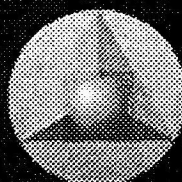
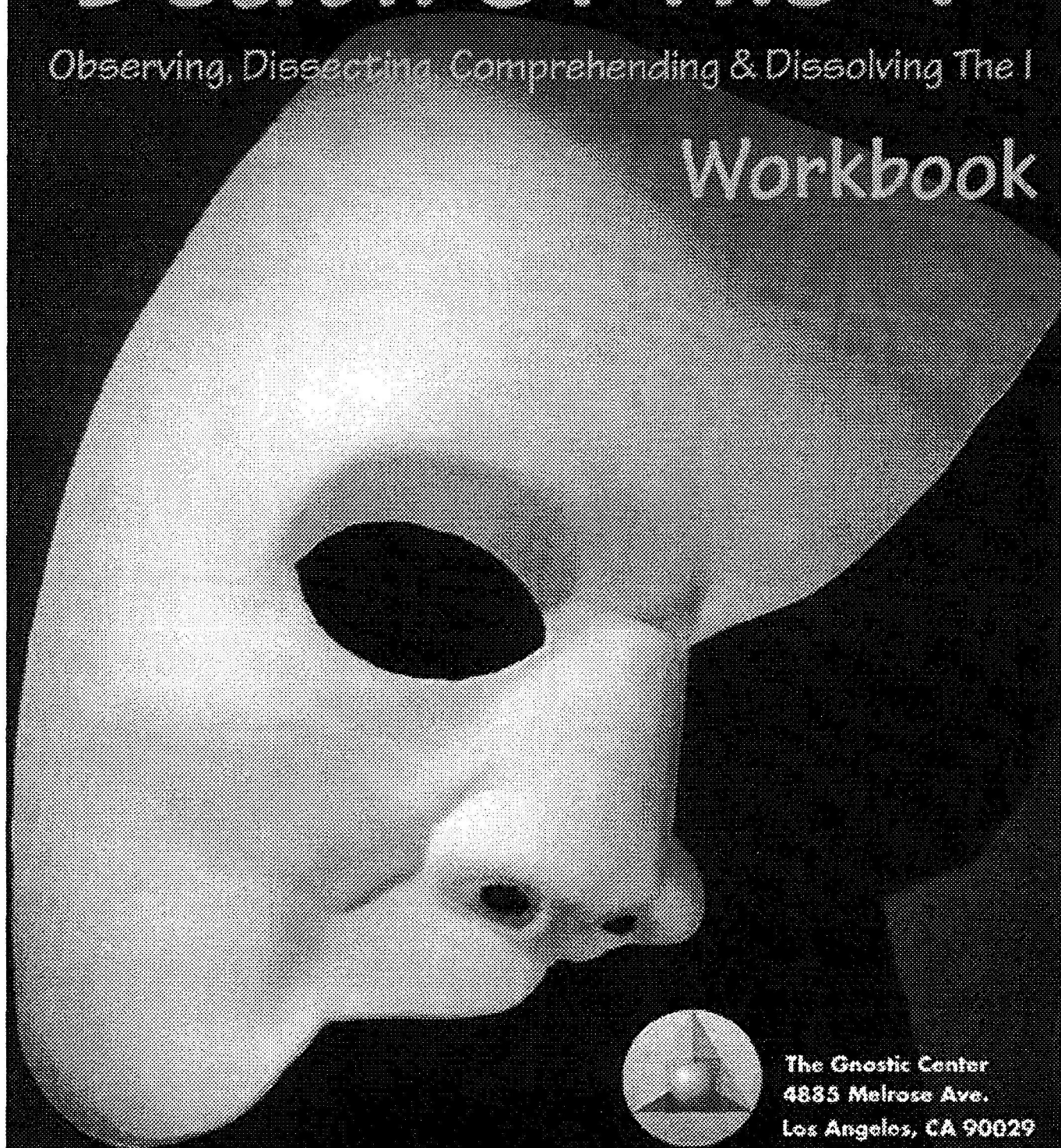


Death Of The "I"

Observing, Dissecting, Comprehending & Dissolving The I

Workbook



The Gnostic Center
4885 Melrose Ave.
Los Angeles, CA 90029
(323) 467-1542
www.gnosisla.org

“我”の死

観察、分析、理解による “我” の溶解

ワークブック＜学習帳＞

(ロサンゼルス・ノーシスセンター のテキストより)

目 次

第1章 身体 思考 感情

自己を内面化する段階

3つのセンターの相関図

意識的座法の基本

- ・エクササイズ1 筋肉のリラクゼーション
- ・エクササイズ2 細かい筋肉のリラクゼーション
- ・エクササイズ3 脈拍を意識して行うリラクゼーション

ワークのヒント

- ・エクササイズ4 筋肉の緊張の観察
- ・エクササイズ5 マインドの緊張／頭痛の観察
- ・エクササイズ6 感情の観察（例： 怒りや喜び）
- ・エクササイズ7 姿勢の観察
- ・エクササイズ8 筋肉の観察

第2章 呼吸‘流れ’と‘今’

“我” を捜して-----自己内在化のプロセスの続き

- ・エクササイズ1 呼吸を定める
- ・エクササイズ2 一回に一呼吸
- ・エクササイズ3 吸気、間隔、呼気

- ・エクササイズ4 心臓の収縮と拡張
- ・エクササイズ5 吸気と呼気の始点・中点・終点
- ・エクササイズ6 中断（吸気と呼気の間）を観察する
- ・エクササイズ7 数息
- ・エクササイズ7 数息（バリエーション1）
- ・エクササイズ8 自然呼吸

第3章 思考とイメージの分子（思考形態とイメージ形態）

- ・エクササイズ1 マインドを静かに観察する
- ・エクササイズ2 経験を‘良いもの’‘悪いもの’‘どちらともいえないもの’として、分類するマインドの性癖と、‘つかむ’‘はねつける’‘無視する’というメンタル（精神、知的）反応を観察する

第4章 マインドの観察（I）

- ・エクササイズ1 一度に一つの考え
- ・エクササイズ2 出現する、とどまる、消散する
- ・エクササイズ3 ‘間隔’を観察する
- ・エクササイズ4 点と点の間・・・それは何か？
- ・エクササイズ5 反対の法則
- ・エクササイズ6 個々の考えの＜起源と行く先＞

第5章 沈黙に至るまでの過程

- ・エクササイズ1 問題—思考の展開
- ・エクササイズ2 問題“出現する とどまる 消散する”
- ・エクササイズ3 問題の“溶解 vs 解決”
- ・エクササイズ4 “思考という種”
- ・エクササイズ5 “思考という種”を遡り調べる
- ・エクササイズ6 もしそうだったら・・・（違う“思考という種”があれば）？
- ・エクササイズ7 “思考という種”の未来

第6章 沈黙のワーク

- ・エクササイズ1 マインドの沈黙に参入する
- ・エクササイズ2 マインドの沈黙に熟練する
- ・エクササイズ3 マインドの沈黙におけるプラティヤハーラ

第1章

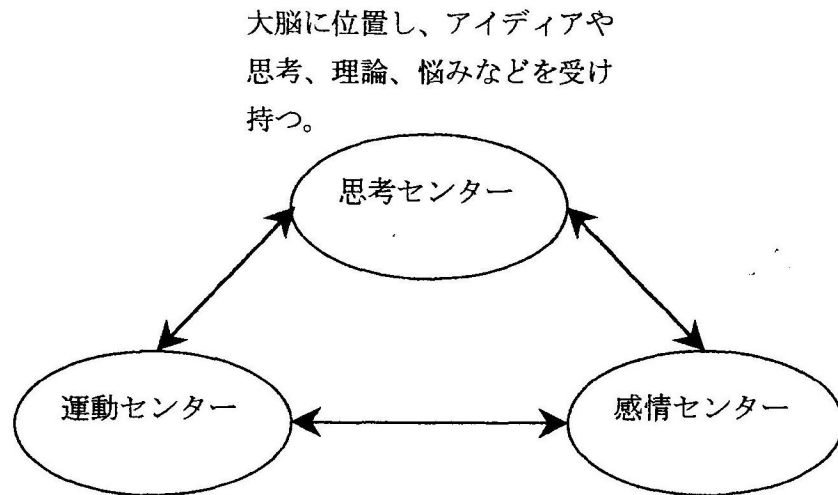
身体 思考 感情

自己を内面化する段階

- A. **アーサナ**：姿勢は瞑想において大変重要です。正しい姿勢で座ることにより、きわめて長時間、心地良い瞑想を行うことができます。
- B. **ブラーナヤマ**：呼吸。身体それ自身に自然なペースで呼吸をさせる。純粹で、ありのままの意識をもって、呼吸と呼吸によって生じる全ての知覚を体験します。呼吸を数え（数息）、呼吸に集中することは、自己内化のプロセスにおける、意識への集中のテクニックとして用いられます。
- C. **プラティヤハーラ**：マインドの沈黙に参入する。マインドと、連続して続いていく無数の思考を、自身と同一視することなく、静けさのうちに観察する段階です。そうすると、マインドは徐々に、通常の気違いじみた状態から減速し、穏やかになっていき、そしてついには停止します。
- D. **ダーラナ**：集中。マインドが明晰になり、（思考、対象、探求に）一点集中が可能になる段階。この段階からやすやすとディヤーナに導かれます。連続して続いていく無数の思考が、それ自身によって終わりを告げるとき、マインドはそれ自身によって静止したままとなり、沈黙する。自発的な、努力なしの集中（マインドの沈黙）が現われます。
- E. **ディヤーナ**：瞑想。真の瞑想に参入する段階です。マインドが沈黙する時、はじめて我々は潜在意識のより深いレベルにおいて、“我”に働きかけることが出来ます。

