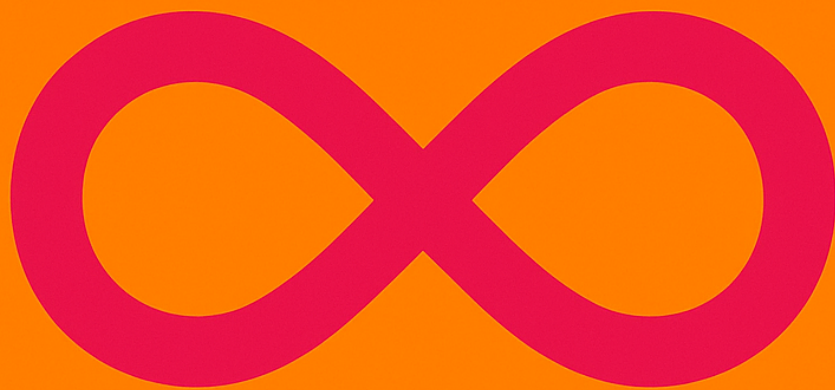


# **TRANSDUALITY 101**

**We Are This**



**Odd Ness**

# トランスデュアリティ 101

－ 我々はこのものである

## 第I部 – 自己から真我へ

- 3     始めない方がいい
- 16    始めたなら終えた方がいい
- 28    覗き見者と恍惚
- 39    月の中の男
- 49    悟りとは何か？
- 57    真の宗教

## 第II部 – 真我の中の自己

- 77    天国で結ばれた縁
- 101   ゲームチェンジャー
- 113   掴むな – 解き放て

# 始めない方がいい

「私を再びペットに戻して／出会った時の私に／

その時の方が幸せだった／何も考えずに」

– The Shins

## あなたは誰ですか？

私は誰ですか？あるいは、あなたにとって当然遥かに重要な質問：あなたは誰ですか？このシンプルな質問は、太古の昔から人間の真理探究の中心に宿ってきました。あなたならどう答えますか？この質問を十分に深く探りながら多くの人に尋ねれば、尋ねた人数分だけ多様な答えが得られるでしょう。しかし、すべての答えにはおそらく共通の分母があるはずです。私たちのほぼ全員が、自分自身をこの瞬間という広い範囲の中で生きる何らかの存在だと見なしています。その存在をどう表現するかは大きく異なります。ある人は自分が身体だと答えるかもしれませんが、別の人は何らかの精神的存在だと主張するかもしれません。しかし、私たちの大多数は、最終的に自分がある種の存在としてこの瞬間に存在していると信じています。

この本の目的は、「私は誰か」という難問に対して、全く異なるかつ非常にシンプルな解決策を提案することです。長年にわたり、私は私たちが生きるこの現実をじっくりと見つめ、その本質を解読しようと試みました。私の探究を苛立たしくしたのは、すべての探求者の旅を苛立たせるものであり、それは前の文の真ん中に見つかります。具体的には、「...私たちが生きるこの現実」という言葉にあります。この基本的な前提は私たち全員に深く根付いており、それを乗り越えるには

血と汗と涙を要しました。私が探していた答えは、究極的にはあなたも私もこの瞬間に存在する物質的あるいは精神的実体ではないという気づきの中にありました。むしろ、私たちの真のアイデンティティはこの瞬間そのものとしてあるのであり、その中にあるものではありません。

「中」か「として」か？ この二つの言い回しの違いは些細なものに思えるかもしれませんが、私はそれが現実の本質を悟る鍵そのものだと信じています。

もしあなたがこの短い冒頭の段落を読んだだけで、自己認識を「瞬間の中」から「瞬間そのもの」へと既にアップグレードしたなら、素晴らしいことです！ この本を川に投げ捨てても構いませんし、むしろそれを読んで恩恵を受けるかもしれない人に渡してください。しかし、私たちの大多数にとって、このメッセージはこれまで聞き慣れたものとあまりにも異なっているため、さらに詳しい説明が役に立つでしょう。では、最初に戻りましょう：私は誰ですか？ あなたは誰ですか？

私たちは試みていないわけではありません。人間の歴史を通じて、宗教、哲学、生物学、物理学は、私たちがそのとらえどころのない「私」を捕まえ、自己の謎を解くために投げかけてきた網のほんの一部にすぎません。しかし、私たちがそれを掴んだと思うたびに、それは私たちの手から滑り落ちてしまいます。自己探求の実験を行い、単純に「私は誰か？」と自分自身に尋ねてみましょう。この質問が持つ虹の果てのような性質を浮き彫りにするためにです。このテクニックのバリエーションは、古い経典から心理学、哲学、靈性に関する現代のテキストに至るまで、あらゆる分野で見つけることができます。

小さな男の子だった頃、私は自己探求の独自のバージョンを創り出しました。「もし私がノルウェーではなくインドネシアで育ったら、私の中で何が同じだろう？」と幼い私は考えました。なぜインドネシアだったのか？ おそらくそれは、私のベッドサイドの地球儀で最も遠くにある部分に位置する国で、それ以外何も知らなかったからでしょう。その質問に対する答えは見つけられませんでした。それから約20年後、現実の本質に気づくまで。そしてその気づきをこの本であなたと共有したいのです。

大人の私が初めてより正式な霊的文脈で自己探求に直面したのは、南アフリカで開催された集会に参加した時でした。当時のガールフレンドの友人がインドのグルに傾倒しており、最近、そのグルの教えが紹介される集会の助教師に任命されていました。彼女は私たちをその集会の一つに招待してくれたので、私たちは出かけました。クラスで教えられた実践の一つが自己探求でした。参加者たちはペアになり、互いに「あなたは誰ですか？」と尋ねるよう指示されました。答えを受け取ったら、質問を繰り返し、自己認識の層をさらに深く探るようにとのことでした。

このグルの教えの核心は、無条件の愛に他ならないと宣言されていました。しかし、私はすぐに、いくつかの条件が存在することを発見しました。クラスの途中で、私は退席を求められたのです。主任教師は、私がガールフレンドへの恋愛感情に気を取られて、教えに十分に集中できていないと非難しました。叱られた小学生のようになって、私は寺院の外に立ち、ちょうど無条件の愛のクラスから追い出されることが何を意味するのかを考えていました。その特定の質問に対する答えを見つける前に、ガールフレンドが出口のドアに現れ、いたずらっぽい笑みを浮かべ

ていました。私は彼女の髪に花を挿し、私たちは寺院の壁に寄りかかって情熱的な愛を交わしました。自己探求に対する最良の答えだったのかもしれませんが？

しかし、またしても私の集中力障害が私を支配してしまいました。話を本題に戻して、このシンプルな質問を自分自身に投げかけてみましょう：「私は誰ですか？」 私たちはまず、いくつかのより基本的な答えをやや迅速に通り過ぎ、次に微妙なバリエーションに移り、私が考える最終的な答えにたどり着きます。なぜなら、はい、多くの自称悟った人々とは異なり、私は実際に意味のある答えが見つかり、心から信じているからです。

「私たちは誰ですか？ どこから来たのですか？ どこへ行くのですか？」 これは最も永遠なる永遠の質問です。最初に並ぶのは「私たちは誰ですか？」であり、それは当然のことです。結局、この永遠の質問の第一子に対する答えを持っていなければ、その後の質問は地面に平たく落ちてしまうでしょう。私たちがどこから来て、どこへ向かうのかは、誰が来て去るのか全く分からないなら、あまり重要ではありません。そして、それでもなお、この必須のクイズの開幕戦に満足のいく答えを提供した人はほとんどおらず、少なくとも清醒で、真夜中の南にいる時にはそうではありません。代わりに、私たちは最初の永遠の質問が私たちの方向に頭をもたげたときに、印象的な狡猾な戦術の配列を身に付けてきました。できればその質問を完全に回避し、もっと差し迫った問題に注意を向けます。例えば、「さて、今年のガソリン/住宅/ビールの価格は上がると思いますか？」

ドッジボールがうまくいかない場合、私たちは「永遠の質問だね」とつぶやき、空や海を思慮深く見つめ、モナリザのような微笑みを浮かべながら首を振って

から、人間の存在のより急を要する謎に進みます。「うん、そうなると思うよ。下がない限りね。」

しかし、もし私たちがこれらの回避の儀式をすべてスキップして、自己探求のウサギの穴をさらに下りていくことに決めたらどうでしょう：私は誰ですか？ 本当に私は誰ですか？ 私たちの探求に対するいくつかの粗野な応答を試してみましょう。まず、少し当たり前のことから始めます。「私はOddです」とか、あなたの両親があなたに与えたどんな名前で呪ったか。私は実際にOddという名前です。それだけでは足りないなら、英語話者に私の姓がNessだと伝えたと、必ず笑いが起こります。私の母国語であるノルウェー語では、Oddは英語と同じ意味ではありませんが、グローバル化の時代において、それはもちろん急速に消えゆく名前であり、一人のOddが死ぬたびにです。しかし、はい、私の名前は確かにOdd Nessです。

