

第四章

解放を求める欲望

1. 解放を求めるきわめて強烈な欲望を目覚めさせることこそが、今回の生涯のいま解放されることに向かって踏み出すことができる最も重要な第一歩だ。
2. 解放を求めるきわめて強烈な欲望とは、次のもの(3-7)だ。
3. 絶対の真理を直接体験することへのきわめて強烈な欲望。
4. 悲しみを終わらせ、永遠の一愛一喜びを体験することへのきわめて強烈な欲望。
5. 自分が根本において本当は誰なのかまたは何なのかを体験し、自分の真の自己を永遠に生きたいというきわめて強烈な欲望。
6. すべての幻影と妄想からの自由と、すべての幻影と妄想の源泉であるエゴからの自由を求めるきわめて強烈な欲望。
7. 人間の悪夢から目覚めたいというきわめて強烈な欲望。
8. 解放を求めるきわめて強烈な欲望こそがすべての真の霊性の基盤だ。
9. あなたが自由になるかならないかを決定するすべての要素のなかで、解放を求めるあなたの欲望が強烈かそうでないかが最も決定的な要素だ。
10. 解放を求めるあなたの欲望を最も効果的に増大できることは、何であれ為すべきだ。
11. 霊的な教えはすべてが同じではない。
12. いくつかの教えは絶対不可欠の強力な鍵だ。
13. 解放を求める自分の欲望を増大させることこそがあなたが踏みだせる最も効果的な第一歩だという知識は、絶対不可欠の強力な鍵だ。
14. 自由への旅の途上に現れるすべての障害は、自由への欲望が小さすぎるのが原因で起こる。

15. 自由を求めるあなたの欲望のたとえわずかな増大でも役に立つ。
16. 自由を求めるあなたの欲望の強烈さが育つにつれ、エゴが創出する障害物は少なくなる。
17. 自由を求めるあなたの欲望が非常に強烈になると、自由を求めるあなたの欲望があなたに迂回路を取らないよう命令する。
18. 自由を求めるあなたの欲望がきわめて非常に強烈になると、あなたは初めて自由のために何が本質的で何が本質的でないかを理解できる。
19. 自由を求めるあなたの欲望が弱いとき、エゴはあなたにエゴの維持戦略を見ることを許さない。
20. 自由を求めるあなたの欲望が強くなると、あなたにはエゴの維持戦略が理解できるようになりはじめる。
21. 自由を求めるあなたの欲望がさらに強くなると、あなたのすべての疑問への解答、「直接の道」の教え、すべての障害への解決策、実習へのやる気といった、解放を求めるあなたの探求であなたに必要となるものすべてを、自由への欲望そのものがあなたにもたらしようになる。
22. 解放を求めるきわめて強烈な欲望が目覚める以前はエゴがいかに関与の維持に役立つことになる霊的教えを選択していたかが、あなたは理解できるようになるだろう。
23. 自由を求めるあなたの欲望がさらに強烈になると、あなたはエゴの維持戦略をすべて理解できる。
24. 解放を求めるきわめて強烈な欲望が目覚めると、それまでどうしてエゴの維持戦略がわからないことなどありえたのかと、あなたは驚嘆するだろう。
25. 解放を求めるきわめて強烈な欲望が目覚めると、エゴが「直接の道」の教えさえも歪曲したことを、あなたは理解できるようになる。
26. 解放を求めるきわめて強烈な欲望が目覚めると、過去からのあらゆる霊的な教えがエ

ゴによって歪曲されてきたこと、またいくつかの靈的な教えはエゴを維持する目的でエゴによって作られたことを、あなたは理解できるようになる。

27. 解放を求めるきわめて強烈な欲望が目覚めると、過去のほとんどすべての靈的な教えと宗教的な教えが、エゴに仕える気晴らしと遠回りであることが、あなたにわかるようになるだろう。

