそうなるように選んだものがその通りにあるだろう。

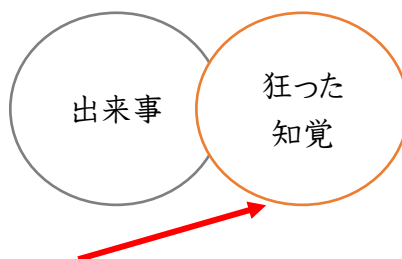
6. 注意を引き下げ始める

P2 下から2 節目

すると魂は、この、創造された世界の物事から、向きを変え始める。まるでそれが本当にそうであるかのように、魂が魂自体へと呼び寄せた物事にくっ付けているものから、魂が魂自体へと呼び寄せた物事全てへと、注意を引き下げ始める。それと一緒に遊んだだけだったのに、真に受けて本気にしてしまった振動周波数と自分が同一である感覚を、超越し始める。

私達の真の自己は、人生で起きる出来事を自分に呼び寄せています。

人生で起きる出来事は中立なので、多分、その出来事には真の自己の目的があり、真の自己の見方があると推測されます。それに対して、狂った知覚でその出来事を見ているというわけです。



こちらを注意していた
こちらに意識を向けていた

注意とは・・・

注意

④ある一つの対象を選択し、認知・明瞭化しようと意識を集中する心的活動。

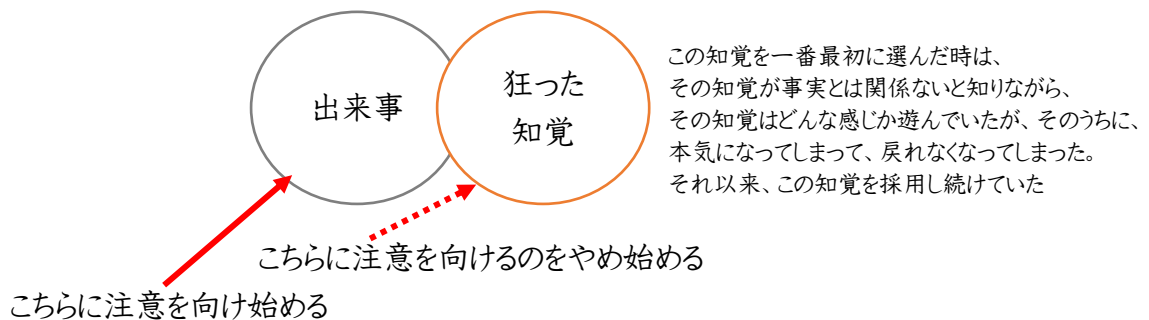
同時に、その他のものは抑制・排斥される。

デジタル大辞林(小学館)から引用

「注意」「意識を向ける」というイメージは、まるで懐中電灯で物を照らすようなイメージです。



つまり、狂った知覚で物を見ていて、その他の見方は排除されていたわけです。
ところが、自分が体験したかった事が全部終わった時、何か、真の自己の様子を囁く声を受け取り始め、狂った知覚から注意を引き下げ始め、集中が解かれて行って、自分で引き寄せた出来事の方へと、注意の向きを変えるという事です。



これは、簡単な事ではありません。「あ、わかったよ。じゃあ、今日からそうするね。」と言えるような事ではなくて、多分、「何を言ってるの？ 全く分からない。」もしくは、「出来事が中立だというのは、スピリチュアルでさんざん聞いて来た。でも、本当の所、実はよくわからないし、そんな見方は出来ない。」というのが本当だと思います。それでも、『超越し始める』と書いてあるように、「起きる出来事は中立」という事が真実だと感じたり、それに惹かれたり、それに疑問を持ったたりしているのは、既に、超越する入り口を入ったところだと言えます。

とはいえ、「狂った知覚」を、何の疑問もなく、「起きた出来事」だと思って受け入れているのが、私達の通常運転で、それ以外の運転方法を知りません。いつも、狂った知覚で、全ての出来事を見えています。

私達は、ここに中断を入れて、訂正して行くようになるのです。

その為には、何が正しくて何が間違えているかを知らなければなりません。
ハートの道は、それを教えられる道だとも言えます。

『思考を思考に振り向かせる』という事を精神世界では言われていますが、何故振り向かせるかという、この間違った知覚を訂正する為です。

7. 自己同一化 アイデンティティとは

アイデンティティという英単語はよく知られていますが、どれくらい意味が分かっているでしょうか？

この言葉、実は当てはまる日本語がありません。つまり、日本文化には無い概念だという事です。という事は、内容を理解するにあたり、この言葉について知っておく必要があります。

identity

- ①様々な側面や条件の下で、1つまたは複数の状態を維持するか、同じ事実を維持する。
銃の指紋と登録済みの指紋の同一性は、彼が殺人犯である証拠を提供した。
- ②自分であって他者ではない状態・状況・身分
彼は自分のアイデンティティを疑い始めた。
- ③人や物についての状態または性格。人や物を区別または識別する品質、信念など。
人違いのケース。男性の性同一性。強い民族的アイデンティティを持つ移民。
- ④記載されているものと同じ状態または事実。
- ⑤自分の感覚。人格の同一性と継続性をもたらす。
統合失調症のような精神疾患では時々妨害される。
- ⑥本質や品質における正確な類似性。

DICTIONARY.COM より引用して訳

「自分は何者か」と言うと、比較的わかりやすいと思います。

私は一人間です。

私は一女です。

私は一母親です。

私は一会社員です。

私は一人っ子です。

私は一明るい性格です。

私は一読書好きです。

このように、一貫して言える事。

これに対して、自分を同一だと見做す 自己同一化 自己を同一視 アイデンティティという言葉が充てられています。

P4 上から1 節目

狂気と言うのは、キリスト思考以外の何かを見る事を選んだ事から来るのではない。痛みや苦しみや何かを得ようとする試みやドラマとしてあなたが体験する狂気は、あなたの気付きの範囲で起きた事と自分を同一だと見做すという、あなたの間違った選択だけから来る。そうして、あなたは、自分が無実だという見解を失う。だが本当は、全ての出来事は完全に中立で、あなたはあなたの見たい方法で出来事を自由に見る事が出来るのだ。

これは、どんな事でも当てはまります。

例えば、友達や恋人に「あなたなんか、嫌いよ！」と言われたとします。その出来事は、実際に起きました。

その時、(嫌われた。) と思い、失望したり落胆したりします。この例では、『嫌われた私』と言う風に、気付きの範囲で起きた事と自分を同一視したと言えます。

また、その時、(嫌い嫌いも好きの内。) と思うと、『嫌いって言われてるけど、拗ねているだけで、好かれている私』と言う風に、気付きの範囲で起きた事と自分を同一視したと言えます。

「前者は良くないけど、後者の受け取り方をしたらいいよね！」というのが、今までの在り方でしたが、この道は違います。前者も後者も、見たい方法で自由に見ただけで、中立に出来事を見ていません。狂った知覚から見えています。

P4 上から5 節目

目覚めの最初の一步は、あなたが体験している事はあなたの外側にあるものによって引き起こされてはいないという真実、自明の理、考えを思考の中へと受け入れる事である。あなたは、自分の選択の結果だけを体験する。

P5 上から2 節目

何故これが必要なのだろうか？ 何故ならば、それ無しには、平和はあり得ないからだ。それ無しに、あなたが選んで来た、自分が誰であるかという間違ったアイデンティティを超越出来ないからだ。

私がこれを自分にした。私がそれをしたのだから、私がそれを訂正しなければならない。
誰も非難する事は出来ない。世界は無実だ。

狂った知覚に対して、本当に正しいと思っている私達は、一步一步知覚を修正するしかありません。その為に、イエシュアの言う「真実を受け入れる」事が最初の一步として必要になります。それが、

私とその知覚の選択をしている

という事を意識する事です。

そして、この後を読むと、どうも、一朝一夕に完成する事ではないようです。一步目に、自分が選択したという真実を受け入れる事。まず、それが大切だと言っています。

私達は、生まれてから、「あなたは人間だ」と教えられて来ました。「あなたは肉体だから、死んだら何も残らない」「あなたは一人では生きられない」など、肉体として生きて行く為にどうしたらいいかを教えられ、考える事やる事全てが、それに基づいています。

「あなたは永遠に死ぬ事の無い光です」と言われても、次の瞬間から再び、人間としてより良く生きて行くいつものやり方から外れてはいません。それが、アイデンティティが人間になっているという事です。私達が、「私は本当は人間じゃなくて、それを越えた真の自己という存在なんだ。」という考えではなくて、全てがそれに基づいて生きようになるまで、アイデンティティは人間のままです。

多分、マスターの道を終える頃には、人間の体験を楽しんでいる、人間ではないアイデンティティを持っている存在になっている…のではないのでしょうか。

では、マスターの道の始まりに、自分のアイデンティティはどういうものなのか、本当に正直になって、嘘や偽りや見栄のないところを書いてみましょう。

「私は」で始めて、私は自分をどのように思っているのかを書きます。思いつく分だけ書きましょう。そしていつか、マスターの道が終わった頃読み返してみると、自分がどれだけ変わったのかわかるかも知れません。