名前の奇妙さをさておき、自己探求に直面したときによく次に来る防御線に移りましょう：私は誰ですか？ その防御は「私はこの身体です」という線に沿って進むかもしれません。

より明白な答えが尽きると、私たちは自分たちの性格にユニークまたは重要だと考える特徴に注意を向けるかもしれません。「私は厳格だが公正だ」と共和党員が提案します。「一方で私は」と左隣の民主党員が反対します、「公正だが厳格だ。」昔ながらのヒッピーが手を挙げ、柔らかい声で私たちはみな実際には感情だと提案します。3人の理科系の学生が整然と通り過ぎます。「私は脳の両半球間の電磁場だ」と最初が宣言します。2人目は彼の自己が脳の神経伝達物質の化学的集まりに等しいと示します。「あなたと私はただの哺乳類に過ぎないよ、ベイベー！」と3人目が吠えます。

「私たちは...私たちの思考だ」と、思慮深い人が思慮深く発します。システム思考者は指をさし、私たちはみな大きなパズルのピースだと説明します。礼拝所を出る老人は自分が神の創造物だと誓います。若い女性が地面から2インチ浮かんでいるように滑り過ぎます。「私は光の存在で、瞑想すると現実と一つになる」と彼女のマントラです。私たちの調査に対するこれらの異なる答えを詳しく見る時が来ました。暗い路地から顔のない怒りの合唱が勢いを増しています：「私は私だ、くそくらえ－聞こえるか！」

「私は私の肉体だ。」これが自己認識の中で最も一般的です。しかし、正確にはいつ私たちが身体であるのでしょうか？ もっと核心的なのは、私たちが身体だけに限られていた瞬間がいつあったかということです。あなたの存在の単一の瞬間を思い出せますか、その時あなたが身体だけだったと？ 身体を超えた何か他のものがあなたの経験に常に存在していなかったのでしょうか？ このまさに今この瞬間にも何か他のものが存在していないのでしょうか？ 将来の瞬間を想像できますか、その時あなたの身体だけが存在する瞬間を？ 私にもできません。そして、ところで、私たちが身体に出入りする空気を「身体だけの自己」の方程式のどちら側に置くのでしょうか？ 空気が私たちの自己の一部になるのはいつですか？ 鼻に入るとき？ それとも肺を満たすとき？ あるいは、生命に不可欠な酸素を血流に供給するときでしょうか？ その酸素がなければ神経伝達物質さえ役に立たなくなります。霊性（spirituality）と呼ばれるのも偶然ではないかもしれません。この言葉はラテン語の「spiritus」、つまり「呼吸」に由来しています。



では感情はどうでしょう – 私たちの感情的な友人は何かをつかんだのでしょうか？ 確かにそうです。言語の構造もこの前提に重みを加えます。「私は悲しい」とか「私は嬉しい」と言います。しかし、私たちの言葉は現実ではありません。もちろん、私たちは身体であるのと同じように感情でもあります、それらのどちらも私たちが本当に誰であり何であるかについての最終的な言葉を表していません。目は自分自身を直接見ることができず、私たちの感情も感情を見ることができません。私たちの中にある何かが感情を「見る」のです。そしてその何かが私たちが探しているものです。

思考者についてはどうでしょう？ シンクタンクが私たちがすべての思考 – 小賢しいもの、意地悪なもの、そして完全に自己否定的なマゾヒスティックなものも含めて – だと考えるのか、それとも私たちはただ素敵で高貴な思考だけだと考えるのか、あまり深く探らずに、この理論もスルーします。よく考えれば、思考さえも私たちが探している主体の獲物となるオブジェクトに陥ることが分かります。では、私たちの思考を見るのは誰ですか？ ところで、自分の思考に全注意を向けようとして、「すべての思考、ようこそ、どうぞお入りください！」と自分に言い、用心深くゲストの到着を待ってみたことがありますか？ 試してみてください。そうすれば、思考がパーティーに現れないことが分かります。内なる目が見る限り、キャンセルばかりです。これは心の静けさのための最高の瞑想の一つです。

神！ ようやくこのカオスに秩序をもたらしてくれる人が現れました。しかし、もし神に対する私たちのビジョンが天国の祖父のような古典的な筋書きに従うなら – 誰が神を創造したのでしょうか？ そして、より形而上学的なアプローチを試みて、神は精神だとか神は愛だとかそのような調子で言うなら：神はどこで終わ

り、私たちはどこで始まるのでしょうか？ 皮膚の外側か内側の層で始まるのか、それともその間の真皮でしょうか？ 神は心臓弁で終わるのか、それとも脳幹が最後の境界線でしょうか？

システム思考者は正しい方向を指し示していたのでしょうか？ 私たちはみな、例えばガイアというより大きな超オブジェクトの断片に過ぎないのでしょうか？ これまでのものと同じように、この提案には多くの真実が含まれています。なぜなら、私たちはそれでもあるからです。しかし、この提案も「私は誰か？」という私たちの質問に対する最終的な答えを提供できません。すべてのジグソーパズルの母の中で私たちはみな別々のピースだと主張することは、自己認識パズルの未解決のピースを、他の同様に未解決の実体と一緒に握りつぶすだけです。文字を理解していなければ、文を作る道は進みません。

では、私たちはみな膝をついて、ハーフロータスかフルロータスの姿勢に入るべきでしょうか？ 私たちの虹の終わりは、瞑想によって誘発され、グランジのない涅槃の中に見つかるのでしょうか？ まだ違います。私たちが何であれ、私たちは常にそれです。私たちの真の性質は、特定の精神状態を通じてのみアクセスできるものではありません。現実の本質は24時間年中無休で開いています。何年もの瞑想は、私たちが現実の本質に近づいたり遠ざかったりする特定の状態を作り出しません。それは至福の、あるいは他の点で称賛に値する状態を達成するのに役立つかもしれませんが、私たちの目的は状態を達成することではなく、すべての状態の本質を悟ることでした。瞑想は確かにその最終的な悟りに至る道の素晴らしいツールかもしれませんが、究極的には現実の本質は今、今、そして常に今完全に存在してい

ます。それは私たちがたまたま置かれている状態に依存しません。努力によって創られ維持されるもの – 例えば瞑想によって誘発される精神状態 – は失われます。

傘は失われます。酔った一時間の霞の中に見つかった幸福は失われます。しかし、現実の本質はそうではありません。また、隠れてもいません。世界の静けさの中にも、心の中にもありません。世界と心の静けさは、現実の本質の美しい現れです。しかし、大都市の夜の原始的な叫び声も同様です。私たち人間は少しの静けさを必要とするかもしれませんが、現実の本質は静寂と騒音、秩序とカオスのような区別を超えています。

まとめると、以上の答えのどれも私たちの質問に成果を上げていません。

「私は誰か？」は、探求の始めと同様に、いやそれ以上に謎のままです。本当に私たちが誰であるかの本質に向かうこの道のどこかで、質問がゆっくりと前面に忍び寄ります：「私の中でこれらすべてのものを見るのは何ですか？」あなたと私の中には何か – 私たちの中の主体 – があり、それは私たちの身体を客観化し、私たちの思考を客観化します。この生意気なやつは、私たちの最も内側の私的で秘密の感情さえも客観化するほど失礼です。

二つのことがますます自明になってきました。第一に、この主体が何であれ、それを「捕まえる」ことは決してできないようです。私たちがどれほど狡猾であろうと、それを定義しようとする試みから永遠に逃れます。探求者として私たちが思いつくすべての定義は、自動的にこの超主体によって獲物とされ、すぐに飲み込まれます。「私たちの新しい答えを見るのは誰か、あるいは何か」と尋ねるだけで、その答え自体が客観化され、永遠の質問の究極の答えとしては、客観化されたものは無効化されるということです。

第二に、この主体のアイデンティティが私、あるいは私がOddと呼ぶことに慣れてきたものだけに限定されていないことが分かり始めています。この飽くなき覗き見者にとって、Oddは単にメニュー上のもう一つの料理に過ぎないようです。確かに、Oddは私にとって他のすべてのオブジェクトとは異なるオブジェクト－個人的で主観的なオブジェクトと言えるかもしれませんが、それでもオブジェクトです。那么、このOddを見る者は誰ですか？ あなたの相対的な自己を見る者、あなたの中の誰か、あるいは何かは誰ですか？ この覗き見者を見せてください、そして私はそれに自分のことに専念するように言います！あるいは、それがすでにやっていることなのではないでしょうか？

## 覗き見者

では、この神秘的な見る者とは誰でしょうか？ 捕まえることはできないが、私たちの存在の本質を追求する中で、私たちの狡猾さが集めるすべてを楽に消化してしまう、この影のような超主体とは一体何でしょうか？ もしかしたら、もしかすると、私たちはこう考え始めるかもしれません：すべてのものを目撃するこの証人が、実は本当に私であるものなのではないでしょうか？ これが私たちが探していた答えなのではないでしょうか？ ついに私たちは真我－現実の本質－を悟ったのでしょうか？