28. 解放を求めるきわめて強烈な欲望が目覚めると、以前はエゴがいかにわずかしあなたに見せなかったかに、あなたは驚くことだろう。

29. 解放を求めるきわめて強烈な欲望が目覚めると、あなたの注意を罠にかけるためにエゴが仕掛けた終わりのない迷路を、あなたは理解するだろう。

30. 解放を求める欲望がさらに強烈になると、エゴはもうエゴの維持戦略を創造しなくなる。

31. 絶対的真理を直接体験することへのきわめて強烈な欲望が、あなたをあなたの内なる教師へと案内するだろう。

32. 絶対的真理を求めるきわめて強烈な欲望が、永遠の生命の直接体験を与える実習へとあなたを案内するだろう。

33. その鍵が、絶対的真理の直接体験を求める欲望の強烈さなのだ。

34. 真理を求めるあなたの欲望を増大させることこそが最も重要な第一歩だ。

35. 自由を求めるあなたの欲望を増大させることは絶対不可欠だ。

36. 自由を求めるあなたの欲望の増大なくしては、あなたの目覚めの試みはすべて永遠の体験を生み出すことに失敗するだろう。

37. 自由を求めるあなたの欲望の増大なくしては、あなたが本書で読むことを含め、エゴがあなたの靈的な学びのすべてを歪曲するだろう。

38. 自由を求めるあなたの欲望の増大なくしては、エゴはあなたが真理を見ることをけっして許さないだろう。

39. もうひとつの偉大な鍵は自分に正直であることだ。
40. 自分に正直であることは、自由を求める探求のすべての面で役立つだろう。
41. 自分に正直であることは、解放を求めるあなたの欲望を増大するのに役立つだろう。
42. 自分に正直であるとは、あなたが可能な限り正直であることだ。
43. 自分に正直であるとは、あなたの自己にいつでも 100%正直であることを意味する。
44. あなたのエゴが、エゴの維持戦略を使っているのを捕まえなさい。
45. あなたのエゴが、「直接の道」からあなたを遠ざける議論を編みだしているのを理解しなさい。
46. もし解放を求めるあなたの欲望が現在のレベルの二倍だったらどうだろう？
47. もし解放を求めるあなたの欲望が現在のレベルの二倍だったら、それは間違いなく巨大な助けになるだろう。
48. もし解放を求めるあなたの欲望が現在のレベルの二倍だったら、即座にあなたはこれまでけっして理解できなかったものを理解しはじめるだろう。
49. もし解放を求めるあなたの欲望が今よりも百万倍も大きく、それだけ強烈だったらどうだろう？
50. 実際は、解放を求めるあなたの欲望が二倍か三倍でも、エゴがあなたに見せているものに大変な変化が起こるだろう。
51. 解放を求めるあなたの欲望が大きく増大するとき、あなたの人生のあらゆる瞬間があなたの解放に捧げられるだろう。
52. 解放を求めるあなたのその大きな欲望は、あなたが一瞬たりとも浪費しないように、あなたにエゴの嘘をとめさせ、あなたに必要不可欠でないことをやめるように命令するだろう。

53. 素晴らしいことは、あなたに何が本質的で何が本質的でないかの知識をもたらすその同じ自由への極度の欲望が、あなたの人生で初めてあなたに見ることも許すことだ。
54. 自由を求めるきわめて強烈な欲望が起こる以前は、自分は見ることができると思っていても実際はあなたは盲目なのだ。
55. 自由を求めるきわめて強烈な欲望が起こってからは、すべては明瞭になり、あなたは疑いをもたない！
56. 自由を求めるきわめて強烈な欲望が起こった後、はじめてあなたは見るができる！
57. もしあなたのなかに自由を求めるきわめて強烈な欲望が起こらなかったら、起こることはこうだ(58-62)。
58. この本のなかの言葉は、あなたにはほとんどあるいはまったく本当の利益にはならないだろう。
59. あなたが今読んでいるこの本のここに書かれていることを、エゴが解釈するだろう。
60. エゴはここに書かれていることへの反論を編みだすだろう。
61. あなたが読むことを解釈せずに文字通り理解するのではなく、エゴが解釈しはじめるだろう。
62. エゴはその教えを、エゴを最終的に終わらせる何かではなく、エゴを維持する何かへと変化させるだろう。
63. それゆえ最も肝心な鍵は、解放を求めるきわめて強烈な欲望を目覚めさせ、自由へのその欲望を日に日に成長させることなのだ。
64. あなたが持つことができる最も強力な道具または鍵のひとつは、あなたの読み方を変えることだ。
65. ひとつの節やひとつの文章を、内省しながら極度にゆっくり読みなさい。