記録

3つのセンターの相関図



背骨の上方部に位置し、
全ての筋肉の活動、緩和
と緊張などを受け持つ。

太陽神経叢及び心臓に存在
する神経叢に位置する。
全ての知覚、感情などを受
け持つ。

思考センター、運動センター、感情センターは、催眠的といえる力で互いに影響を与えながら発動している。一つのセンターが緊張し、あるいはリラックスすることで、他のセンターもそれらに付随する機能と共に緊張しリラックスする。

記録

意識的座法の基本

瞑想用の椅子か長椅子、もしくは床の上に敷いたクッションの上に座ります。背骨がまっすぐになっているか、顎が心地良くわずかに引かれているか、確認しましょう。

背もたれに寄りかかりたくなり、それによって眠りこむ事のないように、椅子の背もたれから数センチほど離れて座るようにしてください。最初は難しいように思えるかもしれませんが、背筋を伸ばした姿勢は、身体のためにも呼吸のためにも、より健康的なのです。何度か行ってみるならば、このやり方が背中のためになるという事がお分かりいただけると思います。足底がしっかりと床についているように座ります（靴は脱いでください）。

瞑想用の長椅子に座る際は、背骨をまっすぐにして、長椅子の下に足を引き寄せてください。瞑想用のクッションを用いる際は、半架座（吉祥座 スワスティカ・アーサナ）か蓮華座（パドマ・アーサナ）で座り、踵（かかと）もしくは足がクッションの下に敷いたマットの上で落ち着くようにします。

どのような座法を選ぼうとも、一旦座ったならば、あなたの回りからの視覚的印象によって注意が反らされることのないように、眼を閉じます。

両手は瞑想用のムードラ（手印）を組みます。結ばれた両方の親指と、他の指とで作る形が卵形になるように、右の手を左の手のひらの上に置き、左右の親指が軽く触れるようにします。このように形作った両手を、胴体に触れるように足の上に置きます。このムードラは、あなたがどれだけ油断なく瞑想しているか評価する助けとなるでしょう。

もし触れ合っている親指が、ぱたんと前方に倒れていたり、離れていくようであれば、肉体的であろうと、心理的であろうと眠り込み始めたからであり（白昼夢）、もはや瞑想をしてはいません。

記録

エクササイズ 1 筋肉のリラクゼーション

1. 心地良い椅子にすわるか、できれば横たわり、足を互いに離して、踵が軽く床に触れるように伸ばし、体の横に両手は伸ばします。
2. 両目を閉じて、さあ肉体の点検を開始しましょう、右足から始めましょう。
筋肉の内側で働いている小人達のグループに、休暇を与えたと想像してください。
そうすると、彼らはゆっくりと、あなたが注意を払う体の各領域から、離れてゆきます。彼らが離れるにしたがって、それらの筋肉のいかなる緊張もまた、離れ去ってゆくでしょう。そして肉体のその領域は、完全にリラックスします。
3. あなたの右足に、注意を払います。つま先をわずかに、コチヨコチヨ動かして下さい、そして小人達が右足のつま先から離れてゆき、行進を組んで足首、ふくらはぎ、

ひざを通り過ぎて、太ももの付け根まで至ることを想像します。小人達が足先、ふくらはぎ、太ももの筋肉から離れてゆくにしがたって、各筋肉はリラックスし、ついには右足全体が完全にリラックスします。

4. 同じことを左足に対しても行います。左足全体が完全にリラックスするまで、小人達がつま先からはなれてゆき、足首を通り過ぎて、ふくらはぎへと登り至り、ひざを離れ、そして太ももを去って行くことを想像します。
5. 続けて下腹部に注意を払い、小人達が去ってゆくがままにして、全ての緊張を持っていってもらいます。彼らが更に上へ上へと登っていき、上腹部と胸部を通り過ぎ、肩にまで至ることを想像します。あなたの腹部と胸部の筋肉は、今や完全にリラックスしました。
6. 同じことを腰に対してもおこないます。小人達が上へ上へと登ってゆき、背中の中ほど、背中の上部を通り過ぎて、肩に至ることを想像します。腰から背中の中ほど、背中の上部の筋肉は、今や完全にリラックスしました。
7. 今度は頭皮に焦点をあわせます。そこにいる小人達が、下に降りてゆき、後頸部を通り過ぎ、頭皮と後頸部はリラックスし、緊張から開放されました。
小人達が肩の位置まで降りてゆく様を、想像しましょう。
8. 次に、顔面の筋肉に焦点をあわせます。小人達が下へ降りてゆき、額、目、口の筋肉を通り過ぎながら、そこにある全ての緊張を持っていく様を、想像します。
彼らは立ち去り、のどを通り過ぎて、肩の位置まで降りてゆきます。
9. さあ、ついに両肩まで来ました。小人達はそこに集合していることになりますね。
まず右肩に焦点をあわせます。彼らを立ち去らせると、右上腕部（二の腕）に降りてゆき、右肘を通り過ぎ、手首に至り、右手の指先の中に入ってゆき、とうとう指の先から出て行ってしまいました。
10. 今度は左肩にも同じ事をしましょう。そこにいる小人達を想像し、立ち去らせて、左の上腕部、左肘、左の手首そして指にまで降りてゆかせます。とうとう小人達は全員出て行き、完全にリラックスした身体が残されました。
11. 今あなたは、完全にリラックスした状態で横たわり（座り）、肉体と回りの事柄を意識しながらも、内なる存在を思い起こし、ただ“今”という瞬間を生きています。
あなたの無数の思考を、やって来ては出て行くがままにして、それらについて考えることなく、それらと自分を同一視することなく、それらを観察してそれらが出て行くがままにします、観察し出て行くがままにします、観察して出て行くがままにします。油断のない状態で、身体が完全にリラックスしているならば、同一視しないこと、何も考えないことは（無思考）、単純で簡単なことなのです。

記録

エクササイズ2 細かい筋肉のリラクゼーション

1. 心地良い椅子に座る
2. 目を閉じる
3. 右足の、全ての小さな筋肉をリラックスさせます。
つま先をコチョコチョ動かして、それから、全ての小さな筋肉が、すっかりリラックスした状態で、休息することを許可してあげます。
4. 左足とつま先にも同じ事を行います。
5. 右手の、全ての小さな筋肉をリラックスさせます。
指をコチョコチョ動かして、それから、全ての小さな筋肉が、すっかりリラックスした状態で、休息することを許可してあげます。
6. 左手と指にも同じ事を行います。
7. 鼻の全ての小さな筋肉を、特に誰かや何かをあざ笑う時に使われている筋肉を、リラックスさせます。
8. 口の回りの筋肉、顔の左右の筋肉、左右の耳の筋肉を、同じようにしてリラックスさせます。
9. 右眼の回りの筋肉、眼球の奥の筋肉、全てをリラックスさせて先へ進みましょう。
10. 同じようにして左眼の筋肉をリラックスさせます。
11. まぶたをリラックスさせます。あなたのまぶたが、小さなふたつの、柔らかくて、マインドを慰めるような雲のように、静かに両目の上で休息していると想像します。
12. 左右の眉、額、頭皮、大脳、舌をリラックスさせます。
13. 顎の下、首と肩の筋肉を全てリラックスさせます。
14. 小さな筋肉を、リラックスさせて行けば行くほど、あなたの思考と知覚が、穏やかに、より一層穏やかに、なっていくことに気づいて下さい。

記録

エクササイズ3 脈拍を意識して行うリラクゼーション

1. 純粹で分割されていないありのままの意識’をもって‘無思考’の状態で、胸の内側の、心臓の鼓動を感知する。1回毎の収縮と拡張を感じる。
2. 胸の内側の、心臓の鼓動の気づきを失うことなく、あなたの注意をまっすぐに右足の親指に向け、そこでもまた脈拍を感じる。
3. この脈拍が、胸の内の鼓動と連結されるまで右足と右半身に沿って上昇していくようにさせます。この巨大な脈拍を体験する。
4. この大きな脈拍の気づきを失うことなく、左足の親指で脈拍を感じる。その脈拍もまた、心臓の鼓動と右足の親指の脈拍と連結されるまで、左半身に沿って上昇して

いくようにさせる。あなたは今、胸部から下半身にかけての大きな脈拍を体験しているはずです。

5. この大きな脈拍の気づきを失うことなく、右手の親指に脈拍を感じ、大きな脈拍と連結させます。
6. 左手の親指にも同様にして大きな脈拍と連結させます。
7. 鼻の先で脈拍を感じ、この脈拍を大きな脈拍と連結させます。
8. 左右の耳たぶにも同じ作業を行います。
9. 最後に、頭頂部で脈拍を感じます。この脈拍も大きな脈拍と連結させます。
10. 座るか、横になった状態で、全身と全存在で脈拍を体験して下さい。

記録

ワークのヒント

肉体において、無数の思考は、対応する筋肉に緊張を引き起こす（例：腹部、肩とあごの筋肉の収縮、のみならず心臓の鼓動を速める 等々）。ある特定の数々の感情もまた、活動の引き金となります。逆もまた同様で、感情が筋肉の緊張を引き起こし、そしてある特定の一連の思考を産み出すのです。