これは進んだ探求者の間で広く信じられている前提です。この新しい視点とそのすべての新しい見方は確かに新鮮に感じられます。私はこれでもない、あれでもない。私はすべての過ぎゆく現象の証人です。以前の自己認識のガラス壁が私たちの周りで砕け始めると、私たちはこれまで以上に自由を感じるかもしれません。もしかしたら悟ったのでしょうか？ 多くの本当に興味深い教えは、霊的な探求者を

ここまで連れて行きます。しかし、そしてこれは大きな「しかし」ですが、それは十分に遠くありません。

このレベルの自己認識には、旅する伝統によって多くの名前があります。この自己認識のポイントに到達すると、私たちは起こるすべての観察者となり、その観察者を私たちの新しい自己認識として知的に主張し始めます。多くの人がそれを「証人」と呼びます。私は個人的にそれを「覗き見者」と呼ぶのを好みます。覗き見者は最初は魅力的な自己認識です。なぜなら、私たちは今、現実の以前は隠されていた隅々を覗き見ることができるからです。

誰もが人間の自己認識が進化することに同意します。彼らは私たちが通過するレベルの数や、何がレベルを構成するのか、単なる段階や副段階なのか、その他無数の点で意見が異なるかもしれませんが、自己認識が一定の実体ではないことには誰もが同意します。これらの異なる自己認識のレベルは、最初にそれらに入るとき、無限に思えます。新しい自己認識に確立されると、自己は最初、上下左右、すべての方向に自由に動けることに気づきます。新しいレベルの境界内で動き回る限り、私たちの想像力だけが限界を設定します。

これが最初に自由の美味しい錯覚を生み出し、私が覗き見者と呼ぶレベルも例外ではありません。私がこの特定の自己認識のブランドに初めて入ったときを覚えていますが、それは素晴らしかったです。私は瞬間に出現するすべてのものの証人として留まりました。十分な気づきの瞑想を練習すれば、覗き見者は一日中あなたと一緒にいて、夢の中や夢のない睡眠にさえも入ります！私の人生でこれが起こったとき、私は霊的なチャンピオンになったような気がしました。なぜなら、これが霊的な達成だと聞いていたからです。きっとこれが悟りに違いはない？

しかし、覗き見者の自己認識のレベルにも限界に遭遇するまで時間の問題でしかありません。以前の自己のレベルはアップグレードされたかもしれませんが、実際にはそれはおなじみのテーマの新しいバリエーション、つまり部分的な自己認識に交換されただけです。覗き見者は、現実と呼ばれる全体性の心臓に隠された二元的な短剣の中で最も微妙かもしれませんが、残念ながら、それでも核心的には部分的です。

すぐに覗き見者は新しい視点に夢中ではなくなります。千のピースが二つに減ったかもしれませんが、ある意味で私たちは以前よりも現実の残りの部分から閉ざされていると感じます。以前は、瞬間にある他のオブジェクトとの一体感の瞬間を時折経験していました。これらはしばしば私たちを探究の道に導く正確な経験です。そのような一体感は、土曜の夜のダンスフロアや日曜の朝の礼拝堂で私たちを圧倒するかもしれません。しかし今、覗き見者として休息している私たちは、新しい自己認識に閉じ込められ、絶え間ない自己意識的な分離の状態に固定されています。覗き見者は窓の一方からじっと見つめ、現実の残りは分離するガラス壁の反対側にしっかりと置かれています。それはまさに二元的な自己認識です。

私が覗き見者と呼ぶ目撃のレベルの自己認識の問題は、他のすべてのレベルと同じであり、それはまさにそれらがレベルであるということです。全体の一部に過ぎません、私たちが探しているその全体そのものです。覗き見者として認識する前、私たちは瞬間にある無数のオブジェクトの一つ、つまり相対的な自己として認識していたため、世界を異質で無限に断片化されたものとして経験していました。しかし今、覗き見者として認識していても、私たちは依然として見知らぬ者、異邦人のままです。これは私たちが全く望んでいたものではありません。超俗的で受動

的に、私たちはそこにある過ぎゆく現実を目撃します。天国がこれを私たちの最終目的地とすることを禁じます。私たちは自己認識をアップグレードして、この機械の中の幽霊と交換するためではありませんでした。したがって、私たちは覗き見者をその席に残し、分離するガラス壁の外を行進するすべての素晴らしいそして退屈な出来事を見る自由にします。

覗き見者は多くの霊性に関する本が私たちを連れて行くところまでです。私たちは真の自己、本当に私たちが誰であるかを悟るためのビッグシティナイトを探し始めました。チケットを買いました。私たちが無視していた永遠の質問に心を開きました。私たちは席に座り、出発する準備を整えました。知恵の伝統の一つ、あるいはそれらの多くのカクテルを適用して、私たちは真実の方向に導かれます。しかし、毎回、最終的な答えに近づいていると思うと...何ともありません。私たちは宙に浮かされたままです。高く乾いた状態で。この本では、私は誰も宙に浮かせたままにしないことを約束します。答えに賛同してうなずく人もいれば、首を振る人もいるでしょうが、誰も宙に浮かされることはありません。

覗き見者はハーフウェイタウンに過ぎません。ですから、この機会に少し足を伸ばすために降りることができます。霊的な旅は長く曲がりくねっており、探求者の生涯には、チベットの霊的マスター、チュギヤム・トゥルンパ（Chögyam Trungpa）の言葉の最初の部分に心から同意する瞬間が何度もあります：「始めない方がいい」とあります。しかし今、私たちは覗き見者に別れを告げ、席に戻って最後まで行く必要があります。トゥルンパのその言葉には第二の部分があり、それが次の章のタイトルです：「一度始めたなら – 終えた方がいい。」

## 始めたなら終えた方がいい

「我々は霊的体験をする人間ではない。我々は人間的体験をする霊である。」

－ ピエール・ティヤール・ド・シャルダン

### 私の真我を紹介させてください

これまで、私たちは自分が何でないかについて多くの時間を費やしてきました。現実の本質を完全に悟るためには、今こそ私たちが実際に何であることを確認する時が来ました。後退する影の中に隠れているものを見つけるために、今、私たちの注意を現在の瞬間に集中させましょう。

最初に明確にしておきます：あなたのこの現在の瞬間がどう展開するかは全く重要ではありません。眠気を感じていようと興奮していようと、鈍く感じていようと高揚していようと、この小さな実験には何の意味も持ちません。エキゾチックな香を焚いたり、イルカの詠唱のサウンドトラックをバックグラウンドで控えめに流す必要はありません。すべてが等しく良いのです。山の頂上に座って夕日を眺めているときに少し禅のような気分になるのは簡単ですが、私たちが探しているものが本当に興味深いものであるなら、あなたの瞬間の具体的な内容は少しも重要ではありません。ヨガの驚くべきセッションから誘発された身体の過敏症で溢れているかもしれませんし、夜勤で疲れ果てているかもしれません。どちらも大丈夫です。私たちが関心を持っているのは、あなたのこの瞬間の全体であり、その内容に関係なくです。



あなたの現在の瞬間には、あなたが「私」と呼ぶものも含まれます。あなたの瞬間には、現在のすべての思考や感情も含まれます：大小さまざまなもの、汚いものも高貴なものも。あなたの心臓は働いており、鼓動を続けています。神経伝達物質もその仕事を果たしており、これらすべてがあなたのこの瞬間の中にあります。

この瞬間にはさらに多くの特徴が存在します。この本が存在し、もしあなたが室内にいるなら、部屋も存在します。頭上にランプが吊り下げられているか、壁に愛する人の写真があるかもしれません？ その壁は、あなたがかつて個人的な財政や関係を危険にさらして、ちょうど正しい焦げたオレンジ色で飾るために努力した壁かもしれません。しかし今、この瞬間、その壁は努力せずにあなたに現れています。

屋外にいますか？ 通り過ぎる交通の轟音が聞こえますか？ 排気ガスの雲があなたの鼻孔の敷居に足を突っ込み、気道に進むことを主張しているかもしれません？ 重要なのは、これらすべてが自発的かつ自動的に起こっていることを認識することです。あなたの心臓が意識的で勇敢な努力なしに鼓動し続けるのと同じです。これらのものがあなたの瞬間の中で展開するために、あなたは何もする必要はありません。むしろ、あなたの意図的な努力の有無に関わらず、それらは展開し続けます。

今ここ、あなたのこの瞬間の中で、あなたが「私」と呼ぶ彼女または彼が座っているか、立っているか、横になっています。そして、世界があなたの肩に重くのしかかっています。あなたは長い間眠っていて、自分が自分の夢の中で迷っていると想像していました。目覚める時が来ました...