66. 次の文章に進む前に、かならずその文章の意味を理解しなさい。
67. 読んでいるとき、ひと息入れ、停止し、そして調べなさい。
68. 次の章句に進む前に、同じ章句を三回読みなさい。
69. もしあなたのなかの自由を求める欲望が十分に大きくなかったら、エゴはあなたの時間を霊的な実習以外の何かで占領する方法を見つけるだろう。
70. だからこそエゴを終了させる鍵は、自由を求める欲望の強烈さなのだ。
71. 水中に捕らえられている誰かを想像しなさい。彼がどれほど懸命に水面まで昇って空気を吸いたがっていることか？
72. 解放を求めるあなたの欲望は、空気を求めるその男の欲望と同じほどに強烈でなければならない。
73. あなたの優先順位のリストで、自由はその男の優先順位のリストの空気と同じほどに高くなければならないのだ。
74. 水中に捕らえられている誰かの空気を求める欲望は、どれほど大きく、どれほど強烈なことか？
75. 彼がどれほど水面に出たがっていることか。だが彼は水中に捕らえられているのだ。
76. 空気が吸えるように彼がどれほど強烈に水面まで上昇したがっているかを理解しなさい。
77. 水面まで昇りたい彼の欲望は、秒を追ってますます強烈になるだろう。
78. 一秒後の水中では、彼の呼吸をしたい欲望はさらに強烈になる。
79. 二秒後の水中では、酸素を求めて水面まで昇りたい彼の欲望は十倍にもなる。
80. 三秒後の水中では、水面まで昇りたい彼の欲望は百倍にもなる。

81. 四秒後の水中では、水面まで昇りたい彼の欲望は千倍にもなる。
82. 彼の欲望がどれほど大きくどれほど強烈なことか？
83. もし永遠の自由を求めるあなたの探求で成功しようとしているのなら、自由を求めるあなたの欲望はそれほど大きく、それほど強烈にならなければならないのだ。
84. もし自由を求めるきわめて強烈な欲望が存在しなかったら、あなたはつねに靈的実習を回避する道を見つけることができる。
85. もし自由を求めるきわめて強烈な欲望が存在しなかったら、エゴの歪曲能力にはほとんど限界がない。
86. 覚醒した賢者によって書かれた千ページにもなる本があって、そのすべてのページには以下（87-93）の言葉がそっくりそのまま繰り返し書かれていたとしよう。
87. エゴの幻想を終わらせる唯一の効果的手段は、これ（88…93）をすることなり。
88. そなたの注意を思考、身体、世界、人々、場所、物事、経験、等々からそらし、そなたの注意を気づきを見ている気づきに向けよ。
89. もしそなたが他の手段によってエゴを終わらそうと試みるなら、エゴは消えたように見えるかもしれないが、結局、エゴはまた現れるだろう。
90. それゆえ、エゴを終わらせ、苦しみと悲しみを終わらせて、無限—意識—愛—至福として永遠に生きるための有効な手段は、他に存在しない。
91. 毎日少なくとも二時間、他のことは何もせず、ただ気づきを見守る気づきの実習をする時間を作ることからはじめよ。
92. もし不必要な活動を捨てることで実習のために二時間以上を捻出できるなら、そうするがいい。
93. その実習時間は他のことは何もせず、すむように、気づきを見ている気づきの実習をするために、できるだけ多くの時間を作るがいい。