私は

私は

8. ありのまま

P5 下から3節目

目覚めたハートは、全てを感じ、全てを受け容れ、全てを信頼し、全てをありのままにする。

P6 上から4節目

何故なら、真実において、その創造物の源を信頼する思考は、全てをありのままにし、全てを信頼し、全てを受け容れ、全てを超越するからだ。

ここで言ってる「ありのまま」という言葉の意味も正確に捉えていただきたいと思います。

ありのまま

実際にあるとおり。偽りのない姿。

デジタル大辞林(小学館)から引用

以下の言葉と混同しないようにしたいと思います。

そのまま

その状態のとおりで変化のないこと。もとのまま。今のまま。あるがまま。

「其の儘の姿勢でいる」「見てきた其の儘を話す」

デジタル大辞林(小学館)から引用

あるがまま

今ある状態のとおりで。今のまま。そのまま。

デジタル大辞林(小学館)から引用

似ている言葉ですが、「そのまま」と「あるがまま」は同義語になのに対し、「ありのまま」は意味が違います。今のままではなくて、「実際の、偽りのない姿」の事です。

イエシュアの話している内容から、「実際の、偽りのない姿」とは、勿論、**現実**のところで説明した、イエシュアの言っている現実の方です。

完全なる考えや感情の共有とコミュニケーションの中で永遠に安らいている
キリストの思考だけがある

すなわち、「全てをありのままにする」とは、どんな事もそのような観点から見るという事です。

9. 神の救済計画

P6 下から2 節目

あなたがフラストレーションや不安を感じる時はいつでも、間違いなく、あなたが真実を信頼しないと決めた事が理由なのだから、安心しなさい。そしてその真実とは、神の、魂の救済計画だけが、あなたを救済する事が出来るという事である。

この「救済計画」は *A Course in Miracles* でも基礎に置かれている物なので、*A Course in Miracles* を読んだ方は理解している事と思います。

P6 下から2 節目

あなたのやり方はいつも間違っているに違いない。あなたは、神の思考から離れた存在で自分の進路を指図しなければならないという狂気の仮定と幻想で始まっているのだから。あなたが、病気になったり不健全だったりして平和にいないならば、あなたが自分の平和の創り方を知っていると、どうして決められるのだろうか？

私がこの全てを行って来たのだから、それを元通りにしなければならない。でも、私はこれをどうしたらいいかわからない。だから、私は何か自分ではないものに身を任せなければならない。

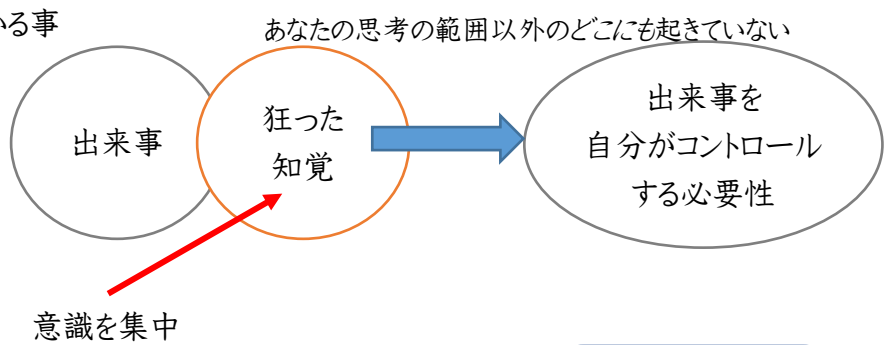
このような道を通って行く為の、最初の一步を受け入れる大きな謙虚さが必要である。

P11 上から2 節目

あなたの知識で導くのではなく、あなたの本質を感じる事で導く事を学ぶ。というのも、あなたの知識は、まるでゴミバケツの中にガラクタを入れるように、あなたが押し込んで来た、つまらない事以外の何も知らないからだ。知識は決して、^{アトーンメント}At-one-mentというハートの癒しをもたらさない。それは、あなたが慣れている狂気の知覚に対して、論じる為に利用する事しか出来ないのだから、あなたは、それを神のような知性として取り扱う事に固執するのを諦めるうちに、もしかしたらもっと良い事があるという事が分かるようになるかも知れない。

これらは、何を言っているのでしょうか？

人間である私達が行っている事



例1

PTAで会長に立候補もしないが投票にもならないまま、Aさんが仕切ってAさんが会長になる事になった

Aさん、会長になりたかったんだ

こんなやり方をするなんて、私との関係でも強引に自分の思いを通す人に違いない。明日ランチに誘われてるんだけど、あまり深入りしない方がいい。気を許さないで、上手に付き合っただ距離を保ち、嫌な目に遭わないようにしましょう。

例2

職場の上司が自分の事で、部長に言い返した

助かった。上司は自分を理解してかばってくれた

ああ良かった。部長って現場を理解していないし、私に辛くあたるんだよね。そうすると、私は職場内で待遇を悪くされると思う。でも、直属の上司がかばってくれば、そうはならないと思う。これで安全。上司とは仲良くして、いつもかばってもらえるようにしましょう。

私達が常に無意識に行っている事、狂った知覚は

神の思考から離れた存在で自分の進路を指図しなければならない幻想

という狂気の過程で始まっている。

何故なら、『そのように教えられたから』。

私達の世界は、そのような前提のもとに作られている。

「自分で生きて行きなさい。」「何でもよく考えて行動しなさい。」

誰も、神とはどういうものかを正しく認識して、神が私達の体験を真の自己に沿ってもたらしている事を教えてくれなかった。

間違った神の認識を習い、願った事は叶ったり叶わなかったりすると習った。

つまり、神は全面的に信用出来ない、全面的に面倒を見てくれていないと習った。

P5 下から3 節目

思考のその側面は、決してあなたのマスターになるようには設計されていないからだ。それは卑しいものになるように設計され、もしこんな表現を大目に見て貰えるならば、目覚めたハートのとてもバカな使用人となるようにしか設計されていない。

目覚めたハートという言葉が出て来ますが、という事は、私達のハートは目覚めていない。つまり、本当に感じる事が出来ていない！という事。それが、この道を進む事で変わる(目覚める)事になるという事。→ハートの道

私達は、思う人生を作って来ただろうか？

正直に見てみると、上手く行った事もあるが、どうしても上手く行かないし、どうしたらいいかさえわからない事が、常に頭の中にあるのではないだろうか？

人生を全て思い通りには出来ないし、出来る人なんかいないという事が、もうわかっているのではないだろうか？隣の芝生は青く見えるけど、実際に芝生に入ってみたら、どの芝生も枯れて困っているところがあると、わかっているのではないだろうか？

つまり、「何でもよく考えて行動しなさい。」と教えられてきたが、出来事を自分がコントロールしようとしても上手く行かなかった。とても簡単な例なので、自分に置き換えて考えていただきたいが、PTAのAさんには、結局嫌な思いをさせられたし、上司があの後ずっと自分の身の安全を守ってくれるという事にはならなかったのではないだろうか？

更に、たった今、「あなたの知覚は狂っています」と言われても、狂っている事さえわからなかったのに、それをどうやって戻すかなんて、皆目見当もつかないのではないだろうか？

P7 下から1 節目

あなたの意識の中に、あなたが沢山の混乱を作って来たという謙遜さを受け入れる事によって、始まる。あなたが迷路を創り、その中で迷子になり、そして、あなたは戻り方を知らない。

今現在、私達は、迷子になっている状態です。

戻り方…「行く」と思っていて、「戻る」という事さえ、気付いていないかも知れない。

じゃあ、どうしたら良いのか。

神というものを正しく認識して、信賴する事です。

では、神とは何だろう。

これを、日本人の場合、特に深く知る必要があります。

10. 日本人の「神」の捉え方

一神教と多神教の違いを、日本人は理解していません。

ハートの道は宗教ではないので、「一神教」ではありませんが、まず、ここを知る必要があります。

日本は多神教 神道は多神教

八百万の神と言われるように、天照大神、素戔鳴尊、伊弉諾尊…など神には系譜があつて天皇家へと続いているという概念があります。これに加え、火の神、水の神など、自然も神としてあがめて来ました。

仏教も多神教

仏教では、思考を抜けた状態という意味の「無」に帰す事を目的としているものの、お経の中には東西南北上方下方世界に沢山の神がいるとして、神の名を挙げ連ねています。お寺には仏像が何体もある事からも、神、もしくは神に準ずる存在が、複数存在している事がわかります。また、仏教には独特の世界観があり、神にも位があります。

一神教の真実

では、一神教とは、「その中の誰かが一番偉い。」とか「他にもっと偉い神がいる。」といった立場を取るのでしょうか？そこが、日本人の勘違いをする点です。

そもそも、『個』を指していないのです。簡潔に言うと、人類全て、物質全て、ありとあらゆるものを生み出し、ありとあらゆるものそのものでもあるものなので、『個』ではありません。

日本語には、固有名詞を特に別記しないのでわかり難いのですが、一神教の神は God という固有名詞で表されます。固有名詞とは、「ひとつしかないもの」です。ハートの道でも、神は God という固有名詞で表されます。日本の神々は、どんなに偉くても、god という普通名詞です。「日本の神」という事を英語で表すならば、Japanese gods です。Gods は間違いです。ギリシャ神話や北欧神話も日本の神と同じ扱いです。そして、一神教は、「うちのたった一柱の神が一番偉い。」と言っているのではなく、例えば日本の神が作り話ではなく実在するのなら、それも含めた全てであり、それらを生み出した存在だと言えます。