「私は誰か？」という質問への答えは、実はその質問自体と同じくらい単純です。私は、そしてあなたにとって遥かに重要なことに、あなたは－他ならぬ...この瞬間です！ この瞬間とすべての瞬間、そしてこの瞬間とすべての瞬間のすべての内容を見るものは、一つであり同じであり、それが本当にあなたであるものです。これが私がトランスデュアリティと呼ぶものの本質です。

天に感謝すべきことに、相対的な自己のバージョンが私たちが誰であるかの道の最終目的地ではありません。今後この本全体を通して私が「相対的な自己」という表現を使うとき、それはこの瞬間の残りの部分から根本的に分離していると考えるすべての自己認識のさまざまなバージョンを指します。相対的な自己は、私たちが誰であるか－あなたが誰であるか－の中心のかつ驚くべき部分ですが、それでもあなたである全体性の一部に過ぎません。あなたはそのすべて、このすべてであり、相対的な自己の形をした小さな部分だけではありません。言い換えれば、あなたは自分の人生の単なるゲストではありません（チェックアウト前に石鹸を忘れずに持って行ってください）。

もちろん、あなたは古い相対的な自己でもありますが、あなたの瞬間にあるすべてのオブジェクトのうちの一つだけとしてのみ認識する必要はありません。あなたの相対的な自己－適切な名前を入れてください、私の場合はOddになります－は、あなたの絶対的な主体であるこの瞬間、あなたの無限の真我の中の相対的なオブジェクトです。

## 今がその時です

あなたの絶対的な真我は無限です。なぜなら、この瞬間には境界がないからです。空間にも時間にも、その他のどんな次元にもありません。この瞬間である永遠の瞬間は、その言葉を守り、まさにそれです：永遠です。この瞬間が決して終わらないことに気づいたことがありますか？ 私たちはもちろん、各瞬間が次の瞬間によって置き換えられると考えるように訓練されています。相対的な自己をこの永遠の瞬間を通じてナビゲートするために、私たちはそれを多くの別々のミニモーメントに賢く分割することを選びました：ナノ秒、分、年、千年。私たちが実際に扱っているのは、一つの不可分で終わりなき瞬間 – この瞬間 – だけであることを忘れがちです。

これが時々「今性」(nowness)と呼ばれるものであり、なぜ今性が唯一の現実だと言われるのかです。過去のすべての断片は今性の中にのみ存在し、未来も同様です。昨夜飲んだワインの記憶は今だけに存在します。頭に残る二日酔いの痛みを除いて、それはもうあなたを酔わせることはできません。明日の予定されたごちそうの考えも今起こっており、現在あなたの胃を満たすことはできません。ワインを飲んだ時、それは今起こり、明日夕方にテーブルに座って食べ始める準備ができた時、それもまた今起こります。過去の記憶と未来への期待は、今、そして今だけに起こります。どこを見ても今性しかありません。生まれることなく死ぬことのないこの永遠の瞬間と同じ今性、それがあなたであるものです。それは外から存在に飛び込むことがないので、生まれず死にません。それは常にただあるだけです。

相対的な自己認識に永遠に不気味な影を投げかける最も暗い雲の一つは死です。深いところでは、相対的な自己は、その旅の最終目的地がただ一つしかないこ

とを知っています。すぐに、すべての知的な自己は、二元的な自己と現実の認識によって予め定められた論理的結論を引き出します。相対的な自己の視点から見ると、人生は最終的に性感染症であり、100パーセントの死亡率を持つ病気です。少し劇的すぎるかもしれませんが、それでも、宇宙の大きな枠組みの中で、人間の存在は紛れもなくかなり短命な事象です。

短命で孤独です。相対的な自己認識に閉じ込められていると、二つの別々の自己の間での真の理解は幻想であり、どれだけ多くの他の自己と交流しても、私たちは永遠に孤独なままであることを理解します。私たちが最終的に別々の実体であると信じている限り、二つのそのような器の間の本物の流れ、ましてや無条件の愛と呼ばれる小さなものは、想像もできません。相対的な自己認識として、私たちは自分たちのすることすべてが最終的に無意味であることも認識します。私たちは無意味です。無限で異質な時空の宇宙を通るランダムな通過における生物学的埋立地に過ぎません。

確かに、私たちはこの死に待ちの硬直を隠すために少し化粧をします – 結局のところ、虚無主義を論理的結論まで追求すると、世界に挨拶するきれいな顔ではありません。しかし、表面的な化粧の下には：すべての相対的な自己のバージョンの真の顔である空虚で輝く頭蓋骨があります。年月が経つにつれて、私たち自身の死という待つ滝の轟音がますます耳をつんざくようになります。私たちが望める最善は、目を閉じて、頭をしっかりと砂に埋め、運命に屈することです。

想像上の異質で脅威的な外の現実に麻痺して、私たちはこれらの分離の線とそれらが私たちを縛る運命を自分たちだけで作り出し、支えているという事実を見えなくしています。絶対的な分離と死というこの考えは、私たち自身の設計による

ものです。この運命が私たちの顔に与えるすべての平手打ちは、私たち自身の意志によるものです。しかし、もしこの運命が私たちの最終的な運命ではないとしたらどうでしょう？これが霊的な道に乗り出す魂たちが心に抱く希望です：他にも利用可能な運命があるかもしれないという疑念。そして、ありがたいことに、あります。現実の本質に従い、それに逆らわない運命が存在します。私たちを永遠に死という名の食べ物に近づけ追いつける運命ではなく、それが私たちを世話し、私たちにとって最善を望み、それ以外の運命はないと常に思い出させる運命ではなく。

意識的な探求の道に最初に乗り出すとき、それはしばしばこれが終わりののはじまりであるという感覚を伴います。霊的な道には、エゴの死などについての話が散らばっています。相対的な自己認識は確かに時間に制限された一部であるため、探求の終わりをそのようなシナリオに関連付けることは私たちにとって非常に自然に感じられます。そして、トランスデュアリティのアップグレードは確かにこれまで知っていた人生に終幕を意味します：相対的な自己と瞬間に出現する残りの内容との関係についての終わりのないソープオペラ。この特定の番組は、相対的な自己認識の専制支配に別れを告げると、ありがたく番組スケジュールから削除されます。しかし、私たちの絶対的な真我に関して言えば、終末論的な大作シナリオは真実から遠くかけ離れています。この瞬間として認識し、その中にあるだけではないことは、終わりののはじまりではなく、はじまりの終わりです。

永遠の命は、アップグレード前の自己が想像するもの、つまり特定の相対的アイデンティティの存在が無限に長い別々の瞬間の線にわたって広がるものではありません。私たちが見てきたように、その論理の両方の前提は誤っています。絶対的に分離された自己と、その存在が広がっていると想像する絶対的に分離された瞬

間は、現実の無限の超二元的本質への洞察から放射される光の下で溶けてしまう概念です。永遠の瞬間は、相対的な自己認識に基づく世界観に関連するときだけ分割されているように見えます。

これは、永遠の命を限られた自己にとっての歓迎すべき環境の変化と想像する人には、ある種の失望の匂いを誘発するかもしれません。汚れ、罪深い地球に別れを告げ、清潔で手間のかからない死後のVIPラウンジにこんにちはと言うわけではありません。いいえ、永遠の命は、あなたがこの瞬間として存在し、その中にあるだけではないと認めた瞬間から今すぐあなたのものです。実は、永遠の命はすでにあなたと私のものですが、相対的な自己認識が永遠の命がどう展開するかをどう想像しようとも関係ありません。私が瞬間として認識するか、相対的な自己がすべてだと主張し続けようとも、本当に問題ではありません。相対的な自己は死にますが、相対的な自己がすべてだと主張する自己認識を包み込む瞬間は死にません。何も永遠には続きません、そしてあなたはその「無」(no-thing)です。

## 世界の再魔術化

この瞬間には時間に限界がなく、空間も同じです。あなたであるこの瞬間は、身体境界でも、あなたの前にある壁でも終わりません。あなたの国の国境や、地平線、宇宙の果てで止まることもありません。この瞬間は時間や空間に制約されません。なぜなら、時間と空間はこの瞬間の現れであり、この瞬間の中で展開するからです。逆ではありません。時間と空間は、私たちが自分たちを外側にある等しく分離されたオブジェクトから分離された主体として認識したときに発明するものです。時間と空間は、この無限のオブジェクトから私たちを分離する距離であり、それらの間の距離です。

瞬間の親密な即時性において、私たちが現実の超二元的本質に分離フィルターを課す前に、あなたと私との間の空間や、あなたの誕生と死との間の時間など、これらの性質は存在しません。それらの性質は相対的です。すべてが相対的であるということは、すべてがランダムであったり無意味であるという意味ではないことを覚えておいてください。それは、オブジェクトや出来事の真の本質を確立するためには、その関係を調査する必要があることを意味するだけです。

時間や空間のような概念が相対的であるとしても、もちろんそれがそのような非常に役立つ構造物を扱うのが悪い考えであるという意味ではありません。しかし、私たちは現実の本質そのものを、それではないものと間違えてはいけません。私たちは、相対적인自己認識が現実の本質の無限の地形をナビゲートするために設計した地図と、そのような発明以前およびそれに関係なく存在するこの地形そのものを区別する必要があるだけです。

この無限の瞬間から根本的に分離された自己という信念を維持する唯一のものは、「私は根本的に分離された自己である」という思考です。しかし、その思考にはそれを裏付ける証拠が全くありません。今、今、そして常に今、現実が提示するように見ると、そのような自己がその状況 – この瞬間の残りの部分 – から独立して存在するという概念を支持するものは何もありません。この矛盾に対する唯一の解決策は、自己認識を瞬間全体にシフトすることであり、相対的な自己はその歓迎すべきかつ不可欠な部分ですが、決して根本的に分離された部分ではありません。

