

## 第五章

### 自由を求めるきわめて強烈な欲望を目覚めさせる方法

1. 解放を求めるきわめて強烈な欲望を目覚めさせる第一の手段は、自由へのきわめて強烈な欲望が目覚めるまで、次の二つの選択肢を毎日注意深く検討することだ。
2. 選択肢Aは、不必要な活動をすべて捨てて、毎日永遠の至福へのもっとも直接で迅速な手段を実習するための最大限の時間を作ることだ。
3. 永遠の至福へのもっとも直接で迅速な手段とは、第七章で説明される「気づきを見守る気づき法」だ。
4. 選択肢Aは、悲しみも苦しみもない無限—永遠—意識—愛—至福だ。
5. 選択肢Aは、永遠の生命だ。
6. 選択肢Aは、永遠にあなたの真の自己として生きることだ。
7. 選択肢Aは、絶対の完全な喜びだ。
8. 以上(2-7)は選択肢Aの要約だ。
9. 過去に教えた覚醒した人々によって書かれた選択肢「A」の描写を、もっと読むのが助けになると思う人々もいるかもしれない。そのような説明を読める場所についての詳細情報は、[www.seeseer.com](http://www.seeseer.com) に行くといい。
10. 選択肢Bは、苦しみ、病気、死、暴力、怒り、恐怖、等々の対象である肉体に自己同化することだ。
11. 選択肢Bは、エゴと呼ばれる詐称者があなた自身であるふりをし、あなたを支配するのを許すことだ。
12. 選択肢Bは、かつてあらゆる人間が体験してきた戦争、病気、死、苦しみ、悪をすべて創りだした詐称者（エゴ）が継続するのを許すことだ。
13. 選択肢Bは、最後には死に至るしかない一時的でそれゆえ不毛な人生を生きることだ。

以上(10-13)が選択肢Bの要点だ。

14. 選択肢Bをもっとよく検討するために、あなたは人間の苦しみが取らゆる形態のリストを作ってもいい。

15. あなたはそのリストに、自分が思いつくかぎりの何千もの戦争、何千もの病気、何千もの暴力の形を書くことができる。人間は通常、人間の苦しみの海の小さな部分しか見ない。このリストの目的は人間の苦しみ的大海の全体像、人生の否定的側面の全体像をひと目で見渡すことだ。このリストの目的は選択肢Bの結果を見ることだ。

16. この苦しみのリストは一度しか読む必要はない。

17. その後は、第五章にある選択肢AとBの要点を繰り返し読むだけで充分なはずだ。

18. あなたのなかに自由に対するきわめて強烈な欲望が目覚めるまで、毎日第五章を読んで選択肢Aの要点と選択肢Bの要点を比較しなさい。

19. あなたが選択肢Aを選ぶまで毎日第五章を読みなさい。

20. 解放に対するきわめて強烈な欲望を目覚めさせるひとつの助けは、永遠なるものの価値と一時的なものの無益さを理解することだ。エゴは人間を生涯にわたって、ひとつの一時的で些末な追求から別の一時的で些末な追求へと誘導する。一時的なものの無意味さと永遠なるものの大いなる価値を理解することは大きな助けになりうる。もしあなたが未来に目を向け、これらすべての些末な追求と無用な行為が結局はどこに導くことになるのかを理解するなら、それもまた一時的なものの無意味さを暴露する大きな助けになりうる。ひとつ一つの行動を一瞬一瞬「これはどこに導くのか？」と尋ね、その後で「それからどこへ？」と尋ね、それから「これは結局最後にはどこに導くのか？」と尋ねなさい。

21. 身体はいかなる瞬間にも終わる可能性があることをひんぱんに思い出すことも、自由へのきわめて強烈な欲望を目覚めさせるのに役立ちうる。毎日をそれがあたかも自分の最後の日であるかのように生き、一瞬一瞬を永遠なるものに備えるための貴重な瞬間として使うことも、大いに役立ちうる。あなたが投資できる二つの事業があると想像しなさい。建物解体用の鉄球が一つ目の事業を破壊しようとしているのを、あなたは知っている。二つ目の事業が永遠に永続するであろうことを、あなた知っている。疑問の余地なく賢明な選択は、永遠に継続する事業に投資することだ。

22. どうすれば自分が選択肢 A を選んだとわかるのだろうか？ あなたが毎日不必要な行動をすべて捨てて、毎日すべての自由時間を永遠の至福への最も直接で迅速な手段を実習することに使うときだ。

23. どうすれば解放を求めるきわめて強烈な欲望が目覚めたとわかるのだろうか？ あなたが毎日不必要な行動をすべてやめ、そうして捻出された自由時間をすべて使って、毎日永遠の至福への最も直接で迅速な手段を実際に実習するとき、あなたは自由へのきわめて強烈な欲望が目覚めたと知ることになる。

24. 解放を求めるきわめて強烈な欲望の目覚めとは、「本当に選択肢 A を選ぶこと」とも言えるが、それは以下のものだ(25-55)。

25. それは一兆マイルの高さで「ノーモア（もう要らない）」と告げる標識のようなものだ。

26. 過去の人類のすべての悪に対する「ノーモア」だ。

27. エゴが創出したすべての恐怖に対する「ノーモア」だ。

28. もしそれに声を与えられたなら、それは地上のすべての人間の耳を聳せんばかりの大音響で「ノーモア」を告げる無言の叫びのようなものだ。

29. それは真実に対する要請だ。

30. それは絶対の真実に対する絶対の要請だ。

31. それはすべての人間の意見の最終的終焉を求める絶対の要請だ。

32. それは絶対の善に対する絶対の要請だ。

33. それはエゴと呼ばれる詐称者の最終的終焉を求める絶対の要請だ。

34. それは真の自己の直接の体験を求める絶対の要請だ。

35. それは何ものも弱められないほどに強い力で真実をしっかりと握っている無限に強力な握力のようなものだ。

36. それは何ひとつその支配力を弱められないほどに強い力で真の自己をしっかりと握っている、無限に強力な握力のようなものだ。

37. 解放を求めるそのきわめて強烈な欲望は、けっして偽りを知らない絶対の善を、何ものもその支配力を弱められないほどに強い力で、しっかりと握っている無限に強い握力のようなものだ。