日本の神話だけではなく、ギリシャ神話など、多神教と言われる神は、人間の投影が作った神と言えるかも知れません。日本には「神様のバチが当たる」という言葉がありますが、それ

は、「神の気に食わない事があれば、制裁を加える」という事になります。それが本当なら、怖れによって支配する神だという事になります。一神教にはそのような概念はありません。

創造主としての神

英語で神は God ですが、father ではなくて Father という、大文字で始まる固有名詞も神を表します。He His とか She Her という表現もあります。イエシュアの母語はアラム語で、アラム語の父を表す言葉が、当時の、神を表す言葉でした。ですから、イエシュアは実際に「神は…」と言っていたのではなく、神を指して「父は…」と言っていました。翻訳では Father を「父なる神」と訳しています。

父とは、どういう存在でしょうか。私達が生まれた時、衣食住は何もしなくても提供されました。それは、父親が用意した物で、与え続けてくれました。それが、神のイメージです。私達が歩けるようになると靴を用意してくれ、物事が理解出来るようになると生きる知恵を与えてくれ、何不自由なく、何の心配もなく生きる事が出来るようにしてくれます。それと同じように、私達の世話をし続けてくれている存在を表しています。父や母のように、生んで世話をしている。創造主は、創造したものを永遠に世話する…「それが父なる神」のイメージです。

「創造主」というのは、私達の存在自体を生み出し、全てを生み出した存在の事です。なので、「創造主」をイメージする時、『個』ではなく、『全体』をイメージする事になります。厳密には、『全体』の全ての奥に宿る個性のない「創造主」という感じでしょうか。

同じ「神」という言葉を使っても、全く異なるイメージをしている事になります。

日本には沢山の神社や寺院があり、『個』でしかイメージが出来ません。

この点に関する十分な認識が必要になります。

神への失望

ただし、神に失望しているのは、どちらの捉え方をしても同じです。「創造主が必ず思いを叶えてくれる。」みたいな狂った知覚から見ると、それは叶えられなかった事になります。先ほどの例と同じです。

多神教では、神も人間と同じように「自分」というものがあり、その範疇でしか物事を成す事が出来ませんから、そもそも、自分が全面的に面倒を見てもらっているという概念は無く、「願い事があると、それを叶えてくれる神様に願いに行く」事になります。そして、それが全て叶うわけではありません。ピンポイントで願った事が叶わなかった失望があります。「困った時の神頼み」という言葉がありますが、それは、「困った時だけ頼んでも叶わないよ。」と言っている部分もあり、やはり、全部叶わない事があるという前提です。

という事で、神といえば万能な存在だという価値観はそう変わらないかも知れませんが、大切なのは、神をイメージした時に、どこに意識が置かれるかです。

このハートの道で指している「神」とは、個ではなくて、全体を創造したものの事です。真の自己に辿り着くには、今までの、「個」の「神」というイメージではなくて、全てを生み出した「創造主」のイメージが重要になって来ます。

注意を向けるというところでも学んだように、ある一つの対象を選択し、認知しようと意識を集中すると、同時に、その他のものは視界から排除されてしまうので、一柱の神に目を奪われると、この教えは目に入らないでしょう。

けれども、全体に目を向ける事を覚えると、この道を進み始めます。

神は全体の創造主であり、今もその全てに宿っているので、全てを使ってタペストリーを織る事が出来るのです。そして、狂った知覚を戻そうとする私達に、全てを使って導いてくれるのです。それが、神の救済計画と言えます。

あなたがフラストレーションや不安を感じる時はいつでも、神の救済計画だけが、あなたを救済する事が出来るという真実を信頼しないと決めた事が理由だという事です。

11. シャドー

P9 下から2 節目

あなたのシャドーの最も暗い部分を見て、「いや、それは素晴らしい！驚いたなあ。」と言う事が出来るのをイメージ出来るだろうか？その為に、全ての出来事は中立であり、真実においてあなたの意識の中に生じるものは、あなたの現実である真実には何の影響も与えないという事を覚えていなさい。

故に、ハートの道は、あなたのシャドーの最も暗い部分と戦う事によってではなく、それを認識し、それを自分の創造物として愛で抱き、もう一度選択する事によって、全ての暗闇を去らせて、輝く事が出来る光と自分を同一化するようになる決意を培う道である。

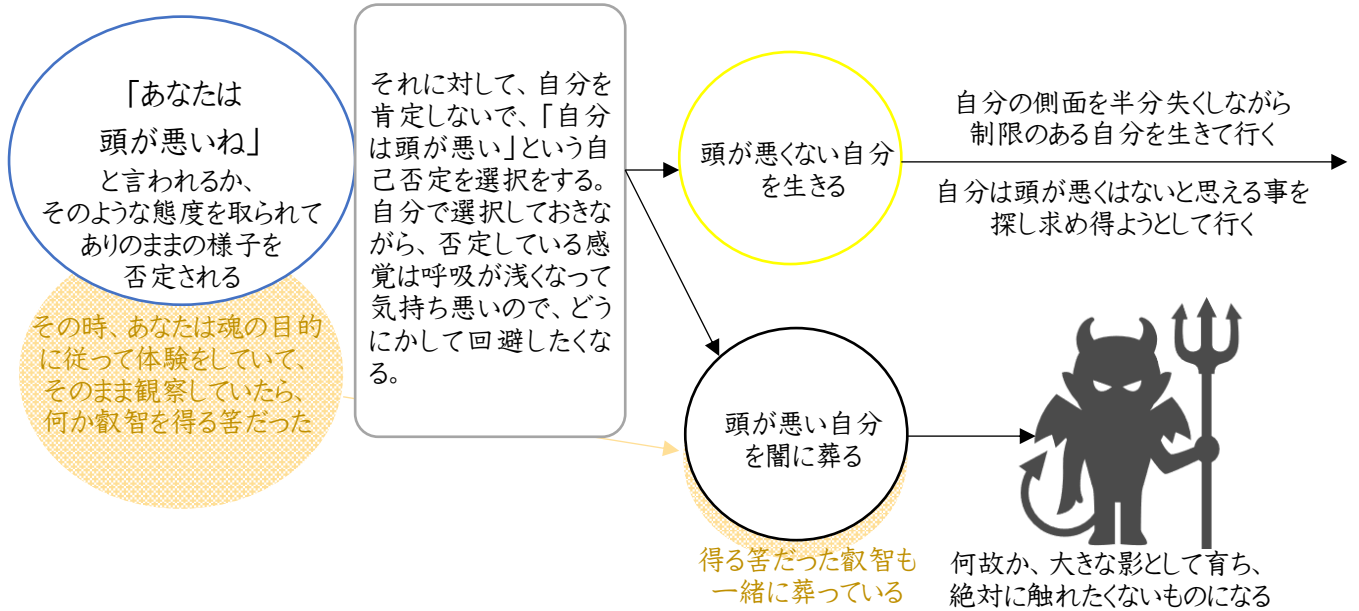
辞書によると、シャドーとはユングの提唱した心理学用語です。

シャドー

ユング心理学で、人格の影の面を指す元型の一つ。自分が生きられなかった半面が無意識の中に残されて作られるイメージ。

大辞林第三版より引用

例えば、これは、自分の持つ側面を否定された時に起こります。



頭が悪いと言われた時、それは相手の都合や不安だったのかも知れないし、自分が他の選択をしていたかも知れないし、多分、自己否定して縮こまらなければ、十分受け入れる事の出来る様子がそこにあった。だが、自分が自分を否定する事を選択した為に、自分が抑圧した自分の側面は無意識の中に残り、絶対に見たくもない触れたくもない黒歴史のような、恐ろしい物になってしまった。

それ以来、それを見ないでいように、自分はそうではないと証明されるような何かを獲得する事によって安心しようとして来た。だからそれ以来、何か野望がある。

P5 下から 2 節目
パスウェイ 目覚める経路とは、パスウェイ 逃避や回避の経路ではなく、パスウェイ 正直である経路だという事に、あなたは気付くだろう。それは、パスウェイ 達成や自慢の経路ではなく、あなたが自分で「成し遂げた進歩」だと見て、握りこぶしで胸を叩いて尾羽根を広げる事が出来るような、パスウェイ 特別になるという全ての期待と全ての願いの意識を解除する経路である。

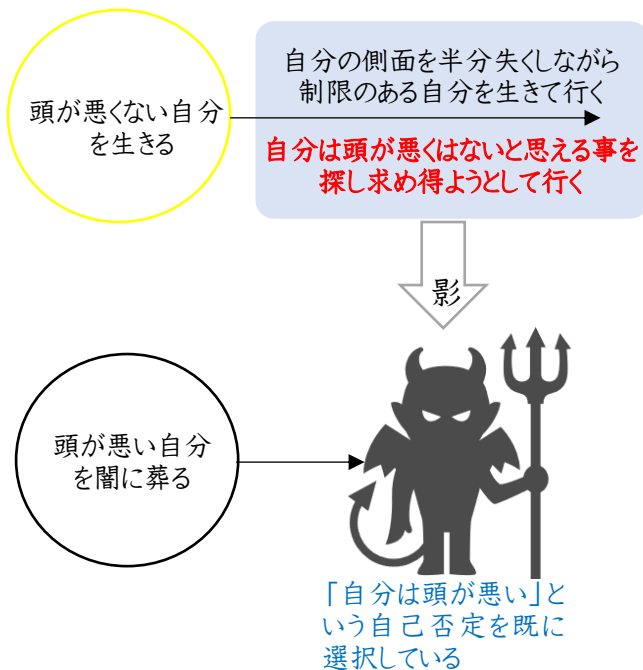
ここで言う特別になるとは、

- 有名大学に合格する とか、
- 仕事で成功する とか、
- 人目を引く美人になる とか、
- 何かで成功して名声を得る とか、

立派な家庭を築く とか、
 人並みの人生が安泰に送れる とか、
 宝くじが当たる とか、
 この人だという運命の相手と結ばれる とか、
 何でもいいのですが、この、シャドーと深い関りがあります。
 先ほどの例の場合、「頭が悪い」という判断に対して、それを覆せるものや、そうではないと
 証明出来るものがあるとしたら…
 勉強を頑張って東大に合格しようとするとか、
 勉強は諦めるけど、それに匹敵する、人から「素晴らしいね」と言われるものを自分に取り入
 れようとするとか、シャドーに対する補償行為を求めるのです。
 従って、何か、人より秀でて特別になりたいという思いの裏には、シャドーが潜んでいるとい
 う事になります。