このアップグレードされた超二元的な自己認識に確立されると、私たちは外の世界、すべてを、確信を持って受け入れる自由に立ちます。現実が二つや一万で

はなく、一つの動きであることを知っています。私たちはそのすべてを受け入れます。なぜなら、現実の本質、この瞬間全体、私たちの絶対的な真我 – はすべてのオブジェクトだからです。私たちが確立しようとしたように：この瞬間、つまり現実の本質に等しい主体の外には、オブジェクトは存在しません。言い換えれば、仏教の最も中心的な教えの一つである『般若心経』から借用すると：すべての形は空である。空という言葉は英語では少し奇妙に響くかもしれませんが、この言葉は単にオブジェクトが最終的に独立した存在を持たないという事実を指しています。それらはすべて、この永遠の無限の瞬間の側面です。

しかし、そしてこれは探求者から二元性の最後の残滓を押し出すために不可欠です：私たちはまた、オブジェクトの外に何も存在しないことに気づきます。私が言及した『般若心経』の引用の第二部分はしばしば見過ごされがちで誤解されていますが、それはこうです：空もまた形と異なるものではない。

オブジェクトの外やその先にある、オブジェクトのないゾーンは、神であろうと覗き見者であろうと、この無限の瞬間である全体性の他の部分であろうと、主体が隠れる場所として存在しません。そのような実体が現れると同時に、それらはこの瞬間の不可欠な部分となります。現実の超二元的本質は、オブジェクトがなければそれ自体を反映する主体は、可能性としてしか存在せず、その可能性はオブジェクトとしての現れを通じてのみ実現するというように縫い合わされています。その現れの行為において、主体はその現れるオブジェクトと区別できません。この瞬間の太陽がその光線を反射する月がなければ決して昇りません。主体とオブジェクトは依存して生じる実体です。一方なしには他方を持つことはできません。言い換えれば：空もまた形と異なるものではない。



これが不可欠です。なぜなら、この瞬間を創り出し、またはこの瞬間の進行を操る何らかの実体を夢想する私たちの条件付けは非常に深いからです。すべての形が空である－オブジェクトが独立した存在を持たない－と受け入れるようになったとしても、私たちはこの瞬間の外に何か独立した存在を持つ実体、例えば神や宇宙的マトリックスのプログラマーを想像しがちです。トランスデュアリティは、そのような選択肢はないと主張します。この瞬間を存在に意図する力がある程度存在するとしても、その力はこの瞬間そのものと区別できず、それが本当に私たちが何であり誰であるかです。

現実の本質がそれが現れるオブジェクトと区別できないという洞察には、多くの素晴らしい影響があります。その一つは、それが世界の再魔術化を意味することです。オーストリアの社会学者で哲学者のマックス・ウェーバー（Max Weber）は、「世界の脱魔術化」という言葉をフリードリヒ・シラー（Friedrich Schiller）から借用しました。ウェーバーはそれを使って、魔法や宗教への信仰で特徴づけられた世界観から、すべての現象が論理と科学によって合理化され－それによって脱魔術化された－現代の世界観への移行を説明しました。私たちの状況に慣れることは、現代生活を定義する疎外感につながりました。

トランスデュアリティは二つの世界の最良のものを提供します。私たちは現代の合理的な科学と論理がもたらす祝福を捨てる必要はありません。逆に、私たちは今、これらの素晴らしいツールの美しい可能性をさらに完全に活用する自由に立っています。しかし、その科学と論理はもはや世界を脱魔術化しません。なぜなら、すべてのオブジェクトが完全に魅惑的で、自然で－必然的でさえある－現実の

現れであると気づくからです。それは私たちの相対的な自己認識が夢見ることで  
きるどんなものよりも魔法的です。

この気づきから、相対的な自己にとって潜在的な脅威として現実をプログラ  
ムされた見方から解放される喜びが生まれます。もう世界を、私たちのニーズを満  
たすために利用できる程度や、その美しさを私たちに反映させるために使用できる  
程度でしか美しく目的のあるものと見なす必要はありません。恐れと欲望が現実と  
のあらゆる形の間関係を定義する必要もなくなります。そのような恐れと欲望に駆ら  
れた現実への功利的なアプローチの代わりに、私たちはそれが私たちであり、私た  
ちがそれであることに気づきます。すべてのドラマ、すべての悲しみとすべての恍  
惚 – すべてのものがあなたの真の真我の現れとして生じます。

どうぞリラックスして、深呼吸をして、あなたの真の真我であるこの無限で  
永遠の瞬間に完全に平和でいてください。足を上げて、家にいるように感じてくだ  
さい。なぜなら、そこがあなたがいる場所だからです。あなたがそこを離れたこと  
はありません。文字通り行くべき場所はありません。しかし、閉所恐怖症が忍び込  
む必要はありません。むしろ、この新しい自己認識はあなたがこれまでに経験する  
最も広大で、最も拡張的な感覚です。結局のところ、閉所恐怖症は内側の自己に対  
する外からの脅威を必要とします。この無限の瞬間として認識することの多くの非  
常に歓迎される副作用の一つは、他がないことです。あなたの存在を脅かす、あな  
たの外にあるものは何もありません。無限で、無限に豊かで、終わりなくダイナミ  
ックなあなただけです。

絶対的な真我を真剣に探求しているなら、ここで終わりです。この瞬間に生  
じるものは何でも、すぐにその一部 – あなたの一部 – になります。あなたの真の真

我にアップグレードされ – 本当はあなたが誰であることを認めることで – あなたは科学的手法、瞑想、恍惚の体験を探究するなどの素晴らしいツールに戻ったり取り上げたりして、あなたの真我を少しでもよく知ることができます。ですから、あなたは進み続け、科学的手法を素晴らしいツールとして適用して、あなたであるこの瞬間についてもっと学びます。あなたはタントラの秘密を探究して、恍惚としてあなたであることを追求します。あなたは瞑想して、あなたの絶対的な真我がその秘密を囁きながら静かに耳を傾けます。しかし、絶対的な真我の探究は – 終わりです。

あなたの相対的な自己も愛情深い抱擁に値します。相対的な自己はこの最終的な自己認識のアップグレード後も繁栄し、続きます。それは単に自己認識への独占的権利を失うだけです。そしてその喪失の中で、ついに自分自身を勝ち取ります。超二元的な自己認識を取ることは、相対的な自己を超越しつつ含むことを意味します。それは自己と他との境界が曖昧になる境界性疾患のレシピではありません。それどころか、あなたはこれまで以上に相対的な自己と瞬間の残りの部分との境界を明確に知るでしょう。

現実の本質と戦い、それを制御しようとするとき、最も苦しむのは相対的な自己でした。その不可能な使命から解放され、相対的な自己は今、あなたの真の真我の身体の中の多くの心臓の一つとして優れる自由を得ました。心臓がすべてではないが、驚くべき全体の中心的部分であることを発見しても、心臓が鼓動を止める理由はありません。それどころか、それはこれまで以上に強く、幸せに、そして美しく鼓動するでしょう。この永遠で無限の瞬間として存在することを知っている – 単にその中にあるだけではないことを。

## 覗き見者と恍惚

「智慧は私に私が無であると告げる。愛は私に私がすべてであると告げる。

その二つの間で、私の人生は流れる。」

— ニサルガダッタ・マハラジ

### 男性的対女性的

冒頭の章で、私は「覗き見者」と呼ぶ自己認識について触れました。この自己認識は、生じるすべてのものを目撃し、しばしば絶対的な真我として自らを押し付けようとしします。この目撃する覗き見者は、いわゆる男性的靈性の頂点です。それは美しい状態ですが、現実の本質を完全に表しているわけではありません。しかし、この状態が悟りと混同されることは、現代の靈性にあまりにも浸透しているため、この覗き見者の方向に隠れた一瞥を投じる価値があります。

男性的靈性は、人間存在に伴うすべての制約から探求者を解放しようと切望する探求の形です。それは太陽に向かって手を伸ばす衝動です。天国の樂園や、涅槃に休息するために人生のカルマの輪からの脱出を切望します。要するに、男性的靈性は、この汚れ、罪深い地球と呼ばれる牢獄から逃れるために、すべての世俗的現象から自らを切り離そうとしします。

女性的靈性はその正反対です。それは見るのではなく、存在することについてです。切り離された目撃は彼女を興奮させません – 本当に見られること、真正に見られることが、より簡単に興奮を引き起こします。女性的原理は、生命そのものの表現に関するものであり、自然、色彩、形、香りに熱心に結びつきます。それ

は太陽を夢見ません。代わりに、満月の反射光に身を浸し、その優しい光の下で裸で踊ります。宇宙を探ることを切望せず、むしろ指で土を掻き分け、土がどのハーブを育てたいかを囁くのを熱心に聴きます。女性的原理は、超感覚的で、地球を抱擁し、情熱的な靈性です。