人は本当の痛みに発展して初めて緊張を感じます。なぜなら我々の思考は欲深くもあるからです。無数の思考は、我々の意識をこっそりと盗み去り、そして彼らの影響について気づく余地を残さないのです。

エクササイズ4 筋肉の緊張の観察

1. 意識を持って座り、全身を細かく調べる。
2. 肉体のどこの筋肉に、緊張があるのか、あるいは痛みがあるのかを捜し出す。
3. これがリラクゼーションのエクササイズではないことをマインドに銘記して、これら緊張した筋肉をリラックスさせたり、痛みや不快を取り除こうという、いかなる試みもしないこと。
4. 純粹で、ありのままの、分割されていない意識をもって、緊張した筋肉の不快を観察する。
5. 無思考の状態で、緊張した筋肉を、ただ観察する。その緊張については考えようと試みないで下さい。不快を追い払おうと、努力しないで下さい。この緊張を、受け入れることも拒絶することもなく、観察します。
6. あなたの経験する、色々な思考と色々な感情に、注意深くあってください。
7. これら色々な思考、そして／あるいは色々な感情こそ、この筋肉の緊張に責任、あるいは関係がある、ということを悟って下さい。

8. 超然たる態度で観察を続けます。直感を働かせましょう。この緊張から知恵を抽出して下さい。緊張から学びとって下さい。
9. 直感的洞察を以下に書き留めておきましょう。

記録

エクササイズ5 マインドの緊張／頭痛の観察

1. エクササイズ4でのガイドラインに似た方法に沿って、同じように頭痛やマインドの緊張にも対処してみましょう
2. 今やあなたもお分かりになるように、色々な思考が、マインドの緊張や頭痛の原因の一つかもしれないのです。
3. どのような感情、そして、どのような筋肉の緊張が、この頭痛、あるいはマインドの緊張と関係があるのかを見ようと、もしくは知覚しようと、してみてください。
4. 超然たる態度で観察を続けます。直感を働かせましょう。このマインドの緊張や頭痛から、知恵を抽出して下さい。緊張から学び取って下さい。緊張に関係するこれら全ての事柄への気づきが増していくにつれて、あなたのマインドの緊張や頭痛に、何が起こりますか？ そこから、学びとってください。
5. 直感的洞察を以下に書き留めておきましょう。

記録

エクササイズ6 感情の観察（例： 怒りや喜び）

1. エクササイズ4と5でのガイドラインに似た方法に沿って、同じように感情にも対処してみましょう。
2. どのような思考、そして、どのような筋肉の緊張が、この感覚、あるいは感情と関係があるのかを見ようと、あるいは知覚しようと、してみてください。
3. 超然たる態度で観察を続けます。直感を働かせましょう。この感覚や感情から知恵を抽出して下さい。これらのパターン（傾向・型）に関係する全ての事柄への気づきが増えていくにつれて、あなたの感覚や感情に、何が起こるのでしょうか？ そこから学びとってください。
4. 直感的洞察を以下に書き留めておきましょう

記録

エクササイズ7 姿勢の観察

1. 人間とは、彼らが非常に限られた、姿勢のレパートリーしか持っていない為に、ある範囲の、一連の思考と感情によって制限された存在と言えます。
2. 人目を避けて、あなたの部屋で（そのほうが、よりゆったり出来るのなら、部屋を暗くして）実験をしてみましょう。非常に変わった姿勢と、しぐさを選び、それらの姿勢をとる事によって、普通の日常生活では緊張することなどない筋肉のグループを、緊張させます。
3. 各姿勢を保持しながら、その姿勢によって生じる筋肉の緊張、思考（無数の考え）姿勢に符合する感情を記憶にとどめる。
4. 超然たる態度をもって観察を続ける。直感を働かせましょう。これらの実験から知恵を抽出して下さい。
5. 直感的洞察を以下に書き留めておきましょう。

記録

エクササイズ8 筋肉の観察

1. 枕を用いず、死体のポーズで横たわる。
2. これがリラクゼーションのエクササイズではないことを、心に再び銘記して、右のつま先から始め、身体の上方向へとワークを熱心に行いましょう。身体各部の、小さな筋肉をゆっくりと観察していきます。どこにも、筋肉の緊張がないように思われる時でも、そこを飛び越えないで下さい。それらをとても熱心に観察してください。
3. 純粹で、ありのままの、分割されていない意識をもって、各部の小さな筋肉を観察し、どんな微かな知覚も感知するように努めてください。
4. 身体のかなる部分や筋肉とも、関係があるように思える、いかなる思考、感情、そして思い出（記憶）に対して注意深くあってください。
5. 無思考のうちに、直感が働くままにさせましょう。直感的洞察を以下に書き留めておきましょう。

記録

第2章

Chapter Two

Breath, The River & The Now

呼吸‘流れ’と‘今’

“我”を捜して-----自己内在化のプロセスの続き

第一章での身体のリラクゼーションのエクササイズをおこなった上で、自己内在化のプロセスを始めましょう。マインドの機械的思考から、我々の意識を開放することを、始めましょう。肉体の筋肉をリラックスさせることにより、我々のマインドと感情もまたリラックスし、意識が、モーターセンター（運動センター）、インテレクチャル センター、感情センターの緊張から開放されます。第一章でのエクササイズを行うときに持っていた、前の段階での意識は、初歩的な意識であり、「我」を捜す」という内的ワークを行うには、不十分なものでした。今や、我々の意識は、第一章のエクササイズを行った結果、より強くなりました。我々は今やすでに、自己内在化のプロセスの、次の段階に進む準備が来ています。さあ、以下に続く、意識的な呼吸エクササイズへと、歩を進めましょう。

エクササイズ1 呼吸を定める

1. 深呼吸を数回行う。
2. 息を吸う時、吐く時には、息が出入りする時に体に触れる、鼻孔の入り口の一点にマインドを定める。
3. ひとたびマインドをその点に定めたならば、あなたの純粋で、ありのままの、分割されていない意識を、その点に固定する。
4. さらに数回（3回から7回ぐらい）この深呼吸を続ける。
5. 暖かいとか涼しいという感覚に注目すると、より集中しやすいでしょう。
6. 鼻孔の入り口の‘点’と、まったく一つになれた感じがしたら、エクササイズ2へと、歩を進めていきましょう。

記録

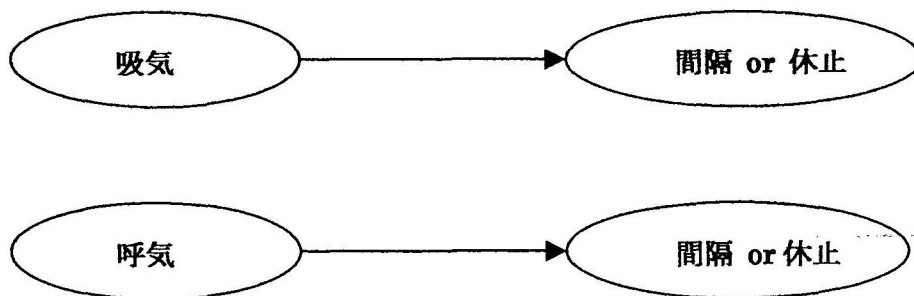
エクササイズ2 一回に一呼吸

1. 深呼吸を数回行う
2. 息を吸う時、吐く時には、息が出入りする時に体に触れる、鼻孔の入り口の一点にマインドを定める。
3. ひとたびマインドをその点に定めたならば、あなたの純粋で、ありのままの、分割されていない意識を、その点に固定する。
4. この深呼吸をあと数回だけ行う。
5. そうしましたら、意図的な深呼吸を避け、身体其自然なペースで呼吸するようにします。
6. 一回ごとの呼吸において、一呼吸を、真に体験するように、あなたの全ての意識を向けます。
7. 呼吸によって生じる、いかなる微かな感覚（感情）も見逃さず、経験してください。

記録

エクササイズ3 吸気、間隔、呼気

1. 息を吸う時、吐く時には、息が出入りする時に体に触れる、鼻孔の入り口の一点にマインドを定める。
2. ひとたびマインドをその点に定めたならば、あなたの純粋で、ありのままの、分割されていない意識を、その点に固定する。
3. 呼吸によって生じる、全ての感覚（感情）に気づいて下さい。
4. 1 回ごとの呼吸を‘吸気’‘間隔’‘呼気’の三つのパートに分けて、純粋な意識で注意深く観察する。



5. 洞察力が働くままにワークを行ってください。直感的な意識をもって、このプロセスを洞察する。この呼吸のパターンから、あなたは何を学び取れるでしょうか？

記録

エクササイズ4 心臓の収縮と拡張

1. エクササイズ3を反復する。
2. それから、胸部内の心臓のポンプ運動を観察することへ、あなたの全意識を移す。
3. 心臓の運動を見て、そこに類似したパターンがあることに気がつきましたか？あなたの心臓は拡張するが、それは息を吸うたび、吸気によって胸郭が拡張するのと似ている。拡張の後には、間隔または休止が続く。また、あなたの心臓は収縮するが、それは息を吐くたび、呼気によって胸郭が収縮するのと似ている。この収縮の後にも別の間隔または休止が続く。
4. 直感が現れるがままにします。

無思考のうちに、これらの関係を見ます。そして、色々な創造物との間に、存在するであろう様々な関係についても見ます。（創造物や、それらとの関係について考えてはいけません。ただ心臓の収縮と拡張の観察を続けながら、注目する関係への洞察の内に、直感が現れるがままにするのです）