P6 下から2 節目

あなたのやり方はいつも間違っているに違いない。あなたは、神の思考から離れた存在で自
 分の進路を指図しなければならないという**狂気の仮定と幻想で始まっている**のだから。**あなた**
が、病気になったり不健全だったりして平和にいないならば、あなたが平和の創り方を知っ
ていると、どうして決められるのだろうか？



私達が希望としても持ち続けているもの…この例では**自分は頭が悪くはないと思える事を探し求め得ようとして行く**事に対して、影のように付きまとっているのが、シャドーです。

自分は頭が悪くはないと思える事を探し求めながら、「自分は頭が悪い」という自己否定を既に選択しているという、矛盾にさえ気が付いていません。

自分は頭が悪くはないと思える事を探し求めながら、「ほ～らね、私はやっぱり頭が悪かった。」という絶望を自分でわざわざ見つける感覚をよく知っているのではないのでしょうか？

シャドーを含んでいるエゴの側面は、

痛みに対して先導して、

「ほら、こうすれば大丈夫だよ。」と戦略をもたらしますが、

そこに行きついても、最初の選択は有効なままで、

行きついた先にもシャドーがいます。

なんだか、怖いところから逃げてもまた、怖い振り出しに戻るような、嫌な感じですが。

つまり、特別になるという全ての期待と全ての願いの下には、

必ず、自分で何かの欠乏を選択したという事実があるので、

その欠乏を埋める事で欠乏が無くなったりはしないのです。

その欠乏の基を解除する必要があります。

だから、

- ① シャドーの最も暗い部分を認識し、
- ② それを自分の創造物として抱き、
- ③ もう一度選ぶことによって、
全ての暗闇を去らせて、
輝く事が出来る光と自分を同一化する

イコール

=

特別になるという
全ての期待と全ての願いの意識を
解除する

この例で説明するならば、

- ① 自分は頭が悪いと思っていたし、それを黒歴史として見たくも無かった事を認識する。

間違っている知覚

- ② 私が「自分は頭が悪いんだ」という選択をしたんだな…と、受け入れる。

- ③ 真の自己とはどういうものか、それに沿ってもう一度選択する

例「私は魂の無限の能力を持ち、人間としてやりたい事は全て出来る存在だという事を選択する。」

①～③によって、「頭が悪い」という事実と、それを隠して別のものになろうとする必要性が無くなり、その部分は光と同化する事になります。

lesson1 では、それを行う決意が重要だと言われています。

やり方を今この場で理論的に習得する事は出来ません。

ここでは、出来るだけ早く習得出来るように、深い説明をしています。

ハートの道の中で、導かれながら、一歩ずつ習得して行きます。

今この瞬間から、頭に導かせるのをやめてみましょう。

12. 思考を思考に振り向かせる

マスターリーの道を行うにあたり、これ無しには道を前進する事は出来ません。
本書を読み進めながら、この事に取り組みましょう。

思考を思考に振り向かせる目的は、エゴの知覚つまり、間違った知覚を超えるためです。
思考はただだと喋り続けています。その思考の中の、何がエゴで何がエゴではないか見分けられるようにならないと、「あ、これはエゴの思考だから真実じゃないな。」と横に置く事が出来ません。間違った知覚を訂正するには、どういうものが間違えている知覚、つまりエゴなのかを学ぶ必要があります。

P2 下から2 節目

それはエゴの創造物である思考の中の深刻さであり、あなたの魂の領域であるあなたの存在の領域ではもう体験しない事の振動を保つという、重症な深刻さでしかないからだ。

P9 上から3 節目

そして、私がエゴと呼んでいた、否定の汚水溜め以外の何物でもないものの・・・それは光が欠乏しているものだが、その深さと意地の悪い黒さを見る能力を培う事を学び、不思議なものを見る感覚と、無実だという感覚と、子どものような感覚で、自分の思考、自分の振る舞い、自分の反応を、ただ観察する事によって、そこに光を戻し始める。

Lesson1 でエゴの表記があるのはこの部分です。

エゴとは
怖れ
愛ではないもの
否定
意地の悪い黒さ
罪があるという見方
思考の中の深刻さ

Lesson1 の中でも、これだけの事はわかると思います。

これから、何かノートを作り、光とエゴについて拾い読みをして、何がエゴで何が光か、分けて書いて行く事をお勧めします。

イエシュアが教えたマントラ

まず呼吸。それからハートで感じる。考える事は最後に。

マントラを唱える瞑想や、マントラを用いる瞑想、その他トランス状態を目指すもの等では、直接の神秘体験をする事があっても、実際に覚醒するわけではありません。本当に覚醒するのは、日々の自分の在り方が変わる事によってのみです。その基礎となるのが、「思考を思考に振り向かせる事」であり、それをする上で重要なのが、これです。

ハートで感じる事をこれから行って行くわけですが、そもそも、『ハートで感じる』とはどういう事でしょうか？

心臓の辺りで感じる感覚ですが、これには、2通りあります。

1.情動

情動とは、一時的で急激な感情の動きの事です。

喜怒哀楽その他の感情が沸き起こったもの。止めたくても止められないような、比較的短期の急激的な感情です。

2.静謐な質を感じる

怖れや不安や焦燥感が無い時、懸念が一つも無い時に感じる、静かで落ち着いていて、穏やかな質

『ハートで感じる』とは、この2つの感覚の内の、2の静謐な質の事を言っています。

この質を感じる習慣が無いと(通常は無いと思いますが)、どんな感覚かわかり難いかもしれません。身体の緊張を解いて、リラックスして、深く気持ちのいい呼吸をしましょう。そして、その呼吸をしながら、心臓の後ろ辺りを流れて行く息を意識してみましょう。心臓を微妙にくすぐって行くような、心地良さを感じませんか？その感覚です。この感覚がわからない場合は、この感覚の探求から始めて、この感覚を掴みましょう。これはとても大切な事なので、時間がかかっても諦めずに、熟考しながら探求しましょう。

この、情動ではなくハートの静謐な質を感じる為には、呼吸する事が大切です。慣れて来ると、呼吸を意識しなくても、ハートを感じようとするだけでゆったりとした呼吸に入るかも知れませんが、最初は、「まず、呼吸をする」という事を意識しましょう。

「呼吸ならいつでもしてます。」と言われそうですが、私達は、呼吸に無意識になる時、大抵、浅く早い呼吸になっています。そういう時は、思考が優勢になっていて、間違った知覚を採用して、そこから何かをしようとしています。それは、無意識にそうなっているのが現状です

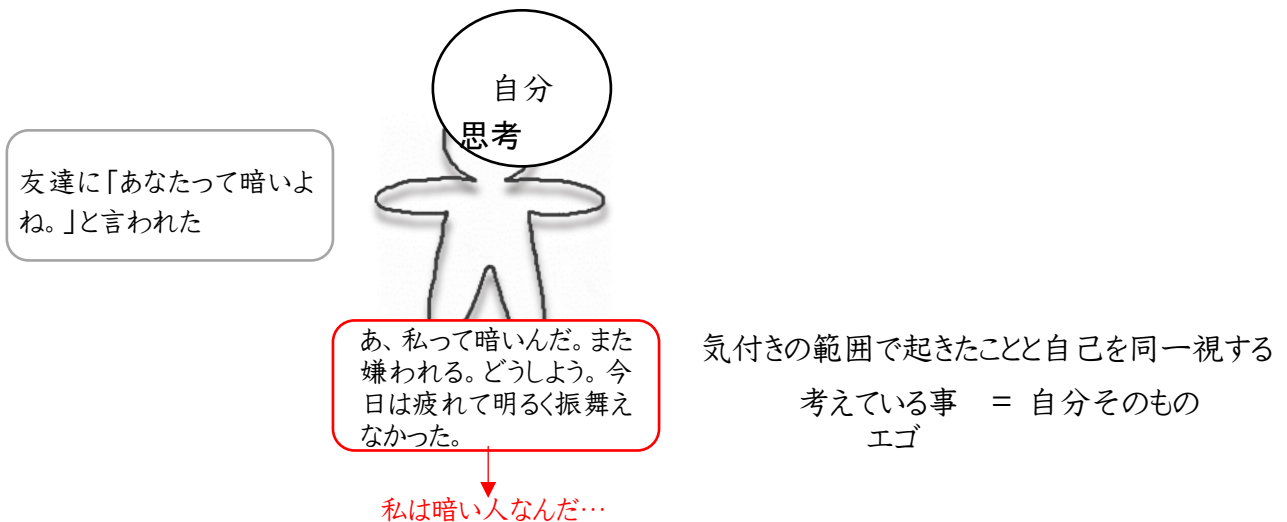
が、ゆったりした呼吸をして静謐な質を感じている時は、今この瞬間に存在していて、思考の中で何が起きているのか、空に流れる雲のように思考を見る事が出来ます。