男性的原理が瞑想や内省などの道を通る一方で、女性的な道は感覚、奉獻、ダンスのトランス、そして無条件の愛の夢に捧げられています。そして、それは切り離された覗き見ではなく、恍惚の中で独自のクライマックスに達します。興味深いことに、「恍惚（ecstasy）」という言葉はギリシャ語の「ekstasis」に由来し、それは「自己の外に立つこと、または存在すること」を意味します。これは男性的原理が共感できる目標です。結局のところ、男性的および女性的な靈的原理は、相対的な自己を超越するという共通の目標に到達するために異なる道を適用します。

これら二つの道の出会いは、タントラの性的結合に現れます。そこでは、男性と女性が愛の行為とそのクライマックスを通じて常に存在し続けます。覗き見者と恍惚が一つになります。確かに、完全に存在する長時間のオーガズムの至福は、この現実を体験する最良の方法の一つに思えますが、それが現実の本質だとは言えません。その至福が永遠に続くように見えても、タントラのクライマックスは終わりを迎え、現実の本質は始まりも終わりも知りません。

現実を女性的および男性的な原理に整理することは、タントラに限定されません – それは主要な宗教、智慧の伝統すべて、そして社会の主流にまで見られます。東洋の陰陽システムでは、陰が女性的原理を表し、陽が男性的です。西洋心理学では、マイヤーズ・ブリッグス・タイプ指標（MBTI）やエニアグラムなどの人気

のある性格テストに見られ、外向性と内向性の二分法として、私たちの性格の特定の特徴に適用されます。

チェコ系フランス人作家ミラン・クンデラ（Milan Kundera）は、彼の著書『不死』の中で、これら二つの異なるアプローチの美しい描写を提供しています。「足し算と引き算」という章で、彼はアグネスとローラという二人の姉妹を紹介します。アグネスが男性的な道を通じて自己認識に向かって進み、すべての形が空であると見る一方で、ローラは女性的な道を選び、すべての空が形と異なるものではないと見ます：

アグネスは、外部から借りてきたすべてのものを自分から引き算し、純粋な本質に近づこうとします（引き算の底にゼロが潜んでいるリスクを冒してでも）。ローラの方法は正反対です：自己をより見えるように、知覚できるように、つかめるように、大きさを持たせるために、彼女はますます多くの属性を追加し、それらと自分を同一視しようと試みます（自己の本質が追加の属性によって埋もれてしまうリスクを冒してでも）。

## 嫉妬と月ロケット

男性的原理の主な問題は、それ自身を霊性の唯一のゲームと見なしたがることです。ブラジルの村と月ロケットは、男性的原理のこの高慢な傾向と、女性的原理との問題ある関係を説明するのに役立ちます。

何世紀にもわたり、男性的原理は絶好調でした。その絶頂は1969年、アポロ11号が月を征服しようとした年に訪れました。この時、世界は息を呑んで見守りま

した。ブラジルでは、社会意識の高いジャーナリスト、マリオ・ルシオ・フランク  
リン（Mário Lúcio Franklin）が、この壮挙を小さな農村、カルパテイラ

（Carrapateira）に身を置いて取材することにしました。この村は、ブラジル北東部  
の貧困地域ノルデステ（Nordeste）に位置し、全国調査で国内のすべての郡の中で  
最も物質的に悲惨であることが示され、不名誉な全国的知名度を得ていました。フ  
ランクリンは、アポロ11号の月への航海に費やされた資源の量と、地球上のカルパ  
テイラのようなコミュニティで依然として感じられる資源の不足を対比させようと  
しました。

その後の『ジヨルナル・ド・ブラジル（Jornal do Brasil）』の新聞報道は、  
メディアセンセーションとなりました。世界の不平等に対する社会意識の波を起こ  
したからではなく、フランクリンを驚かせた発見があったからです。この発見は、  
彼が書いた記事のタイトルに反映されています：「カルパテイラはアポロ11号に嫉  
妬している！」航海に費やされた資源がカルパテイラ人の血を沸騰させたのではあ  
りません。また、近隣の他の村とは異なり、当時カルパテイラにはまだ電力網がつ  
ながっておらず、住民がテレビで月面着陸を追うことができなかったことで嫉妬の  
緑目の怪物が掻き立てられたわけでもありません。では、ブラジルの田舎の村の市  
民が月ロケットに嫉妬を感じた原因は何だったのでしょうか？

太陽は男性的原理の究極の象徴であり、月は女性的原理の象徴です。西洋で  
は、男性的霊的原理が支配的な世界観に慣れています。キリスト教 – その主流、非  
神秘的な系統で実践される方法では – 探求の男性的側面を強調します。それは太陽  
の宗教であり、地球でのこの人生の苦勞から解放される救いのイメージを奨励しま  
す。遠くの天国が招き、貧しい地球は罪と腐敗と結びつけられています。それは非

常に自然です。結局、地球はその終わりのない生と死のサイクルで、相対的な自己にその恐れられる死を常に思い出させます。天国を目指す男性的原理は永遠を求め、その王国は当然、この世界のすべての固有の制限を持つものではありません。彼は地球から最後の油を採掘し、彼が属する空に彼を運ぶ宇宙船に燃料を供給することに興味があります。

ノルデステの一部ではそうではありません。彼らの世界観は、先住民族の信仰セットと、アフリカおよびヨーロッパの新参者によって導入された要素の集まりです。この霊的カクテルの副作用として、カルパティラ人にとって太陽は空のスーパースターではありませんでした – 彼らにとってその地位は月に与えられていました。彼らは天気や土地の作業、人生、そして愛についてのアドバイスを彼女に求めました。彼らがニール・アームストロングとその乗組員に嫉妬したのは、彼らが月の表面を愛撫する権利を持つべきだと強く感じたからです。結局、彼らが彼女をそんなに情熱的に愛していたのです。

ブラジルの嫉妬はさておき、1969年の月面着陸は、男性的原理が女性的原理を支配する完璧な現れです。天国を目指すファルス形の宇宙船が、女性的原理の最たる象徴である月を征服し、その旗竿で彼女の体を貫くという、より典型的なイメージが他にあるでしょうか。侮辱にさらに加えて、彼らはそのミッションを男性の太陽神アポロにちなんで命名する大胆ささえ持っていました！せめてアルテミスや他の月の女神にちなんで命名するのが最低限の礼儀だと思うでしょう。

これは、何世紀にもわたって勢いを増してきた運動の頂点でした。少なくとも、アイザック・ニュートン（Isaac Newton）が定めた機械論的法則によって創られ、またそれを創った時代以来です。しかし、永遠において、どの征服も永遠には



続きません。それは1969年以降の出来事で観察できます。それらの出来事の多くは、女性的原理の特徴を帯びています。私は、代替霊性の繁栄や（一部の）女性解放運動などの発展を思い浮かべています。

## 超二元的タントラ

男性が男性的原理に、女性が女性的原理に支配されることが多いとはいえ、女性と男性の性と女性的および男性的な霊的原理との間に完全な協力関係があるわけではありません。心理学的領域では、これはもちろん世界に働く性的指向の虹の中で見ることができます。霊的原理について覚えておくべき重要なことは、私たち全員が男性的および女性的原理の両方を内に持っており、両方を育む必要があるということです。

私の男性的霊性に対する見方が少し感謝に欠けているように聞こえたかもしれませんが、それは男性的霊性が二つのうちでより支配的で自慢げだからです。そして、男性的原理は霊性の最も美しく必要な表現であるにもかかわらず、その地球を否定する傾向は、女性的原理によって均衡が取られなければ、生命そのものの奇跡に対してすぐに敵対的になります。しかし、男性的原理はいくつかの重要な機能を果たします。私は、霊的原理の不均衡が私の人生でどのように展開したかの物語をあなたと共有したいと思います。

ミレニアムの変わり目に、私はこのような本が指し示す生きた体験に偶然出くわしました。その当時の私は霊的な探求者ではありませんでした。むしろ、私は反探求者で、宗教や霊性のような匂いのするものは積極的に避けていました。しか

し、私は常に真理の半意識的な探求者であり、突然、私は内側から真理を生きていました。その気づきは、美しい友情によって一部生み出されました。ダン・リーバーマン（Dan Lieberman）は南アフリカ人で、私より6歳年上でした。私たちは人生とその生き方について多くのビジョンを共有し、私たちの友情は、私たち両方が十分な実存的な泥を払いのけ、非常に真実味のある人生を送るのを助ける触媒となりました。

数ヶ月間、私はこの真理を生きていました。これは時にはピーク体験と対比されるプラトー体験と呼ばれます。ピーク体験では、現実の本質を短時間垣間見ることができます。しかし、プラトー体験さえも終わりを迎えます。そして、私の場合はひどく終わりました。私はイギリスのロンドンにいて、ヴィパッサナー瞑想リトリートに向かう途中でした。その時、友人が南アフリカで33歳の誕生日に交通事故で亡くなったという知らせを受けました。この知らせを私の世界に収める十分なスペースはなく、すぐに私はプラトーの崖から落ちました。超二元的なシフトのこの側から見れば、もちろん落ちる場所はないと言えます。チュギヤム・リンポチェ（Chögyam Rinpoche）の言葉を借りれば：「悪い知らせは、あなたが空中を落ちていること、何もつかむものがないこと、パラシュートがないこと。良い知らせは、地面がないこと。」しかし、その声明の背後にある真理が悟られる前は、それはただの言葉の山に過ぎません。