記録

エクササイズ5 吸気と呼気の始点・中点・終点

1. 呼吸を観察します。息を吸う時、吐く時に、息が出入りする時に体に触れる、鼻孔の入り口の一点にマインドを定める。
2. ひとたびマインドをその点に定めたならば、あなたの純粋で、ありのままの、分割されていない意識を、その点に固定する。
3. マインドを研ぎ澄ませて、1回ごとの吸気・呼気の三つの段階（始点、中点、終点）に、気づいて下さい。
4. 直感を通して学んだことを書き留めておきましょう。

記録

エクササイズ6 中断（吸気と呼気の間の）を観察する

1. 呼吸を観察します。息を吸う時、吐く時には、息が出入りする時に体に触れる、鼻孔の入り口の一点にマインドを定める。
2. ひとたびマインドをその点に定めたならば、あなたの純粋で、ありのままの、分割されていない意識を、その点に固定する。

3. マインドを研ぎ澄ませて、1 回ごとの吸気・呼気の三つの段階（始点、中点、終点）に、気づいて下さい。
4. 今度は特に、1 回ごとの吸気・呼気に続く、間隔 or 空間にマインドを留めて下さい。
5. 直感的な意識をもって、その間隔を洞察してください。何が観察できるのでしょうか？

記録

エクササイズ7 数息

1. 自然呼吸を行います。（深呼吸は行いません）
2. 息を吸う時、吐く時、息が出入りする時に体に触れる、鼻孔の内側の領域 or 一点に、自己想起と無思考の内に注意を集中させる。呼気のたびに呼吸を数える。
3. 10 回目の呼吸に達したならば、もう一度 1 から数え始める。
4. 雑念によって数を数え損なったなら、そこで止めて、もう一度 1 から数え始める。
5. 呼気を 10 まで数えることが簡単になり、マインドにとって幾分重荷を感じるようになったならば、数息を止めて次のステップ（エクササイズ 8）へと進んで行こう。

記録

エクササイズ7 数息 （バリエーション 1）

1. 自然呼吸を行います。（深呼吸は行いません）
2. 息を吸う時、吐く時、息が出入りする時に体に触れる、鼻孔の内側の領域 or 一点に、自己想起と無思考の内に注意を集中させる。
呼気のたびに呼気を 5 回まで数える。
3. 次に 6 回まで呼気を数える。
4. 次に 7 回まで呼気を数える。
5. 次に 8 回まで呼気を数える。
6. 次に 9 回まで呼気を数える。
7. 次に 10 回まで呼気を数える。
8. 10 回目の呼吸に達したならば、2.~7.を何度も何度も繰り返す。
9. 雑念によって数を数え損なったなら、数息そこで止めて、2.の 1 から 5 まで呼気を数えることからもう一度やり直す。
10. 呼気を 10 まで数えることが簡単になり、マインドにとって幾分重荷を感じるよう

になったならば、数息を止めて次のステップ（エクササイズ8）へと進んで行こう。

記録

エクササイズ8 自然呼吸

1. 同じ場所、息を吸う時、吐く時、息が出入りする、鼻孔の内側の一点に、自己想起と無思考の内に注意を集中させる。
2. 純粹で、ありのままの、分割されていない意識をもって、呼吸と呼吸によって生じる感覚を、微かなものも見逃さず、観察し体験する。たとえいかなる思考形態（思考分子）やイメージが立ち現れても、現れるがままにしてください。何物にもあなたの注意を、呼吸を観察し体験することから反らさせてはいけません。
3. 自然呼吸のエクササイズが、雑念によって注意を反らされることなく、行うことが容易になり、また、このエクササイズがマインドにとって重荷を感じるようになったならば、このエクササイズも止めて次のステップ（静けさのうちの研究とマインドの観察）へと進んで行こう。

記録

第3章

思考とイメージの分子（思考形態とイメージ形態）

エクササイズ1 マインドを静かに観察する

1. 数息を行う。
2. 自然呼吸を行う。
3. 自己想起と無思考の内に、マインドの中で連続して続いていく無数の思考を、あなたの純粹で、ありのままの、分割されていない意識をもって観察する。
4. 超然たる態度をもって、マインドのうちに立ち現れてくる無数の思考を、静かに観察する。
5. 観察し出て行くがままにします！観察して出て行くがままにします！観察し出て行くがままにします！
6. 連続して続いていく無数の思考が、それ自身によって終わりを告げ、あなたが静寂に、マインドの沈黙に参入できるまで、この作業を続ける。

記録

エクササイズ2 経験を‘良いもの’‘悪いもの’‘どちらともいえないもの’として、分類するマインドの性癖と、‘つかむ’‘はねつける’‘無視する’というメンタル（精神、知的）反応を観察する

1. 数息を行う。
2. 自然呼吸を行う。
3. 自己想起と無思考の内に、マインドの中で連続して続いていく無数の思考を、あなたの純粹で、ありのままの、分割されていない意識をもって観察する。
4. 超然たる態度をもって、マインドの中に、無数の思考が立ち現れては流れる様を、静かに観察する。
5. 観察し出て行くがままにします！観察して出て行くがままにします！観察し出て行くがままにします！
6. いかにマインドが全ての経験を分類する傾向があるかに気づいて下さい。精神の変化や現象を知覚するたびにそれは起こり、‘良いもの’ ‘悪いもの’ ‘どちらともいえないもの’ ‘と、それぞれにラベルをつけてゆくのです。
7. ‘良いもの’ とラベルをつけられたものには、マインドは ‘つかむ’ という反応をします。そのことを観察してください。
8. ‘悪いもの’ とラベルをつけられたものには、マインドは ‘はねつける’ という反応を

します。そのこともまた観察してください。

9. ‘どちらともいえないもの’ とラベルをつけられたものには、マインドは ‘無視する’ という反応をします。このこともまた見るのが（理解するのが）できますか？
10. 流れていく無数の思考を観察するワークを行いながら、このことに気づいて下さい。
11. あなたの姿勢に目を留め、不快、痛み、かじかみによって引き起こされる、いかなる反応も見逃さないように。ただ単に姿勢を調整しないで下さい。それぞれの反応の前に、先行してマインドが行う ‘分類’ と ‘拒絶’ を観察してください。
12. 純粹で、ありのままの、分割されていない意識の注意を、痛み or 不快に向ける。意識をもってその不快を洞察する。身体の不快に感じている部位を、隅々まで吟味する。不快に感じているところを観察することにより、それに何が起きるのでしょうか？それは増大しますか？減少しますか？それとも消えてしまいますか？
13. ‘痛み’ と呼ばれる肉体的な感覚と、‘苦しみ’ と呼ばれる心理的反応との間に、違いはありますか？
14. 観察し洞察によって気づいた事を、細部に至るまで日記に書き留めておきましょう。

記録

第4章

マインドの観察（I）

エクササイズ1 一度に一つの考え

1. 数息を行う。
2. 自然呼吸を行う。
3. 自己想起と無思考の内に、マインドの中で連続して続いていく無数の思考を、あなたの純粹で、ありのままの、分割されていない意識をもって観察する。
4. 超然たる態度をもって、マインドのうちに立ち現れてくる無数の思考の一つ一つを、静かに観察する。
5. 鮮明な研ぎ澄まされた意識をもって、一つ一つの考えを観察する。
6. 一つの考えと他の考えとを、とてもはっきりと区別できるようになるまで、この作業を続ける。

記録

エクササイズ2 出現する、とどまる、消散する

1. 数息を行う。
2. 自然呼吸を行う。
3. 自己想起と無思考の内に、マインドの中で連続して続いていく無数の思考を、あなたの純粹で、ありのままの、分割されていない意識をもって観察する。
4. 超然たる態度をもって、マインドのうちに立ち現れてくる無数の思考の一つ一つを、静かに観察する。
5. 鮮明な研ぎ澄まされた意識をもって、一つ一つの考えを観察する。
6. 今度は、一つ一つの考えが持つ、‘出現する’、‘とどまる’、‘消散する’という性質に気づいて下さい。全ての考え（思考）が例外なく、この三つの段階を持っていることに注目してください。一つ一つの考えはマインドの中に‘出現する’し、‘マインドの時間’の間、マインドの中に‘とどまる’ or ‘居残り’します。それから‘消散する’ or ‘消える’のです。

記録

エクササイズ3 ‘間隔’を観察する

1. 数息を行う。
2. 自然呼吸を行う。
3. 自己想起と無思考の内に、マインドの中で連続して続いていく無数の思考を、あなたの純粹で、ありのままの、分割されていない意識をもって観察する。
4. 超然たる態度をもって、マインドのうちに立ち現れてくる無数の思考の一つ一つを、静かに観察する。
5. 鮮明な研ぎ澄まされた意識をもって、一つ一つの考えを観察する。
6. 今度は、一つ一つの考えが持つ、‘出現する’、‘とどまる’、‘消散する’という性質に気づいて下さい。全ての考え（思考）が例外なく、この三つの段階を持っていることに注目してください。一つ一つの考えはマインドの中に‘出現する’し、‘マインドの時間’だけ、マインドの中に‘とどまる’ or ‘居残り’します。それから‘消散する’ or ‘消える’のです。
7. 一つの考えが消散した後、さあ、あなたの研ぎ澄まされた意識で、次の考えに先行する‘沈黙の間隔’に気づいて下さい。
8. 次の考えが出現してきたら、とどまり、消散した後、ステップ7を繰り返して行って下さい。意識を‘沈黙の間隔’の内に休ませてあげましょう。