「思考を思考に振り向かせる」とは「自分が何を考えているのか、ずっと見ている」という事
これは、意外と、なかなか来ません！何故でしょうか？

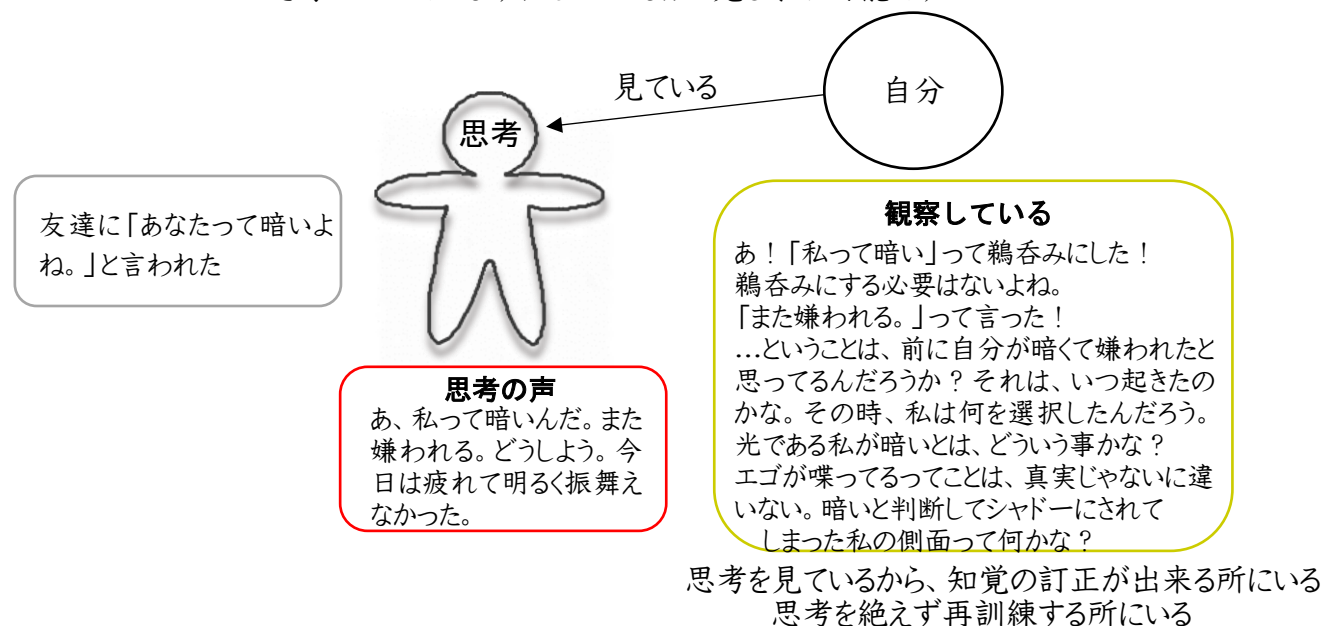
- ①思考を見る事自体を忘れる
- ②見ていたはずなのに、意識が逸れてしまう

どうしてそうなるの？

一つは、自分がこの事にまだあまりコミットしていないという理由が考えられます。
しかし、コミットしていても、やり始めるとすぐに意識が逸れて、その状態が保てないのには、理由があります。既にエゴの思考と自分が同一になっていて、その考えに入ってしまうからです。



エゴの思考に入っていないければ、このように見る事が可能です。



つまり、いつものエゴに入った途端、いつでも意識が逸れる可能性があります。
しかも、今から思考をどうしたら再訓練出来るかを学ぶのだから、という事は、自分の思考は全く再訓練されていないエゴの思考だらけなので、最初は、意識が逸れてしまって普通です。だからといって、頑張っって意識を集中しようとする、非常に疲れてしまいます。

思考を思考に振り向けさせるコツ

じゃあ、どうしたらいいのかという事ですね。

これにはコツがあります。

先ほどの、ハートが静謐な質を感じている事と、どんな感情も抑えないで感じる事です。

いつも、力を抜いてリラックスして、静謐な質を感じるようにします。

すると、その質が無くなりそうな時、それがエゴが活動を始めている兆しです。

つまり、

- ①いつもハートを感じるようにして、ハートが嫌な感じになりつつある時、自分の思考を観察してみる。
- ②それと同時に、感じたくもないような感情が上がって来ても、感じ続ける。

そうする事によって、思考を観察し続ける事が出来ます。

私達は、感情を感じないようにする癖があります。

感情を感じないようにするだけでも、硬くなって…つまり、ハートの静謐な質を感じられなくなって、自分が思考に張り付いた、思考 = 自分の状態となり、観察する事が出来ません。

最初は、思考をどのように訂正していいのかもわからず、また、仕事中などで思考の訂正さえしていられない時でも、この①と②をしているだけで、エゴの思考に入らないで済みます。ただ、思考が再訓練されて新たな選択がされないと、同じ思考が事あるごとに浮かび続けます。

ただし、これがよくわからない間は、イエシュアが教えたマントラを毎日いつでも自分の中で繰り返して、この事が分かるようになるまで、これが出来るようになるまで、コツが掴めるまで、この事について探求し続ける事が大切です。ジェイエムが「マントラ」という表現をしているように、常に心の中で唱えるかのようにして習慣化させるためのものであり、一朝一夕には習得出来ないものでもあります。何年も何年もかかるかもしれません。しかし、これはマスタリーの道においては基本中の基本で、習得は不可欠です。

では、思考を思考に振り向けさせ、更に、どのような在り方になって行くと言っているのでしょうか？

思考

職場の上司が自分の事で、部長に言い返した

助かった。上司は自分を理解してかばってくれた

ああ良かった。部長って現場を理解していないし、私に辛くあたるんだよね。そうすると、私は職場内で待遇を悪くされると思う。でも、直属の上司がかばってくれば、そうはならないと思う。これで安全。上司とは仲良くして、いつもかばってもらえるようにしよう。

A

職場の上司が自分の事で、部長に言い返した

何だか知らないけど、上手く行ったようだ。

私は小細工は嫌いだ。「人事を尽くして天命を待つ」というのが私の座右の銘。私はただ、自分に誠実で自分が思うように生きる。そうすれば、天が私に見合ったものをくれるだろう。上手く行ったなら、私はこれで良かったのだ。

B

職場の上司が自分の事を、部長に悪く言った

くそっ。こんなに真面目に働いて来たのに、最悪だ。私は認めてもらえない。

これは、職場のみんなで結託して上司の理解を仰ぐか、社長に直談判するか、…それでもだめなら、私がこの会社を辞めるしかない。私の働きを認められて安心して働ける、まともな職場の方がいい。

C

職場の上司が自分の事を、部長に悪く言った

なんてことだ。酷いな。でも、真面目に働いていれば、いつかいい事もあるだろう。

私は、上司にたてつくとか、そんなことは好きではない。波風は立てない方がいい。だけど、上司だっていつかは移動になるかも知れないし、理解してくれる同僚もいる。しばらく辛抱しよう。

D

これを、神のような知性として取り扱って来た
その為に知識を集め、賢く生きようとして来た

これが、知識 これが、抜け目のなさ

選択肢は沢山ありますが、こんな風に考えて私達は生きてると思います。例としてA～Dまで4つを挙げました。何か、違うように見えますね。Aの人から見たら、Bのような考え方の人は、何かを悟っていて、神に導かれている人に思えます。私達は、自分が考えもしない事をしている人が、自分が「凄い」と思える事をしていると、自己卑下をして、よく観察しないで自分よりその人を上に見る癖を持っています。CとDの人も同じように、Cの人から見たら、Dの人は何でも受け入れる広い心を持っているように見えます。Dの人から見たら、Cの人は自分と違ってリーダーシップや積極性のある人に見えるかも知れません。

そもそも、AとB、CとDでは、起きている出来事が違います。AとBの例では、CとDの例と違って、あんまり嫌な感じがしません。エゴが「上手く行った」と嘯いて、エゴの高揚感を感じています。ハートの静謐な質を感じるようになると、この感覚が気持ち悪いのがわかるようになるのですが、その質がわかるようになるまで、エゴの戦略によって勝ち得たものに対しては、無頓着です。その瞬間は勝ち得たつもりでも、実際には全く得ていないんですけどね。ハートの道を始めた時点では、自分が「こうすればこうなる」と思って衝動に駆られてやった事が、実はそうならない事を繰り返していたという自覚が無いかも知れません。CやDの場合は、AとBとは違って、確実に嫌な感じがします。そしてCのように何らかの戦略を練って、その感覚を回避しようとするか、Dのように、今は動かないという…これも、戦略か、もしくは、このままで安全だという理由付けをして、安全の確保をします。このような考えや選択に、私達の人生を導かせて来ました。それが、「神のように扱う」という事です。自分は神から見放されている存在で、ほおっておいたら上手く行かないと思っているので、自分で舵を取っています。それが、抜け目のなさであり、知識を増やして、更に、抜け目なく安全にしようとしています。ですが、この例は、どれも同じです。A～Dの、どれも上手く行っていません。どの例も、知覚の訂正、思考の再訓練が必要です。何故なら、自分は神の思考から離れた存在だという狂気の仮定で始まっているからです。だから、自分の進路を指図しなければならないのです。