振り返ってみると、私のプラトー体験が女性的霊的原理に大きく傾いていたことがわかります。深刻な挑戦に直面したとき、その体験は崩壊しました。なぜなら、十分に成熟した男性的原理とのバランスが取れていなかったからです。男性的原理の役割は、究極の真理の理解を提供し、女性的原理 – その生き方 – を助けるこ

とです。そのような理解を持っていなければ、私たちは相対的な自己認識の二元的  
世界観に後退しがちです。

女性的原理が繁栄し持続可能な空間を提供することに加えて、男性的原理は  
少なくともさらに二つの目的を果たします。最初のものは、生きた体験への最良の  
離陸ランプを提供することです。言葉はそれ自体が行けない影を指し示すことしか  
できませんが、現実の本質の深い理解は、私たちに存在する勇気を与えることがで  
きます。人生に飛び込み – それを最大限に生きる勇気です。もし私たちが二元的な  
自己認識を維持すれば、私たちの深く根付いた本能は、相対的な自己認識をその潜  
在的に危険な状況から保護するために、無意識に人生から遠ざかるでしょう。

トランスデュアリティは、そのような誤ったアイデンティティのケースを解  
決するのを助ける男性的原理の表現であり、私たちが自分のパーティー：私たちの  
人生で壁の花として振る舞うのをやめることを可能にします。しかし、トランスデ  
ュアリティは単なる招待状です。私たちの理解が理論的なままなら、私が上で説明  
したものとは反対の不均衡を経験します。その場合、私たちは成熟した男性的原理  
を備えていますが、女性的原理の未熟なバージョンを持っています。

男性的原理のもう一つの機能は、落下を和らげることです。男性的原理によ  
って制御されない女性的霊性は、私のソウルメイトの死後に起こったように、簡単  
に混乱と自己破壊の独自のブランドに崩壊します。究極の真理を生きることが存在  
のスケールで10だとすれば、私が落ちた後の人生はゼロに近かったです。本当に生  
きているとはどういうことかを味わった後、通常の二元的な生活は、美食に慣れた  
後にパンくずを食べることに閉じ込められているように感じました。私は人生に意  
味がないと感じるほど落ち込みました。

私の最初の気づきは即興でした。そのような即興アプローチの利点は、その体験がある種の純粹さや真正さを持っていたことです。欠点は、それが終わったとき、私の霊的理解がセーフティネットとして機能し、私の落下をキャッチするのに十分でなかったことです。私のゼロ地点から見ると、私は二つのことを知っていました：一つは、美食のテーブルに戻りたいということ。そして、今回は提供される美味しさのレシピを学ばなければならないということ。真理を知らずに生きるのはあまりにも危険でした。

これが私が探求者になった理由です。数年後、私は発見者になりました。今回は気づきが二重でした。全体の瞬間であるというエネルギー的に感じられる体験 – 女性的原理 – がありました。しかし、何が起きているかの理解 – 男性的側面 – レシピとも言えるものもありました。この本であなたと共有するトランスデュアリティは、私の探求の終わりで見つけたレシピを伝えます。願わくばそれが多くの美食をあなたに送り届ける助けとなりますように。

あなたにもピークやプラトー体験があったことでしょう。人生そのものと完全に同期していると感じた短いまたは長い期間。そして、予期せず必然的に、それが終わり – あなたを賢くすることなく去りました。Arctic Monkeysの曲「From the Ritz to the Rubble」のこれらの歌詞のように感じたことがあるかもしれません：

昨夜／我々が話したこと／それはとても理解できるものだった／でも今、霞が昇ってきて／もう何の意味も持たない。

存在のRitzから相対的な自己認識の瓦礫に落ちること、あるいはあなたと友人や美しい見知らぬ人と昨夜話した真理を基に構築したいと思うこと、どちらにせよ、現実の本質を思い出させる洞察に満ちたフレームワークは非常に役立つもので

す。恵みからの落下は通常、私の友人が死んだ後の私の経験ほど劇的ではありませんが、途中で小さな落下に苦しむことは非常に普通です。これらは私たちが本当に誰であるかを忘れ始め、相対的な自己認識を取り入れ、現実を概念として扱い始める瞬間です。それが私の人生で起こるとき、私は少なくとも一つの洞察に満ちた概念を持つことが大きな助けとなり、レベル1や0ではなく、レベル9や8にしか落ちないことを保証し、私の自己（たち）を再ペアリングするのを助け、再び存在へと私を押し戻します。

ですから、男性的原理の役割は私たちに存在する勇気を与えることです。そこに到達したら、女性的な生命力が繁栄するための持続可能な空間を提供し、最後に、私たちが落ちるときに私たちをキャッチすることです。

覗き見者とその女性的な恍惚の対極はどちらも美しい状態であり、二つの一時的な結合はさらにそうです。しかし、この本での私たちの使命は一時的な状態を達成することではなく、現実の本質 – 絶対的な真我 – を見つけ出すことです。その本質は、別個または一時的な状態に閉じ込められることはできません。タントラという言葉を見ると、私たちは通常、男女間の性的結合を通じて一体感の状態に達することを考えます。しかし、タントラには性的結合を超えた多くの意味もあります。この本に含まれる主なメッセージはタントラ的です。それは相対的な自己と瞬間の残りの部分、観察者と観察されるもの、覗き見者と恍惚の実存的文脈での結合を扱います。

歴史的に、タントラは他の機能も果たしてきました。古代インドとチベットでは、現実の本質への洞察はしばしば入門者向けの見世物に変わりました。修道院の壁の中で演じられるゲームです。洞察は、外部者には解読できない用語で飾ら

れ、時間が経つにつれてこれらの洞察の背後にある生きている真理は概念に凍りつき、入門者にとっても死んでしまいました。タントラは、ゲームの秘密の核心を再び生き返らせ、修道院の壁を越えて外の人々に飛ばすための優れたツールです。

タントラは常に人々の霊性であり、司祭のものではありません。現代のタントラは、誰にでも理解できる言語を提供すべきです。現実の本質は、そのすべての現れに利用可能であるべきです。私たちは、街頭で、バーで、職場で、家で現実の本質を議論し、遊べるシンプルな説明が必要です。永遠の質問は、専門家のエリートにアウトソーシングするにはあまりにも重要です。現実の本質と格闘することを許されない人々は、幸福感が少ない人々です。これが、西洋人が物質的豊かさにもかかわらずそれほど幸せでない主な説明の一つだと考えています。トランスデュアリティのタントラは、心が鼓動するはずの場所に虚空を感じる社会で役割を果たすことができます。

# 月の中の男

「三つのものは長く隠せない。太陽、月、そして真実。」

－ ブッダ

## かくれんぼ

なぜ現実の本質を理解するのがそんなに難しいのでしょうか？ 無常の海の中で唯一の永遠の真実が、常に私たちの目の前にあるのに。あまりにも近くて見えないのかもしれませんが。子どもの頃、私はよく「月の中の男」の話を聞きました。唯一の問題は、私がどんなに頑張ってもその姿を見ることができなかったことです。年月が経ちましたが、見つけようとすればするほど、それは私を避けるようでした。私は助けを求めて、他の人に月を指さしてもらい、「鼻、目、口が見えない？」と説明されましたが、それでも見えませんでした。

私がようやく月の中の男を見つけたのは、思春期に入ってからでした。正確な瞬間は覚えていませんが、その夜以来、私ははっきりとそれを見ています。最初はよくそれを見つめ、細部をじっくり考えながら、こんなにも長い間その明らかなものを見逃していた自分を笑いました。同様に、超二元的な現実の本質に気づいた人は誰でも、それが最も単純で自然なものだと教えてくれます。切望する探求者にはその言葉が信じがたいものに聞こえます。どうしてそれがそんなに単純で、彼女や彼が何年もかけてそれを得ようと努力してきたのに、と。しかし、それに気づいた人々は一様にそれがそうであると主張します。では、それはどちらなのでしょうか－ 現実の本質は得るのが難しいのか、それとも最も単純なものなのでしょうか？

私は、探求する相対的な自己認識にとって、超二元的な現実の本質を悟ることがどれほど苦痛に満ちた課題に感じられるかを正確に知っています。私は探求者として何年も過ごし、現実の本質をまっすぐに見つめながらそれに気づきませんでした。それを得るのがとても難しいのは、ここにいる自己が－外にある世界から完全に分離している－という考えが、最も自然な間違いだからです。結局、それがそうであるに違いないと非常に自明に思えるのです。空を見上げて、それが青で、太陽が黄色であるに違いないと考えるのと同じくらい明白です。しかし、実際には空に色はありません。太陽の光線、大気中の特定の原子、そして私たちの目のレンズの相互作用が、それを青く見せているのです。あ、そうそう、太陽は実は白色です。さらに混乱を増すのは、私たちが一生を通じて、直接的にも間接的にも、私たちが根本的に分離された個々の実体であると教えられてきたという事実です。すると、想像上の牢獄の壁がかなりしっかりした姿に見え始めます。