記録

エクササイズ4 点と点の間・・・それは何か？

1. 数息を行う。
2. 自然呼吸を行う。
3. 自己想起と無思考の内に、マインドの中で連続して続いていく無数の思考を、あなたの純粹で、ありのままの、分割されていない意識をもって観察する。
4. 超然たる態度をもって、マインドのうちに立ち現れてくる無数の思考の一つ一つを、静かに観察する。
5. 鮮明な研ぎ澄まされた意識をもって、一つ一つの考えを観察する。
6. 一つの考えが消散した後、さあ、あなたの研ぎ澄まされた意識で、次の考えに先行する‘沈黙の間隔’に気づいて下さい。
7. 次の考えが出現してきたら、とどまり、消散した後、ステップ6を繰り返して行って下さい。純粹で、ありのままの、分割されていない意識をもって、一つ一つの‘間隔’を洞察しましょう。
8. 一つ一つの考えを‘点’とみなせるならば、あなたの意識をより研ぎ澄まされた一つのものにしてください。二つの点（二つの考え）の間に、微かな、どんなに微かなもので

も、点（いくつかの点）を発見できるかどうかやってみましょう。

9. 微かな点（いくつかの点）が、二つの点の間に現れてくるならば、この点は、‘沈黙の間隔’の内に休んでいた、先ほどの意識の＜質＞と＜ふかみ＞についてあなたに何を明らかにするのだろうか？

記録

エクササイズ5 反対の法則

1. 数息を行う。
2. 自然呼吸を行う。
3. 自己想起と無思考の内に、マインドの中で連続して続いていく無数の思考を、あなたの純粋で、ありのままの、分割されていない意識をもって観察する。
4. 超然たる態度をもって、マインドのうちに立ち現れてくる無数の思考の一つ一つを、静かに観察する。
5. 鮮明な研ぎ澄まされた意識をもって、一つ一つの考えを観察する。
6. 無思考の内に、一つ一つの考えには、例外なく、反対のものが存在することに気づく。
7. しばらくの間、個々の考えの反対を見定めてみましょう。
昼&夜 高い&低い 黒&白 茶色&？ 緑&？ 知性&愚かさ 戦争&平和
仕事&遊び 男&女 家&？ 車&？ 犬&猫 鳥&？ 天&地 ランプ&？ etc.
8. 次は、個々の考えと、それぞれの反対について観察をしていきながら、直感と理解力（存在＜内なる存在、神＞の最高の機能）を内へと歩を進ませていく。 個々の反対の組み合わせの、統合、中間、中立のポイント（点）に到達する。
9. 個々の正反対の組み合わせの統合に辿り着いた時に、個々の考えに起こる事柄を観察してみよう。

記録

エクササイズ6 個々の考えの＜起源と行く先＞

1. 数息を行う。
2. 自然呼吸を行う。
3. 自己想起と無思考の内に、マインドのうちに出現し、とどまり、消散していく一つ一つの考えを、あなたの純粋で、ありのままの、分割されていない意識をもって観察する。

4. 鮮明な研ぎ澄まされた意識をもって、一つ一つの考えを観察する。個々の考えがどこから出現し、そしてどこへ消散していくのか“見る”ことを努める。とても研ぎ澄まされた観察力が必要である。

記録

第5章

沈黙に至るまでの過程

エクササイズ1 問題—思考の展開

1. 数息を行う。
2. 自然呼吸を行う。
3. 自己想起と無思考の内に、心の中で連続して続いていく無数の思考を、あなたの純粹で、ありのままの、分割されていない意識をもって観察する。
4. あなたの前を通り過ぎてゆく無数の思考（考え）とイメージを見つめながら、これらのどのような考えやイメージも、いかに他の事柄（おそらくは、映画の中で聴いたフレーズ等。それらは、心の中での意味のないお喋りのなかで、ある思想家＜訳注 “エゴ” のこと＞から他の思想家へと告げられてゆく）との相互作用（影響）のなかで、将来に具体化されうるかという事を‘見る’ように努力を傾ける。
5. あなたの意識下に生じる、思考形態（思考分子）とイメージ形態（イメージ分子）の数百万もの組み合わせの、ある組み合わせが、そしてある組み換えが、どのようなものであったとしても、いかにして実生活の問題を結晶化（具体化）でき、結晶化するのかという事を知覚するように試みる。
6. あなたの洞察を以下に書き留めておきましょう。

記録

エクササイズ2 問題 “出現する とどまる 消散する”

1. 数息を行う。
2. 自然呼吸を行う。
3. 自己想起と無思考の内に、心の中で連続して続いていく無数の思考を、あなたの純粹で、ありのままの、分割されていない意識をもって観察する。
4. エクササイズ1の続きとして次の作業を行ってみよう。
あなたが以前、何年も前に抱えていて、今の生活では最早、なんでもなくなった問題を、どれでもいいから取り上げてみよう。その古い問題の記憶の数々を、あなたの前に整列させて、超然たる態度で観察してみよう。
5. 本当にその問題は過ぎ去ってしまったのか？
6. その問題を抱えていた当時、あなたが考えていたようには、問題自体は解決法を持ってはいなかった事を観察する。
7. その問題の全てを観察してみよう。問題というものは、あなたの思考過程の展開であっ

たし、結果であったのだと自覚しよう。この問題は、そして全ての問題は、思考の三段階——“出現” “とどまる” “消散する” と同じく三段階を持つことに気づいて下さい。

8. あなたの洞察を以下に書き留めておきましょう。

記録

エクササイズ3 問題の“溶解 vs 解決”

1. 数息を行う。
2. 自然呼吸を行う。
3. 自己想起と無思考の内に、心の中で連続して続いていく無数の思考を、あなたの純粹で、ありのままの、分割されていない意識をもって観察する。
4. 超然とした態度をもって、心の内に浮かび上がってくる、個々の思考を静かに観察する。
5. エクササイズ 2 の続きとして、問題には二つの側面（内面と外面）があることを観察する。
6. 一例として、“外面”的な部分として経済的な問題が挙げられるだろう。家賃の支払いや、抵当の支払いに十分なお金がないのかもしれない。失業したばかりで、別な仕事を見つけることが困難なのかもしれない。
7. 問題の“外面”の外観（局面）を明らかにしたわけだが、今度は問題の“内面”の外観（局面）——心の“やっかいもの”あるいは、あなたが心配して心の内側に抱え込んだ問題の形態——に目を向けよう。
8. あなたの全意識を束縛し、あなたを問題の虜とさせる、心のやっかいなメカニズム（機構）を観察する。はっきりと考える事ができないゆえに、我々は事実上“外的”問題を解決することも、扱うことも出来ないでいるのです。
9. 観察し、そしてあなたの前に連なって続いていく全ての“悩みの種の無数の考え”が出て行くがままにします。観察し出て行くがままにします。観察して出て行くがままにします。
10. 観察し、そしてあなたの前に連なって続いていく全ての“悩みの種の無数の考え”が出て行くがままにします。観察し出て行くがままにします。観察して出て行くがままにします。
11. ただこれらの“悩みの種の無数の考え”や他の無数の考えが、どこかへ行ってしまいがままにします。これらの考えは、あなたが心配したり没頭することによって彼らに餌を与える限り、あなたの心の中に“とどまる”ことに気づいて下さい。このことを理解し、そしてこれらの無数の考え（問題の精神形態）がどこかへと行ってしまい、“静謐なる沈黙”に参入した時、“問題”は我々の内側で死にます。そうやって初めて直感が立ち現れ、

問題の“外的”事柄を扱うための明確な行動計画を手にすることが出来るのです。

12. 得られた洞察を、以下に記録しておきましょう。

記録

エクササイズ4 “思考という種”

1. 数息を行う。
2. 自然呼吸を行う。
3. 自己想起と無思考の内に、心の中で連続して続いていく無数の思考を、あなたの純粋で、ありのままの、分割されていない意識をもって観察する。
4. 心とは肥沃な土壌のようなものと言えるだろう。土にまかれた種は、発芽し、成長し、実を結び繁殖する。無数の思考も種と似ている。それらもまた、発芽し、成長し、実を結び繁殖する。
5. 思考の一種に似た一性質を観察する。それら（彼ら）もまた、いかに成長し、実を結び繁殖することを望んでいるかが、お分かりいただけるであろうか？
6. 一体どのような“果実”もしくは、これら“思考という種”のカルマ的結果が実るのであろうか？
7. あなたが得られた洞察を、以下に書き留めておきましょう。

記録

エクササイズ5 “思考という種”を遡り調べる

1. 数息を行う。
2. 自然呼吸を行う。
3. 自己想起と無思考の内に、心の中で連続して続いていく無数の思考を、あなたの純粋で、ありのままの、分割されていない意識をもって観察する。
4. 超然たる態度をもって、あなたの人生の、現在の状況に心を向ける（例： 今の仕事や結婚生活など）
5. 回想の内に、その状況へとあなたを導いていった、まさに最初の考えを求めながら、時を遡ってゆく。
6. そうすれば、まさに初期の“思考という種”を確認することになるだろう。いかにして考えが発芽し、成長し、実を結んで繁殖していったのかを見てみよう。