38. それは過去に語られた何兆もの人間の虚偽と、毎日思考されている何十億もの人間の虚偽に向けられた、絶対不動の「ノー」のようなものだ。

39. それは過去に人間が創出してきた何兆もの恐怖と、毎日人間が創出している何十億もの恐怖に向けられた、絶対の「ノー」のようなものだ。

40. それはすべての悲しみと苦しみの終焉を求める絶対の要請だ。

41. それは完全な無限でー永遠のー愛ー喜びを求める絶対の要請だ。

42. それは、すべての悲しみと暴力と悪の源、エゴと呼ばれる詐称者が最終的に終焉を迎えることへの絶対の要請だ。

43. それは背景の気づきである真の自己への絶対の献身だ。

44. その絶対の献身はその注意を、世界や身体や思考などから離して、気づきを見守る気づきに向ける。

45. 解放を求めるきわめて強烈な欲望は、絶対に妥協しない真実への要請だ。

46. それは思考の終焉に対する要請だ。

47. それは絶対の真実を直接体験することへの要請だ。

48. 自由を求めるきわめて強烈な欲望が生じると、これらの要請は内側に向かい、他のものには向かわない。

49. 自由を求めるきわめて強烈な欲望が生じると、人は二度と再びいかなる傲慢な人間にも屈しない。

50. 自由を求めるきわめて強烈な欲望が生じると、すべての障害物は吹き飛ばされる。
51. 自由に対するきわめて強烈な欲望は、絶対の真実に対する絶対の専心と献身だ。
52. それは真の自己を、直接体験において知ることへの絶対の専心と献身だ。
53. 解放に対するきわめて強烈な欲望が目覚めてからは、人生のあらゆる瞬間が人間の夢から目覚めることに捧げられる。
54. 解放に対するきわめて強烈な欲望が目覚めると、すべてのエゴの嘘、トリック、欺瞞、ゲームはすべてあるがままに見ぬかれ、エゴの嘘、トリック、欺瞞、ゲームはすべて最終的に終焉する。
55. 解放に対するきわめて強烈な欲望が目覚めると、エゴが創出してきた悪夢はもはや容認されない。
56. エゴこそがすべての悪の源だ。
57. エゴは狂っている。これはすべての人間にとって真実だ。
58. 何十億というこれほど多くの恐怖を製造するためには、エゴは邪悪で狂っていなくてはならない。
59. あなたの中の何かが、詐称者の夢の終わりを待ち焦がれている。
59. あなたの中の何かが、永遠の愛を待ち焦がれている。
61. あなたの中の何かが、すべての苦しみと悲しみの終わりを待ち焦がれている。
62. あなたの中の何かが、永遠の一喜び一愛を待ち焦がれている。
63. エゴの夢を終わらせ、すべての苦しみから解放された、無限で一永遠の一愛一喜びを本質とする真の自己を発見することは可能だ。
64. それはこの生涯において、この身体が生きている間に可能だ。

65. あなたのハートに協力しなさい。
66. あなたのエゴの言葉に耳を傾けるのをやめなさい。
67. もしあなたが自分の注意を思考から遠ざけ、気づきを見守る気づきに向けて、毎日何時間もその眼差しを維持するなら、最後にはエゴの夢が終わり、真の自己が体験されるだろう。
68. そのときすべての苦しみは終了し、残るものは気づき—愛—至福の永遠の完成だ。
69. 選択肢 A を選びなさい。
70. あなたの選択を絶対のものに、絶対不動のものにしなさい。
71. あなたの選択を絶対的に堅固な最後のものにしなさい。
72. あなたの真の自己、あなたの目を通して見ている背景の気づきは、あなたの注目に値する。
73. これまでの生涯、あなたはずっとあなたの真の自己を無視してきた。
74. あなたの真の自己、背景である気づきは、あなたの愛と注目に値する。
75. 正気を要求しなさい。
76. 人間の夢は狂っている。
77. 人間の夢からあなた自身の気づきという実在に目覚めることで、正気を要求しなさい。
78. 不必要な行為をすべて捨て、霊的実習のためにより多くの時間を作ることで、選択肢 A を選びなさい。
79. すべての気晴らしと回り道と娯楽を捨て、毎日霊的実習のためにより多くの時間を作ることで、選択肢 A を選びなさい。

80. 自分の実習が永遠の至福への最も直接かつ最速の手段であることを確認することで、選択肢 A を選びなさい。

81. 人生がもたらす苦しみも、解放を求めるきわめて強烈な欲望を目覚めさせる手段だ。

82. 毎日第五章を読むことは、自由を求めるきわめて強烈な欲望を目覚めさせるずっと簡単で迅速な手段だ。

83. ある人々は自由を求めるきわめて強烈な欲望を永遠に目覚めさせる洞察を得るだろう。

84. しかし、大部分の人々にとっては、自由を求めるきわめて強烈な欲望を目覚めさせることは、自由を求める欲望の揺れ動く強さとの日々の闘いだ。

第五章をゆっくりと少なくとも三回読んでから、第六章に進みなさい。