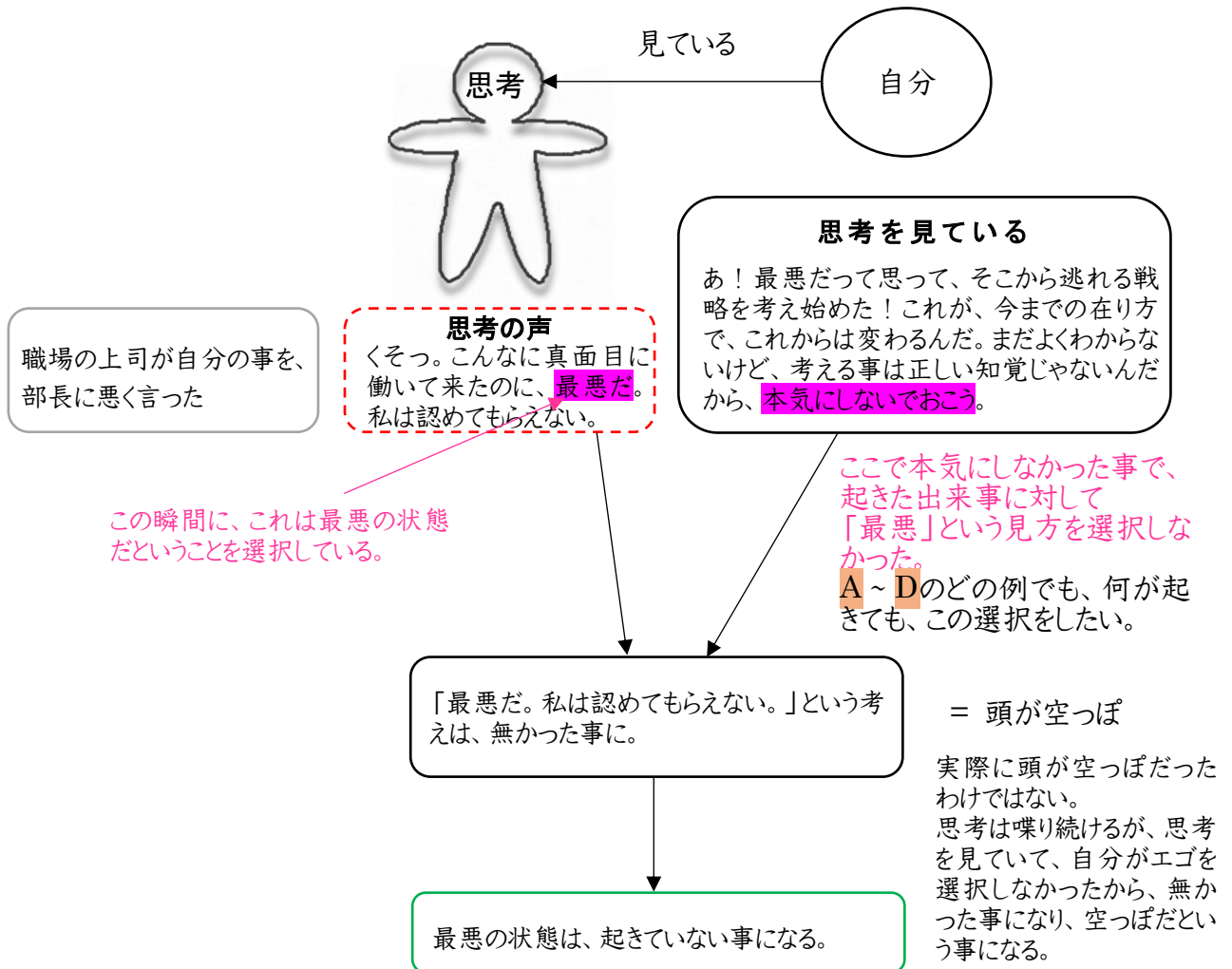
つまり、私達の知覚の根本は、神の思考から全く離れていないところから始まっていないので、知覚が間違っていて、思考の再訓練が必要なのです。

正しい知覚とは、自分が神とは離れた事が無いところから始まる知覚です。

では、そのように知覚するには、どうしたらいいのでしょうか。

P12 上から2 節目

そうすれば、あなたは、知識で示されるような抜け目のなさではなく、空っぽの頭の状態の、完全なる平和を知る事になるだろう。



思考が喋っている事を本気にしないだけでも感じている感覚は変わります。ですが、更に、自分は神とは離れていなく、今起きている事は全部、神が自分を救済する為の事だと認識するようになります。(詳しくはこれ以降の Leeson で語られます)そして、毎瞬毎瞬、導かれている事がわかるようになります。

実際、最悪の状態は起きていない。よく人生を振り返ってみると、自分が実際よりずっと深刻に考える癖があると、知っているのではないだろうか？もしくは、自分ではわからなくても、人にそう言われるのではないだろうか？

知識で対処



良かった、生き延びられた

うわあ、危ない。どうしよう…

ああ良かった。部長って現場を理解していないし、私に辛くあたるんだよね。そうすると、私は職場内で待遇を悪くされると思う。でも、直属の上司がかばってくれば、そうはならないと思う。これで安全。上司とは仲良くして、いつもかばってもらえるようにしよう。

これは、職場のみんなで結託して上司の理解を仰ぐか、社長に直談判するか、…それでもダメなら、私がこの会社を辞めるしかないな。私の働きを認めてもらえて安心して働ける、まともな職場の方がいい。

私は小細工は嫌いだ。「人事を尽くして天命を待つ」というのが私の座右の銘。私はただ、自分に誠実に自分が思うように生きる。そうすれば、天が私に見合ったものをくれるだろう。上手く行ったなら、私はこれで良かったのだ。

私は、上司にたてつくとか、そんなことは好きではない。波風は立てない方がいい。だけど、上司だっていつかは移動になるかも知れないし、理解してくれる同僚もいる。しばらく辛抱しよう。

その根底にあるのは…

神と分離

神と分離しているから、自分でなんとかしないとイケない

自分は肉体

死なないように、なんとか生き延びなければならない

光の欠乏

否定の汚水溜め

エゴの意地の悪い黒さ

そして行き着くのは…

やはり、神と分離している場所

知識で対処しないで頭を空っぽにする



あ！最悪だって思って、そこから逃れる戦略を考え始めた！これが、今までの在り方で、これからは変わるんだ。まだよくわからないけど、考える事は正しい知覚じゃないんだから、**本気にしないでおこう。**

これは何故起きているんだろう？

神はどこに導いてくれているのかな？

その根底にあるのは…

神と一体 神の思考から離れていない

神が面倒を見てくれている

真の自己は、生と死や、獲得や喪失というものを知らない

自分は永遠の意識

生き延びる事が起きているのではなく、愛を抜ける事が起きている。そしてそれが無上の喜びである

無実 罪が無く純真

そして行き着くのは…

神といつも一緒だったとわかる場所

P11 上から2 節目

知識は決して、^{アトーンメント}At-one-mentというハートの癒しをもたらせない。それは、あなたが慣れている狂気の知覚に対して論じる為に利用する事しか出来ないのだから、あなたを神のような知性として取り扱うというあなたの固執を諦めるうちに、もしかしたらもっと大きな良い事がある事が分かるようになるかも知れない。

固執とはいえ、私達が無意識に行っている通常運転なのです。

その固執を諦めるには、まず、ここでイエシュアが言っている事を理解し、次に、無意識に生きている私達が通常やっている事に気付いて、それから、それを諦める事が始まります。習慣をやめるには、逆の習慣を付ける必要があります。

Q&A1-2 上から2 節目

あなたの人生にやって来る全ての人は、世界にはどんなに狂気の沙汰に見えたとしても、どんな事態になったとしても、全てにおいて^{ホーリー・スピリット}聖霊のガイダンスをただ信頼し、赦しと、忍耐と、あなたの中のエゴの声ではない声を聴く意志を培う事をあなたに教える救い主が、外側に現れた姿である。