7. あなたが得られた洞察を、以下に書き留めておきましょう

記録

エクササイズ6 もしそうだったら・・・(違う“思考という種”があれば)？

1. 数息を行う。
2. 自然呼吸を行う。
3. 自己想起と無思考の内に、心の中で連続して続いていく無数の思考を、あなたの純粋で、ありのままの、分割されていない意識をもって観察する。
4. エクササイズ5の続きとしてこのワークを行う。もし、まったく違う“思考という種”を持っていたならば、どんな出来事が起こりえたのかを回顧する。今日のあなたの生活は、どのようになっていただろうか？想像力を用いて思い描いて下さい。
5. “思考という種”の力を実感してください。以下に書き留めておきましょう。

記録

エクササイズ7 “思考という種”の未来

1. 数息を行う。
2. 自然呼吸を行う。
3. 自己想起と無思考の内に、心の中で連続して続いていく無数の思考を、あなたの純粋で、ありのままの、分割されていない意識をもって観察する。
4. 今度は、意図的に新しい“思考という種”を一つ選ぶ。
5. 想像力を用いて未来を“見る”(調査する)
“思考という種”が成長していき、実を結び繁殖していく様を見る。
“未来の解釈＜演出＞”に新しい意義を与えよう。
6. 何百万という思考の種のうち、一体どれくらいの種が発芽し、そして異なった成長の段階にあって、実を結んで繁殖を続けているのかを熟考する。
7. 以下に書き留めて下さい。

記録

第6章

沈黙のワーク

エクササイズ1 マインドの沈黙に参入する

1. 数息を行う。
2. 自然呼吸を行う。
3. 自己想起と無思考の内に、マインドの中で連続して続いていく無数の思考を、あなたの純粹で、ありのままの、分割されていない意識をもって観察する。
4. 個々の考えが、やって来ては出て行くがままにする。意識が個々の考えに“触れる”そして“そっと出て行かせる”ようにする。“触れる”そして“そっと出て行かせる”のです。何度も何度もこの作業を行います。無数の考えが“出現する”ままにし、マインドの時間の間“とどまる”ことを許し“消散する”がままにします。それらについて“考える”ことをしてはいけません。無思考の内にそれらを観察するのです。
5. 徐々に、連続して続いていく無数の思考は、力尽きてゆき、疲れ果て、ついには死に至るでしょう。
6. この死に至った時、あなたは自然な、努力なしの、マインドの静謐なる沈黙（それは全てのことが可能な状態）に参入することでしょう。
7. あなたの洞察を以下に書き留めてください。

記録

エクササイズ2 マインドの沈黙に熟練する

1. エクササイズ1を毎日行う。
2. “マインドの沈黙に参入する”技術（術 技巧 =art）に熟練する。
3. 少なくとも2～3週間は、毎日マインドの沈黙に参入すること。
4. 毎日行うことによって、マインドの沈黙に参入するのに要する時間の長さは、だんだん短くなっていくことでしょう。
5. マインドの沈黙に参入するのに要する時間が、大体15～20分になるように訓練します。
6. ひとたび沈黙に参入したならば、この状態に達した者ならば誰もが味わうように、平安、安寧を経験することでしょう。マインドの沈黙に参入し存在（本質的な）の素晴らしい状態を体験しているにもかかわらず、何一つとして生じないことに気づいて下さい。あなたは意識の高められた状態を経験しており、肉体は“風変わりなもの”としか感じません。ただ何一つとして生じないのです。
7. しかし、たとえ“何一つとして”が生じたとしても、この静けさはあなたが楽しみにし

て待っていた状態であり、何があろうと、気にしなくてもよい事を理解してください。
マインドの沈黙に参入するエクササイズを数週間こなしたならば、自己内在化プロセスの次のステップに進んでもいい頃です。真に瞑想を始める時期に来ています。マインドの沈黙はディヤーナ（瞑想）の先行条件であり、マインドの沈黙は“ダーラナ”にしか過ぎず“ディヤーナ”ではありません。

8. あなたの洞察を以下に書き留めてください。

記録

エクササイズ3 マインドの沈黙におけるプラティヤハーラ

純然たる完全なマインドの沈黙の状態では、エッセンスもしくは意識は、マインドのビン詰状態から抜け出すことになります。このことが起こるためには、マインドの 49 段階の全てが、無数の思考と思考者達（複数の我）から完全に空の状態にならなければなりません。悟りを体験する為に“複数の我”は一時的に不在とならなければなりません。言い換えれば、あなたが体験してきたマインドの沈黙は、沈黙のレベルでは入り口に過ぎないということです。マインドの奥深いレベルでは、まだ多くの雑音と活動があるでしょう。以下の作業を行い、そのことを確かめてみましょう。

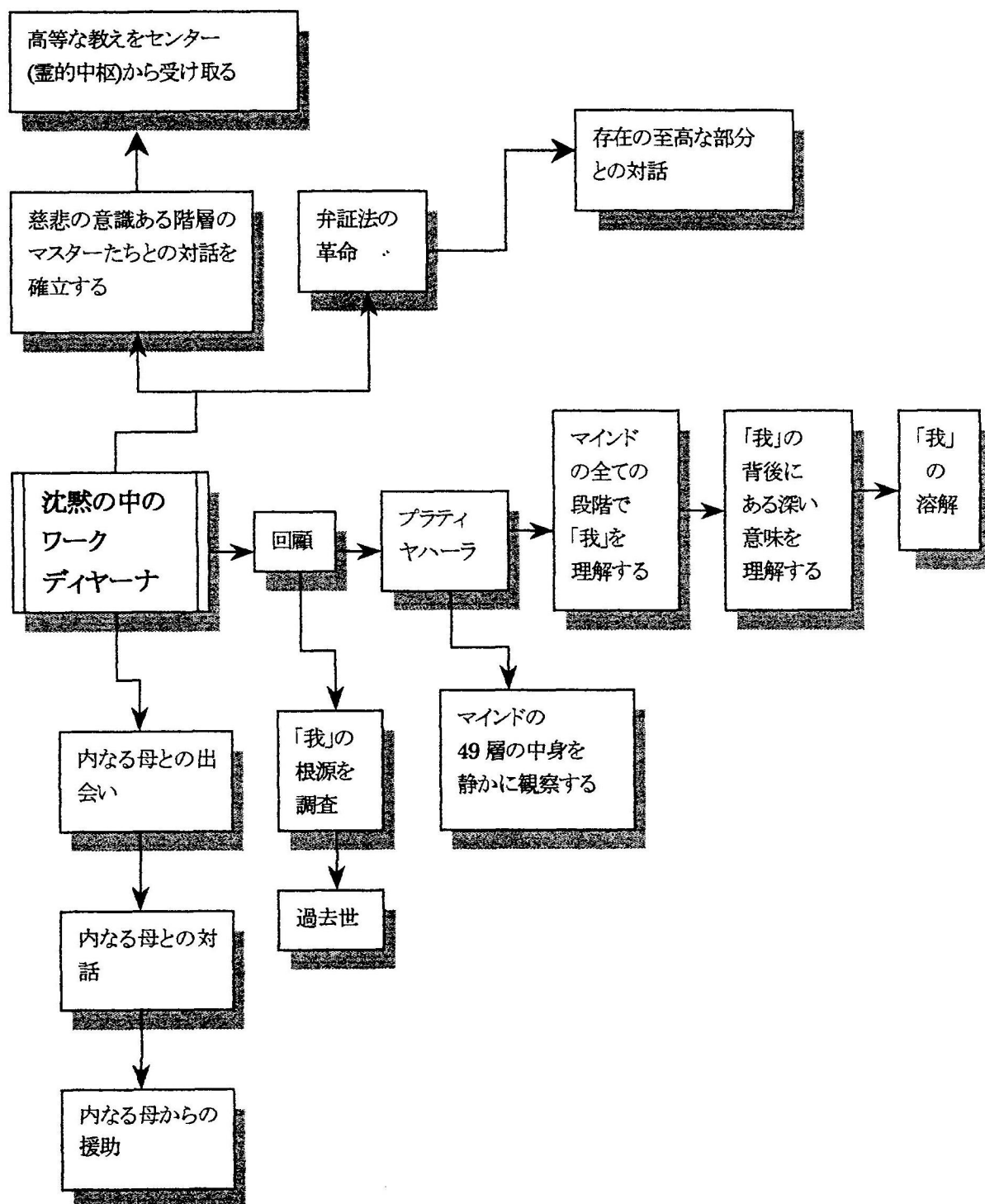
1. あなたが今まで学び実践してきた、自己内在化の全てのステップに従って、マインドの沈黙に参入（ダーラナ）する。
2. マインドの沈黙に参入したら、少しの間待つ。もし“何も”起こらなければ、言い換えれば、そこになんら、より深い超越的経験がないのであれば、マインドをととても力強く叱責する！
マインドに問いたです：“何を望んでいるのか？なぜ静かにしないのか？なぜあなたは沈黙しないのか？私に答えなさい！”
3. マインドに厳しく尋ね、叱りつけたならば、無思考の状態に戻り、マインドの沈黙に参入する。
4. 純粹で、ありのままの、分割されていない、分け隔ての無い意識をもって、マインドの答えを待つ。いくらかの時間の後、マインドは、新しい連続する無数の思考により、答えを返してくるでしょう。これがステップ2で叱責し、尋ねた質問への答えです。
5. 新しい連続する無数の思考の内容—おそらくそれらは、長い間忘れていた若い頃や子供時代の思い出であったり、まったく忘れ去っていた数々の古い映画や出来事であること—を観察する。無思考の状態ですれらを観察する。徐々に、連続する無数の思考は力尽きてゆき、疲れ果て、ついには死に至るでしょう。
6. 沈黙のより深いレベルに到達したならば、ステップ2からステップ5までを、あなたが