94. たとえ上記の章句(87-93)がすべてのページに書かれていたとしても、大部分の人々は
けっしてそれらの章句で与えられている指示を実習しはしない。

95. 大部分の人々がけっしてそれらの指示を実行に移さないのは、自由への彼らの欲望が
十分に強くないからだ。

96. エゴを維持しようとする欲望のほうが、エゴを終わらせる欲望よりもずっと大きい。
ほとんどすべての人間とほとんどすべての霊的求道者にとってこれは真実だ。

97. エゴはその架空の自己を保護するための何兆ものトリックをもっている。

98. 先に引用した章句(87-93)に対して、求道者は次の(99-103)のように言うかもしれない。

99. 「彼は、唯一の効果的な手段だと、本気で言っているわけではない」

100. 「彼は、われわれが他に何もしない時間を作る必要があると、本気で言っているわけ
ではない」

101. 「彼は、われわれが実習する必要があると、本気で言っているわけではない」

102. 「この本は実際は暗号で書かれている」

103. 「もっと深い、隠された、微妙な意味があって、そのほうがもっと重要だ」

104. もしあなたにこれ(99-103)が狂っていると思われるなら、あなたは正しい。それは狂
っている。

105. 「狂っている」という言葉は、ほとんどすべての人間をうまく描写している。

106. 彼らは歪曲したり複雑にするために、このとおりの言葉(99-103)は使わないかもしれ
ない。

107. 歪曲したり複雑化するために彼らは自分自身の言葉を見つけるだろう。99-103 は、
人々がいかに教えを歪曲できるかの例だ。真実は、彼は本気で、唯一の有効な手段であり、
他のことは何もしない実習のための時間を作らなければならない、あなたは実習しなければ

ならない、と言っているのだ。彼は実際に、暗号ではない普通の言葉で書いており、あなたがその言葉を、隠された意味など探さないで、文字通りに受けとることを望んだのだ。

108. これらすべてに対する唯一の治療法が、自由を求めるきわめて強烈な欲望を目覚めさせることなのだ。

109. もし自由を求めるあなたの現在の欲望が、いまの百万倍だったらどうだろうか？

110. そうなれば、これらすべてのゲーム、遠回り、気晴らし、引き延ばし、歪曲のための時間はないだろう。

111. そのときあなたは、解放されたと見なされていても実際は解放されていない教師たちの言うことを聴くことをやめているだろう。

112. そのときあなたは、霊性について考えることを真の霊性に見せかけることはないだろう。

113. そのときあなたは、知的な旅を霊的な旅に見せかけることはないだろう。

114. そのときあなたが受け入れる唯一の手段が、最も直接の手段だ。

115. そのときあなたは、まさに水中に捕らえられ空気を求めて上昇しようとしているあの男のようになるだろう。

116. 彼には議論をしている時間はない。

117. 彼にはゲームをしている時間はない。

118. 彼には偽者の教師に割いている時間はない。

119. 彼には間接的方法に割いている時間はない。

120. 彼にはキリのない読書に割いている時間はない。

121. 彼にはテレビを見ている時間はない。

122. 彼には教えに架空の意味を投影している時間はない。
123. 彼には娯楽のための時間はない。
124. 彼には自由になりたいふりをする時間はない。
125. 彼には自分に不正直になれる時間はない。
126. 彼には自分が水面まで上昇したようなふりをする時間はない。
127. 彼にはいかなる論争や議論のための時間もない。
128. 彼のもてる時間は唯一、全注意を集中して水面まで上昇するためにのみある。
129. それが自由への欲望の強烈さこそが最も重要な鍵である理由だ。
130. これまでの求道者にある唯一の問題は、自由への欲望が弱すぎたことだ。自由へのきわめて強烈な欲望が、その他すべての問題を解決するだろう。第四章を非常にゆっくり三回読んでから、第五章に進みなさい。