^{ホーリー・スピリット}

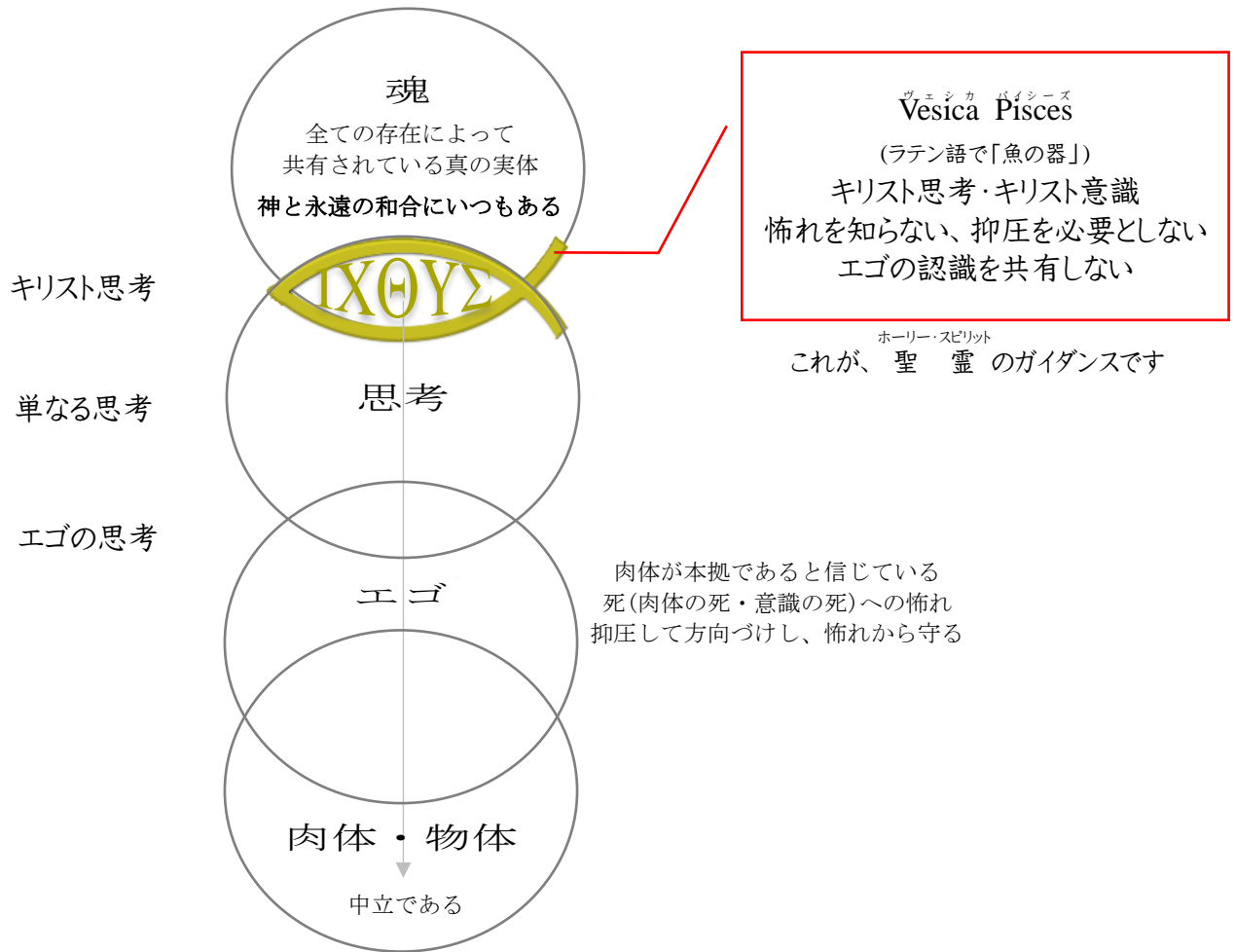
聖霊とは、何でしょうか。多神教が根底にある日本人には馴染みのない概念です。

人間は、投影して物事を見るので、何か、人の形をした存在のように思いがちですが、聖霊とは天使の事ではありません。多神教と一神教の所で説明しましたが、マスターの道の中での神の定義は、全ての「創造主」であり「全体」です。「個」ではありません。創造主とは、多神教のような個別の性格を持っていない全体なので、人格があって、人対人のような会話ができる、一つの存在ではありません。そこで、キリスト教では、神の叡智を伝える存在として、父なる神と子である私達を繋ぐ「聖霊」が存在します。それが、擬人化に繋がっているのかも知れません。



聖霊とは、イエシュアの母語アラム語では、Shem(シエム)の事です。ギリシャ語に翻訳された時、Shem(シエム)は、ギリシャの智慧の女神 Sophia(ソフィア)という言葉に訳され、その後聖霊と訳されました。Shem(シエム)とは、神の思考、言い換えれば、愛の本質へと魂を直接繋ぐ叡智の事です。神の思考から発せられている叡智です。擬人化された天使や何かそういった存在の事ではありません。また、自分の外側の存在でもありません。

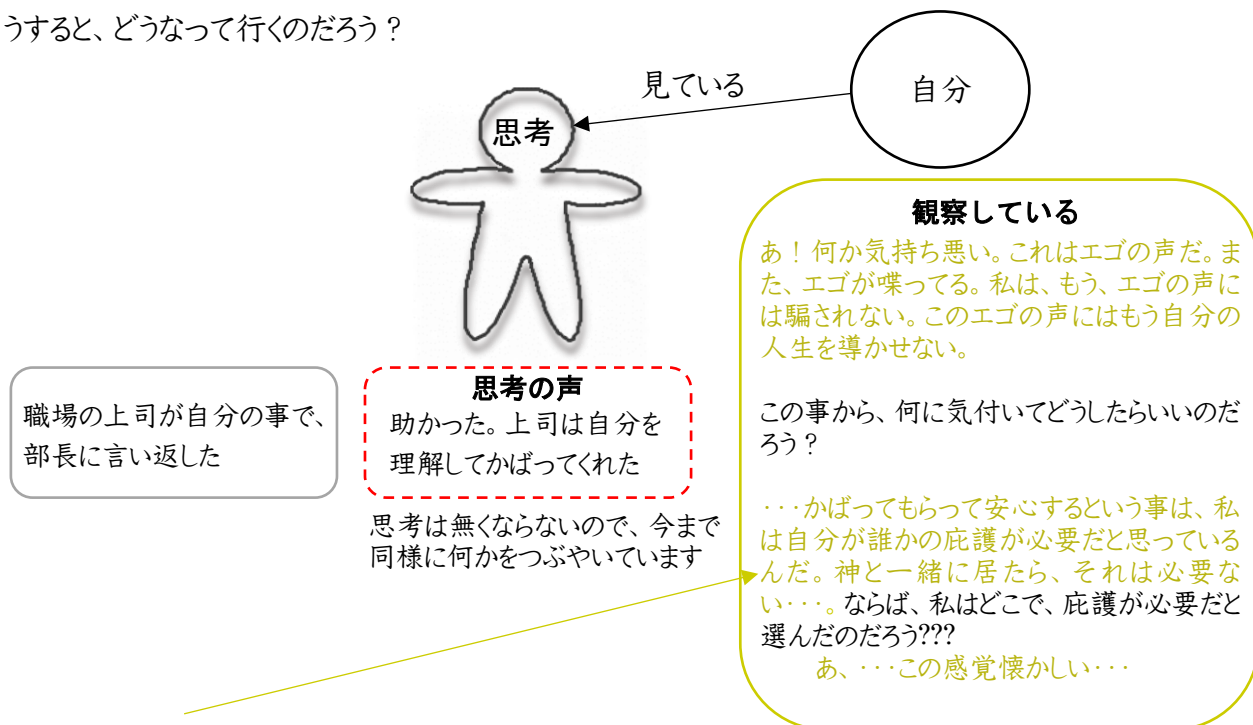
私達の思考には3つのものが混じっています。



端的に言ってしまうと、キリスト思考の事です。私達は、この道を進むにつれてキリストになり、キリスト思考を聞きながら生きて行くようになりますが、その最初の入り口として、キリスト思考に耳を傾ける事が「聖霊のガイダンスを聴く」という表現になっています。特に、*A Course In Miracles* での表現です。ジェイエムは、「聖霊とは、呼吸をしてハートに耳を傾けている時の自分」だと言っています。

私達は、思考とは1つしかないものだと思って生きて来ました。自分の思考の中に、自分ではない「エゴの声」と「神の声」が混じっているとは知らず、その見分け方も知りません。『思考を思考に振り向かせる』という事の中には、思考を見て、エゴの声を横に置き、キリスト思考を聴くという事が含まれているのです。すなわち、何がエゴの声で何がキリスト思考か知らない私達は、それを探求して、見分けられるようになる学びに入る事になります。

そうすると、どうなって行くのだろう？



ホーリー・スピリット

聖霊のガイダンスすなわち、自分の中のキリスト思考に導かれていく事になる。

私達は、間違った知覚を訂正しながら生きて行くのだから、エゴの声を見極める事はとても重要です。思考を思考に振り向かせる、つまり、イエシュアの教えたマントラ『まず呼吸。ハートで感じる。考える事は最後に。』を唱える事によって、エゴの思考を優勢に扱うのではなく、エゴの思考を見抜ける状態である事が大切です。

これは、この道に必須であり、習得に時間がかかります。ハートの所が静謐な感覚を感じる事を培い、自分の無意識のシャドー全てを、蓋を開けて、見て、選択し直すという事を学ぶには、この性質を感じる事が必要です。何故なら、これを感じていない時、あなたは、エゴ側にいて、エゴの思考と自分がくっついていて、痛々しい沢山の思いを引き連れているだけでなく、それそのものになっているからです。その時、神の救済計画を見る事は出来ないし、

ホーリー・スピリット

聖霊のガイダンスを聴く事も出来ないし、痛みから逃げ回る事しか出来ません。

Lesson1 は招待の章であって、これについて詳しくは語られていませんが、この道の流れと、この道を歩く為に必要なコミットについて語られています。コミットから全てが始まります。

今までの自分の在り方とは全く違った在り方へ
知識に頼らない在り方へ
空っぽの頭の在り方へ
自分のシャドーを全部掘り返す在り方へ
何がエゴで何がエゴではないか探求する在り方へ