必要と思う回数繰り返す。

7. あなたの洞察を以下に書き留めてください。

記録

沈黙の中のワーク 相関図



第7章

マインドの観察（Ⅱ）

エクササイズ1 苦痛の根源を探求する

あなたに大きな苦痛、嘆き、絶望を引き起こす出来事や状況を体験した時には、より深くそのことを調査するようにする。

1. そのような出来事があったならば、ただちに立ち止まる！座り、リラックスして、自己の内在化（自己探求）を行う。あなたがこれまで実践してきた、自己内在化のステップを用いて、マインドの沈黙に参入する。
2. あなたの聖なる母に懇願する。彼女にこの苦痛の背後に隠されている、より深く、更なる秘密の根底にある鋳型である“原因”（複数の我達）を見せて頂くように願う。
3. 純粹で、ありのままの、分割されていない、探求的かつ直感的意識をもって観察し調査を行う。
4. 内省のうちに、どのようにしてこの特有の激しい苦痛が、特有の“我”の結果として人生の各場面で出現したのかを、聖なる母に見せて頂こう。
5. 日々の生活の中で“原因と結果の法則”が常に“我”の結果として働いていることを見てください。
6. マインドの49の段階全てにおいて観察して、理解します。“我”の背後にある奥深い意味を理解して下さい。問題となっている“我”を根絶してくれるように聖なる母にお願いします。
7. あなたの洞察を以下に書き留めてください。

記録

エクササイズ2 喜び、笑い、幸福を探求する

喜び、笑い、幸福が常に信すべきものとは限らない。それらはしばしば、奥深い探求をすべき我々の複数の我達に由来するからです。あなたが今度、大きな喜び、笑い、幸福を与えてくれる出来事や状況を体験した時には、それについて奥深く調査をしてみてください。

1. そのような出来事があったならば、ただちに立ち止まる！座り、リラックスして、自己の内在化（自己探求）を行う。あなたがこれまで実践してきた、自己内在化のステップを用いて、マインドの沈黙に参入する。
2. あなたの聖なる母に懇願する。彼女にこの笑いや幸福の背後に隠されている、より深く、

更なる秘密の根底にある鋳型である“原因”（複数の我達）を見せて頂くように願う。

3. 純粹で、ありのままの、分割されていない、探求的かつ直感的意識をもって観察し調査を行う。
4. 内省のうちに、どのようにしてこの特有の強烈な喜びが、特有の“我”の結果として人生の各場面で出現したのかを、聖なる母に見せて頂こう。
5. 日々の生活の中で“原因と結果の法則”が常に“我”の結果として働いていることを見てください。
6. マインドの49の段階全てにおいて観察して、理解します。“我”の背後にある奥深い意味を理解して下さい。問題となっている“我”を根絶してくれるように聖なる母にお願いします。
7. あなたの洞察を以下に書き留めてください。

記録

第8章

道具と挑戦

マインドの乱れを取り扱う

意識がさまよい、観察の対象から遠く離れてしまった時には、ただ自己想起の内に、ありのままの意識をもってその雑念を観察します。

瞑想において、雑念というものは、あなたの注意や意識を観察する対象、すなわち数息、呼吸の観察、連続する無数の思考の静かなる観察等々から反らす、没頭する行為であります。空想、音、感覚、感情など何でも雑念になりえます。力づくで雑念をマインドから追い出そうとしてはいけません。

テクニック1 概念なしの軽い観察

今度、瞑想の対象からマインドを反らせるのに十分な、強い雑念を経験した時は、以下の手順に従う。

1. あなたの注意力を一時的に、雑念を軽く観察することに向ける。
2. その雑念を一時的な観察の対象とする。

“一時的な”というのは、瞑想の対象はほんの数秒でさえも変えられることがあつてはならないという意味だと強調したい。雑念が出現した時あなたの注意の対象が呼吸であったならば、呼吸はあなたの意識の本来の焦点として残しておく。その雑念について確かな真実を直感的に発見できるまでに十分な間だけ、あなたの意識をそれについて切り替える。

以下のことについて直感的に知りたいと思うことでしょう。

- i この雑念は一体何か？
- ii どのような力を持つものか？
- iii どのぐらいの時間それはとどまるのか？

これらは自分自身に知的（頭を使って）に尋ねるための質問ではないということをマインドに留めておいて下さい。これらの質問は、いかなるマインドの中のお喋りや夢想を始める言い訳をも意図していません

3. この三つの質問に対しての直感的な（言葉にならない）答えを手にした時、あなたはその雑念に対する学びを終えることが出来たのです。上記の三つの質問に対する答えを直感的に理解することは、あなたに雑念の性質を見抜かせて、そのうえ直ちにそれから解放させます。
4. そうしたらあなたの意識を、もとの注意力の対象に、つまり呼吸に戻します。
5. あなたの洞察を以下に書き留めてください。

記録

テクニック2 ありのままの注意力で繰り返す

1. “軽い観察”の適用にもかかわらず、雑念がしつこく、そしてなかなか立ち去ろうとしないで、内在化のプロセスを続けて行うことを邪魔するようであれば、その雑念を単に観察することを繰り返すだけにする。“ありのままの注意力”を用いること。この時は雑念をいくぶん深く観察する。
2. 前述したテクニック1の手続きとガイドラインに従って同じ作業を行う。
3. 雑念が消散したならば、あなたの注意力の対象（呼吸等）に戻りワークを続ける。
4. あなたの洞察を以下に書き留めてください。

記録

テクニック3 完全なるありのままの注意力で

1. “軽い観察”と“ありのままの注意力で繰り返す”の適用にもかかわらず、雑念がしつこく、そしてなかなか立ち去ろうとしないで、内在化のプロセスを続けて行うことを邪魔するようであれば、その雑念を単に観察することを繰り返すだけにする。この時は“完全なるありのままの注意力”を用いること。この時は雑念をより深く観察する。
2. 前述したテクニック1とテクニック2の手続きとガイドラインに従って同じ作業を行う。
3. 雑念が消散したならば、あなたの注意力の対象（呼吸等）に戻りワークを続ける。
4. あなたの洞察を以下に書き留めてください。

記録

エクササイズ

1. 以下の心理状態を必要に応じて、テクニック 1、2 そして 3 を利用して扱う。

- | | | | |
|--------|---------|--------|-------|
| (i) | 食欲 | (ix) | 平和 |
| (ii) | 欲望 | (x) | 内なる満足 |
| (iii) | 嫌い | (xi) | 同情 |
| (iv) | 無気力 | (xii) | あわれみ |
| (v) | うとうと、眠気 | (xiii) | 愛国心 |
| (vi) | 動揺、興奮 | (xiv) | 父母愛 |
| (vii) | 不信、無神論 | (xv) | 愛 |
| (viii) | 幸福 | | |

2. あなたの洞察を以下に書き留めてください。

記録

第9章

マインドの観察 (Ⅲ)

機械的連想

コイセン和尚のもとにイサン和尚から手鏡が一つ贈られた。コイセン和尚はその手鏡を彼の弟子達に見せてこう言った。

「これはイサン和尚のものか？それとも私のものなのか？」

「これがイサン和尚の持ち物というならば、どうして今私の手の中にあるのか？」

「もし私の持ち物ならば、イサン和尚から私が受け取るということがありえるのかね？」

「答えなさい！答えなさい！」

「答えなければ、この鏡を粉々に叩き割ってしまうぞ！」

しかしながら弟子達は、その相反するふたつの概念を克服できず、和尚は手鏡を粉々に叩き割ってしまった。

エッセンスが正反対の事物に奪われている限り、エクスタシーはありえない。

バビロン（古代バビロニアの首都）が栄えていた時代に、最も聖なる菩薩であるアシアタ・シエマッシュ (Ashiata Shiemash)、偉大なる神の化身が地上に降り立った。

この墮落しなかった菩薩は、すべての菩薩がそうであるように、正常に発達した‘本質的存在の超越した実存体’を身につけていた。

成年となった彼はヴェジニアン山に行き、とある洞窟にこもった。

彼は意図的、自発的苦痛を伴う 40 日間の驚くべき断食を、三回成し遂げたと言い伝えられている。

一回目の断食は祈りと瞑想に捧げられた。

二回目の断食は生涯と全ての前世を回顧するために捧げられた。

三回目の断食は何も食わず、水だけを飲み、30分毎に胸の毛を抜いた。

(それは明らかにマインドの機械的連想を滅ぼすためのものであった)

正反対の事物の戦いの基盤となる、二つのタイプの機械的連想がある。

A—考え・概念、言葉、フレーズ（言い回し）によって生じる機械的連想

B—イメージ（想像）、形態、事物、人物 等々から生じる機械的連想

ある考えから別の考えが連想され、ある言葉から別な言葉が連想される。あるフレーズから別なフレーズが連想され、そして相反する事物の戦いは延々と続いてゆく。

ある人物は別な人物を連想させ、誰かに対する思い出がマインドをよぎる。あるイメージが別のイメージを連想させ、ある形態が別な形態を連想させる。そして相反する事物の戦いはとめどもなく続いてゆく。

神の化身、アシアタ・シエマッシュ菩薩は、言葉に言い表せないほど苦しんだ。

40日の間断食をして、自らを恐ろしく抑制した。深遠な内なる瞑想の中に沈み、マインドの機械作用の分離に成功し、そして神聖な静謐、ゆらぐことのない静けさとなったマインドが残されたのである。

その結果はエクスタシーであった、彼は真実の本質的存在を具現した。

アシータ・シエマッシュはアジアで偉大な仕事を成し遂げた。数々の修道院を設立し、意識の目覚めた統治者をいたるところに任命したのである。この菩薩は、既に‘本質的存在の超越した実存体’を所有していたので、瞑想の間に、真実の本質的存在を具現出来たのである。‘本質的存在の超越した実存体’を所有していない人々は、神聖な力や本質的存在を自らの内で、働かすことや具現することに成功できないであろう。しかしながら本質的存在と融合しエクスタシーに浸るために、エッセンスを解放することは出来る。

エクスタシーの状態、我々は生と死の大いなる神秘を学ぶことが出来る。

司祭（本質的存在）が到来するその時まで、我々は生と死の儀式を学ぶ必要がある。

“我”が不在の時のみ、我々は本質的存在の至福を味わうことが出来る。

“我”の不在の時のみ、エクスタシーはやって来ることが出来る。

我々がマインドの機械的作用を消滅させる事を成し遂げた時、東洋で“袋を引き裂く”“空の侵入”と呼ばれるものがやって来る。その時喜びの歓声があがる。なぜならエッセンス（ブッダータ）が正反対の戦いの狭間から逃れ、今や聖者たちとの交際に参加したからである。

エクスタシーを体験することによってのみ、我々は真理と、生命の意味を知る。

“我”の不在の時のみ、我々は生命の喜びを、それ（生命）の躍動の中で楽しむことが出来る。

我々が今宵心からの喜びをもって祝おうとしている、クリスマスの奥深い意義を、エクスタシーの状態でのみ悟ることが出来るだろう。エクスタシーの状態でキリストの人生を研究する時、主（キリスト）によって演じられた宇宙的ドラマの大部分が、書き記されてはいないことに気づくだろう。

我々はノスティック・メデテーション（ノーシス式瞑想法）を毎日行うべきである。

一人でも実践できるし、ノーシスの兄弟達と共に行うこともできる。

このメッセージの中で教授された瞑想法は、全てのノーシス・センターで義務として、制定されるべきである。センターというものはメデティーション・センターに変換されていかなければならない。

全てのノーシスの兄弟達は、グループで瞑想のために座るべきである。各ノーシスのグル

ープは儀式の前後に、この瞑想のテクニックを実践すべきである。また各々は自宅でこの瞑想法を実践できるし、すべきである。誰でも田園地帯を散歩できる人は、森の静けさの中で瞑想する為に散歩に出かけるべきである。

このメッセージの根底にあるもの、そしてこれらの教えに含まれていること、それはノーシス・センターのスケジュールにはこの瞑想法が含まれる必要があるということである。我々はセンターによって受け入れられるべきテクニックのみをノーシス・センターに与える。本質的存在の実存体を持ち合わせていない個人の内側で、偉大なる真実（リアリティー 実在）が働くことが出来ると保証することなど間違っている。

（スプブの陰気な者達が偽るように）複数化した“我”により構成された未知の本能的動物を内側から追い払う為に、偉大なる真実が、誰かの内に入り込むと断言することなど、ばかげた事である。

我々は繰り返し語ろう。偉大なる真実は、‘本質的存在の超越した実存体’を所有していない人々の内に、入り込むことなど出来ないのである。

マイスナ（Maithuna＜性魔術＞）によってのみ、我々は本質的存在の超越した実存体を創造することが出来る。

偉大なる神の化身アシアタ・シエマッシュは、彼のマインドが遂に完全な静謐なる静けさになった時、自らの菩薩の内に実存体を具現することが出来た。それを成し遂げることが出来たのは、遠い昔の転生で彼が既に本質的存在の超越した実存体を所有していたという、確固たる事実があったからである。

エクスタシーの後で、巨大な潜在的エネルギーを受け取っているのにもかかわらず、オカルティズム（神秘主義）の多くの弟子達が信じているようには、それによって“我”は溶解しないことを明らかにする必要がある。

“我”の溶解だけが心の底からの理解と、一瞬一瞬の我々自身の

絶え間ない日々のワークを可能にする。

我々はこのこと全てについて、ノスティック・メデテーションがスプブの陰気なエクササイズや、黒魔術の多くの学校で教えられているエクササイズと、混同されることのないように解説する。

神秘家がエクスタシーに達したなら、肉体に戻るやいなや‘本質的存在の超越した実存体’を創造することの、差し迫った必要性を感じるだろう。そして“我”を溶解したいという、言い表せない程の熱望を持つだろう。

エクスタシーとは朦朧とした状態ではない。むしろ完璧なマインドの明晰と関連した状態でありそれは超越的な畏敬の念に満たされている。

兄弟達よ：

あなたがたにとって今宵が素晴らしいクリスマスでありますように。

あなたがたにとって来年が実り多き年でありますように。

ベツレヘムの星が、あなたの道をいつも照らしてくださいますように。

パス インヴェレンシャル！（あなたに神の平安がありますように）

V.M サマエル・アウン・ヴェオール

<1965 クリスマスメッセージ 第9章からの抜粋>

夢と複数の“我”

我々の精神生物学的生き物“複数の我”は、日中の日常生活での活動の中にだけでなく、夜の夢の中でも姿をあらわす。我々は、日中に姿をあらわす“複数の我”に対してのみだけでなく、肉体が眠っている間に夢の中で姿を浮き彫りにさせる“複数の我”に対しても観察・理解・溶解のワークを行わなければなりません。

毎晩、寝るためにベッドに入るときは、聖なる母に、夜見た夢を翌朝思い出すことが出来るように、援助を願うべきです。夢の中に姿をあらわす“複数の我”を、いっそう、よりいっそう意識できるように、彼女に助けを求めましょう。

エクササイズ1 聖なる母と共に行うドリームワーク

1. 毎晩、寝るためにベッドに入るとき、あなたの聖なる母に、意識をもって夢を見ることが出来るように、彼女の助けを願い、請い求めながら眠りに落ちてください。
また夢の中に現れる“複数の我”の存在に気づくことが出来るように彼女に助けを求めてください。何よりもとりわけ、翌朝あなたが目覚めた時に、見た夢を思い出すことが出来るように彼女に援助を願い求めてください。
2. 何度も何度もこれらの嘆願を続けながら眠りに落ちます。謙遜の念と誠実さをもって、彼女に援助を求めます。母親に願い事をする子供のように援助を求めます。
もし出来ればいくらか涙を流しながら、この援助が得られるように請い求めてください。
3. 朝になって、目覚めたことに気がついて、ベッドの中にとどまりけっして身動きをしないで下さい。あなたの夢の記憶をふるい落として忘れ去ることのないように、完全なる静謐の中にとどまります。
4. 夢を思い出す為に回顧のエクササイズを行ってください。もしそうしたければ、

マントラ “RAOM GAOM” を心の中で何度も何度も発音するとよいでしょう。

ドリームヨガを行う学徒にとってこのマントラは、鉱山労働者が用いるダイナマイトのようなものです。数分もすれば、あなたの夢の記憶が流れるかのように蘇ってくることでしょう。

5. 毎日あなたの夢を、夢日記あるいは瞑想日記に書き留めてください。
6. 最後に、あなたが見た夢全体を、最大で7つの言葉で要約し統合してください
当然このフレーズは夢全体の本質を含んだものでなければなりませんし、このフレーズをただ繰り返し唱えるだけで直ちに夢全体が記憶に蘇るものでなければなりません。
6. あなたの洞察を以下に書き留めておきましょう。

記録

エクササイズ2 夢の統合と“我”の死

1. 皆さんは毎晩“エクササイズ1”を繰り返してきたことでしょう、これからは毎朝そして／もしくはベッドに入る前の毎晩に、これから述べる瞑想を行うように致しましょう。
2. あなたの瞑想用の部屋もしくは瞑想用の場所で、自己内在化のプラクティスを行います。全ての思考から離れ、あなたの心を空っぽにします。
3. ハイナゴジックな状態—目覚めと眠りの狭間の状態という移行期であり、目が閉じられているにもかかわらず、大腦が“見る”というそれ自身の本質的な能力を活動させる状態—に参入します
4. さあ、心の沈黙に参入しましょう。
5. 今やあなたは自然な心の静謐と静寂の中にいます。心の中で、昨夜の夢を統合したフレーズを繰り返し唱えます。(このフレーズはエクササイズ1で述べたように3~7つの言葉で構成されており、夢の統合もしくは本質を表しているものです) このフレーズを大体3回だけ唱えます。3回で十分でしょう。このフレーズによって直ちに昨夜の夢が生き生きと蘇るはずです。
6. 瞑想の中で聖なる母に援助を請い求めてください。意図的に昨夜の夢の中に入ります。しかしながら今回は、自己想起の内に意識をもって夢見るのです。超然とした態度で、純粹で、ありのままの、分割されていない、探求的かつ直感的意識を用いて観察します。無思考の内に観察しましょう。
7. その夢の中に現れた“我”を調査分類することを援助してもらえるように、聖なる母にお願いしましょう。潜在意識の全てのレベルで、この“我”を観察し理解できるように、彼女に援助を請い求めましょう。
8. あなたが働きかけてきた“我”を理解できたのであれば、聖なる母にこの“我”を溶解

してくださるようお願いしましょう。このエクササイズを毎日行ってください。このやり方によって、あなたはより深遠な、そして豊かな人生を生きはじめることでしょう。

9. あなたの洞察を以下に書き留めておきましょう。

記録