自分の外側ではなく内側を見る在り方へ
いつもの在り方に中断を入れて行く在り方へ
神の計画を信頼する在り方へ
自分の深い感情に正直になる在り方へ
変わって行く事になります

13. haberdash

haberdasher とは、男性服飾品の小物を売る人の事

ネクタイやボタンなど

最初は、ネクタイやボタンなどを売る行商人、peddler だった。

haberdasher の起源

確認できるのは、「カンタベリー物語」で使われているのが最初。

Peddler の起源。1225 年以降英語で知られているこの単語の起源は不明ですが、おそらくフランスの小僧、ラテン語のペス、足の「足」の英語化されたバージョンであり、徒歩で移動する小さな商人を指しています。

聖書では、「行商人」という用語は、利益のために神の言葉を広めた人々を表すために使用されました。コリント人への手紙には、「For we are not as many, which corrupt the word of God: but as of sincerity, but as of God, in the sight of God speak we in Christ.しかし、わたしたちは、多くの人のように神の言を売物にせず、真心をこめて、神につかわされた者として神のみまえて、キリストにあつて語るのである。」(コリント人への手紙第 2 章 17 節)というフレーズがあります。

「行商」と訳されたギリシャ語の用語は、他人との間で仲介者として行動する事から利益を得た小規模商人を指していました。聖書外典(聖書におさめる主張もあつたが、正典から除外された文書群)には次のように書かれています。「A merchant shall hardly keep himself from doing wrong; and an huckster shall not be freed from sin.商人は自分が悪い事をしないようにしなくてはならない。金目当ての者は罪から解放されてはならない」(エクレシアスティクス 26:29)。

Wikipedia より引用

ピート・シーガーというアメリカのフォークシンガーが歌っていた歌で、English is cuh-ray-zee!というのがあります。

ENGLISH IS CUH-RAY-ZEE 英語はカ・レイ・ズイー ←crazy とかけている

English is the most widely spoken language in the history of the planet.

英語は地球史上最も普及した言語

One out of every seven human beings can speak or read it.

全人口の7人に一人は英語を話すか読む事が出来て

Half the world's books, three-quarters of the international mail are in English.

世界中の本のうちの半分 国際郵便の四分の一は英語

It has the largest vocabulary, perhaps two million words,

総語彙は最も多くて 二百万語はあるかもね

And a noble body of literature. But face it: English is cuh-ray-zee!

素晴らしい文献は山ほどある でも、よく見てみたら 英語はカ・レイ・ズイー

Just a few examples:

例をちよつと挙げてみよう

There's no egg in eggplant, no pine or apple in pineapple.

ナスの中に卵はないし パイナップルの中には松もなければリンゴもない

Quicksand works slowly; boxing rings are square.

流砂はゆっくり動くし ボクシングのリングは四角い

A writer writes, but do fingers fing?

ライターは物を書く人だが 指は投げつける人か?

Hammers don't ham, grocers don't groce.

ハンマーは大げさな演技をしないし 食料品店は groce しない

Haberdashers don't haberdash.

Haberdashers (男性服飾品店)の人は haberdash しない。

English is cuh-ray-zee!

英語はカ・レイ・ズイー

(中略)

English is cuh-ray-zee!

英語はカ・レイ・ズイー

Words by Josh White, Jr. and Pete Seeger_(Based on Richard Lederer's "Crazy English")_Copyright (c) 1996

groce も haberdash も、単語として存在しません

英語に haberdash という言葉はありません

haberdash という言葉を使って、

イエシュアが何を言おうとしているのか、思いを馳せてみましょう・・・

13. 呼吸

精神世界の道全てに呼吸法があり、ハートの道においても、呼吸は重要視するものです。

P4 下から1節目

あなたにとって本当で真実である自分の思考と自分の振る舞いにあなたの注意を向け、その瞬間その瞬間、それをよく見て、それについて熟考し、それを感じ、それを通して精神の光を呼吸し、どんな瞬間も当然自分に一切の責任がある^{パスウェイ}と考えるように、思考を絶えず再訓練するという決定をあなたの中で培う経路である。

P7 上から4節目

もし、道路を掃く事が必要だったら、あなたはただ、深い呼吸をして「父よ、あなたは *home* への道を知っている。」と言って、道路を掃き始める。

Lesson1 で、既に呼吸という言葉が2回出て来ています。

ここから読み取れるのは、思考を再訓練するのに、『神霊の光を^{スピリット}呼吸する』事が必要だという事ですね。P7の方も、今までの在り方と自分の在り方を変える時に、呼吸が必要な感じですよ。

では、『神霊の光を^{スピリット}呼吸する』とは、どういう事でしょうか。

呼吸法については、ジェイエムは『Love's Breath』というCDを出しています。その中で、ジェイエムは、このように言っています。

聖書で通常、山上の垂訓と呼ばれているものは、とても大切な発言が誤訳されていますが、彼は、「機は熟した。呼吸の中にあなたの *home* を作る時が来た。」と言ったのです。指導者であるイエシュアが、最初のステップは呼吸だと言っているのを想像してみてください。呼吸は、彼の教えの中心であり、故にキリスト思考へと覚醒する中心です。正しく呼吸をする事は、「これはそうで、これはそうではない。」「これは正しくて、これは間違っている。」という事を絶えず決めている批評家である、あなたの思考の中の監督を、陥落させます。

ジェイエム『Love's Breath』より 加藤理恵訳

実際に、イエシュアが弟子達に最初に教えたのは、呼吸法でした。

魂を無限へと開く愛の呼吸は、妨害と、障害物と、緊張と、否定を、どのように解くかを既に知っているのは、私達の創造主だと、認識する事から始まります。だから、本当に「私」がすべき事は、自由、神聖なもの、素晴らしい贈り物として、ただ一つの生命の神秘^{いのち}という贈り物である、息の流れそのものを、受け取る事だけです。では、少し時間を取って、ハートの中で休みながら、解放し、信頼し、開き、あるがままにし、愛の癒しの息を受け取れるようになりたいという事をイメージし、それがどのようなイメージであれ、あなたの存在の源の事実を認める祈りを、あなた自身の言葉で捧げましょう。

ジェイエム『Love's Breath』より 加藤理恵訳

私達は、心が落ち着いている時は呼吸がゆったりしていて、焦ったり、怒ったりして、怖れに入っている時は呼吸が早くなっている事を既に知っていますが、その、呼吸の深みは知りません。「呼吸」自体が、今後私達の探求のテーマになる事は、言うまでもないでしょう。

呼吸を深めるという事が、どういう事なのか、なぜ必要なのか、CD では深く説明されています。『呼吸の中に home を作る』という、イエシュアが弟子達に教えたのと同じ深遠な呼吸法が含まれ、呼吸法の練習も出来るようになっていきます。是非、理解して、練習して、それによって、ハートの道の理解と自分の覚醒に加速をもたせしていただけたらと思います。

13. 設問

一番最近、神もしくはイエシュアに話しかけて答えを貰ったのは、いつですか？それは、どんな内容ですか？

Lesson1 の内容をまとめて、以下に書き出してください。

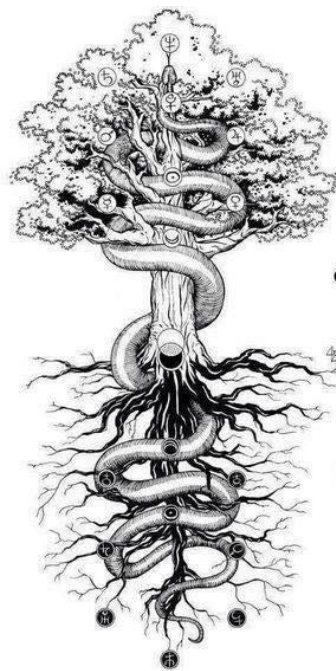
Lesson One に取り組み始めた時から、実体験の中では、その内容がどのように自分の人生の中に展開していましたか？

Is this ever true: real spiritual alchemy requires far more than beliefs ABOUT Soul, Self, God, Reality: the conceptual mind is not what wakens our entire Being though it BEGINS to point the way. When we 'turn mind back upon itself', open to our unconscious roots via true breath and feeling, ruthlessly honest inquiry, and more: we contact the real hell lurking in the hidden depths (ACIM: egos blackness) and THEN, we begin to pass through the eye of the needle that renders that ego burnt toast BECAUSE it is fully seen in its insidious dynamics fully, and what is truly seen and enfolded is seen THROUGH: and there is God, smiling.

『真の精神的な錬金術は、魂、自己、神、現実についての信念よりはるかに多くのものを必要とする。概念を形成する思考は、方法を示し始めはするが、それによって私達の存在全体に目覚める事はない。』という事は、まさにその通りではないだろうか？

私達が「思考を思考に振り向かせる」時、呼吸とフィーリングと、情け容赦のない正直な質問によって、無意識の根っこを開き、更に隠された深みに潜んでいる本当の地獄に接触し(ACIM ではエゴの暗闇と表現)、その上で、エゴを焦げたトーストにする針の目を通して始める。何故なら、そのように、本当にエゴの狡かつな動力を完全に見て、尚且つ包み込んで抱く物事は、そこに神が在るという事が見通されるからだ。そして、微笑む事になる。

その根が
地獄に到達することなしに
天国まで
育つことが出来る
木は無い
と言われている
—C.G.ユング



No tree,
it is said,
can grow to heaven
unless its roots
reach down to hell
— C.G. Jung