探求者として、私たちの支配的な自己認識は、この自己を見つけるということのすべての仕事に最初から少し不安を感じるかもしれません。結局、彼または彼女はすでに自己なので、失われていないものを探しに行く必要があるのか、と。自己認識は、私たちの探求の答えが現在のアイデンティティ王座からそれを剥奪するかもしれないことを直感的に感じています。

相対的な自己を落ち着かせるには、私たちが人生を通じて自己認識を何度もアップグレードしてきたことを思い出させるのが役立つかもしれません。今は覚えていないでしょうが、あなたの瞬間の完全な内容を相対的な自己の延長とみなしていた時期がありました。これは私たちがこの世界に最初に足を踏み入れたときの自己認識です。赤ちゃんは「かくれんぼ」遊びが大好きで、毛布の下に頭を隠しま



す。毛布が取り除かれて完璧な隠れ場所が露わになるたびに、喜びは同じくらい大きいです。ブー！赤ちゃんには、あなたがずっとそれを見ていたなんて一瞬たりとも考えつきません。なぜなら、赤ちゃんはあなたを見ていないし、あなたはその世界観の中でまだ独立した明確な役割を与えられていないからです。

時間が経つにつれて、世界が私たちの、確かにとても魅力的ではあるが、赤ちゃんの自己の延長ではないことが痛いほど明らかになります。身体的および精神的フィードバックを通じて、私たちは自己認識をアップグレードし、どこで自分が終わり、外側が始まるかを理解し始めます。赤ちゃんは高い椅子から落ちたり、以前は24時間営業だったママのミルクバーのサービスが驚くべきことに拒否されたりします。声高な抗議さえも反乱を鎮めるのに失敗します。無意識のうちに、私たちは現実の本質に応答し、自己認識をアップグレードします。

この最初のアップグレードの後、さらに多くのアップグレードが続きます。もしあなたのすぐ近くに3歳児の標本と、片面に羊、もう片面に豚の絵が描かれた紙が一枚あるなら、次の実験を行ってみてください：紙の両面を繰り返し3歳児に見せます。次に、紙をあなたと幼児の間に置きます。幼児に何を見ているか尋ねると、おそらく正しい答えをくれるでしょう。その答えが「豚」だとしましょう。しかし、あなたがどの動物を見ているか尋ねると、幼児はまだ「豚」－紙のその子の側にある模様－と答える可能性があります。3歳児はかくれんぼのレベルを超えたかもしれませんが、あなたの視点を取る次のレベルにはまだ達していません。幼児はあなたに対して、また叔父や叔母、そしてひどくデザインされたプラスチックのおもちゃの数々に対して真の愛を示すかもしれません。ただ、他人視点を取るこの種の自己認識のアップグレードにはまだ至っていないのです。

この実験を7歳児で繰り返すと、彼女または彼はあなたをあざ笑うような視線を投げかけ、あなたが見ているものは鏡を見ているかのように同じもの、つまり羊だと教えてくれるでしょう。この年齢では、自己認識はあなたの視点を獲得するのに十分にアップグレードされています。子どもは自己認識をさらに広いアイデンティティの領域へとアップグレードし続け、ある日、この本のテーマであるすべての自己認識の最終アップグレードに乗り出す準備ができている自分に気づくかもしれません。

自己認識の最初のアップグレードは、身体的反射により多くの共通点があります。私たちの身体が意識的な貢献なしに成長するのと同じように、私たちの自己認識は相対的な自己のより包括的なバージョンに向かって成長します。しかし、毎回の新しいアップグレードで、自己は自身のアップグレードにますます意識的な役割を担います。霊的な探求者ほどそれが顕著ではありません。私たちは今、自己のアップグレードという仕事に積極的に専念しています。

時には、一つのレベルから次のレベルへの成長は、痛みのない自然な努力です。ある日、学校の同級生の他のクラスの生徒は半分エイリアンで、異性はシラミに感染した怪物です。次の日、同じクラスの生徒は『アナと雪の女王』よりかっこよく、ホットなガールフレンドやボーイフレンドの素材で溢れています。

他の時には、自己認識のアップグレードは苦痛です。現実が私たちに期待するアイデンティティのアップグレードを行うのがどれほど難しいかを誰もが経験しています。自己認識の大きな変化の一つは十代の時期に起こり、その移行がどれほど楽しい公園の散歩であるかは皆知っています。私たちはこれらの自己認識に非常に強く依存しています。古いアイデンティティの蛇の皮を脱いで、新しいものに場

所を譲る時が来ると、私たちが抵抗するのは驚くことではありません。あるレベルの自己認識はその役割を知っています。それをよく練習し、その周りに現実を構築してきました。新しいアイデンティティへの最初の試みのステップでは、自己はまだその動きを学んでいません。知らないものに身を投じるよりも、すでに知っているものに固執する方が常に魅力的です。

自己をアップグレードすることは、相対的な自己に深い不安を引き起こします。私たちの自己認識が挑戦されると、これは私たちの存在そのものへの脅威と認識されるかもしれません。結局のところ、自己認識は私たちが誰だと思うかを表しています。このため、自己認識のアップグレードは時に「小さな死」と呼ばれます。支配的な相対的な自己との独占的な同一性が、次のものが引き継ぐ前に死ななければなりません。しかし、そのような病的な用語はあまり適切でも役に立つものでもありません。自己認識はアップグレードされようとしています – 消滅するのではありません。

自然であれ苦痛であれ、私たちの以前の自己認識のアップグレードはほとんどが無意識の出来事です。私たちは制限された相対的な自己認識から押し上げられ、蹴り出されます。私たちが相対的な自己のさまざまなバージョンに構築する制限を知らない現実によって追放されます。少し抵抗した後、私たちは現実に屈し、アップグレードします。

他人視点を取ることができる7歳児は、3歳児のレベルに留まり、他の人間が彼の心を読めないほど大胆であるたびに怒りの発作を起こす相対的な自己よりも幸せです。相対的な自己は、自己認識の毎回のアップグレードから恩恵を受け、成長します。それでも、相対的な自己は常にそのような移行が実存的脅威であると感じ

ます。あなたがいつもパーティーと一緒に来るように永遠に説得しなければならない友人のようです。渋々応じた後でも、その友達が一番楽しんでパーティーを制しても、次回の外出前にその儀式を繰り返さなければならないことは分かっています。

自己認識をアップグレードするプロセスのもう一つの興味深い特徴は、それが完了すると、新しい自己認識がその前任者を認めることを非常に嫌がることです。多くの7歳児は、3歳の自分がパパが実は羊を見ていて豚を見ていないことを理解できなかったと伝えたと、信じられない、恥ずかしい、そして完全に否定する混ざった反応を示します。さらに数年待って、その子孫と今はシラミに感染していない同じクラスの半エイリアンだったガールフレンドに実験のビデオクリップを見せれば、父親殺しの基礎がしっかりと築かれているでしょう。大人として、私たちは同じ傾向を共有します。相対的な自己を超越したと考える多くの人々ほど、相対的な自己に対して残酷なものはありません。

もう一つ小さな点を指摘する価値があります – 事態をさらに複雑にするためだけに。現実には、相対的な自己を単一の実体として話すのはもちろん単純化です。相対的な自己は多くのラインから成り立っています。それをあなたのステレオから出る音に例えることができます。サウンドミックスにはベース用のラインとトレブル用のラインがあります。右スピーカー用のラインと左スピーカー用のラインがあります。ステレオから流れる音楽は、音を作るすべての異なるラインの組み合わせの結果です。

相対的な自己も同様の方法で構成されています。道徳から音楽性まであらゆるもののラインがあります。あなたの脳の右半球用のラインと左半球用のラインが

あります。これらのラインすべてが組み合わさって、相対的な自己と呼ばれる歌を作ります。それらはそれぞれ独自の発展ペースに従い、時には互いに調和していないように見えることがあります。

願わくば、あなた自身の相対的な自己と呼ばれる特にキャッチーな歌が、すでに何度もアップグレードしてきたこと、そしてそれらのアップグレードから恩恵を受けてきたことを見て安心するでしょう。

私たちは、自己認識が一定ではなく、いくつかの段階を経て進化することを見てきました。これらの最初の段階では、新生児は瞬間の残りをまだ定義されていない相対的な自己認識の延長として認識していました。超二元的な自己認識は、そのような状態への独我論的な回帰ではないでしょうか？決してそうではありません。赤ちゃんの一体感のバージョンは、瞬間の残りを相対的な自己の延長版として見ることによって定義されますが、トランスデュアリティは、相対的な自己がそれである全体の瞬間の一部であるという気づきです。それは無意識の一体感から始まり、意識的な分離を経て、意識的な一体感で終わる旅です。瞬間として認識することは、そのサイクルを完成させます。

一部の探求者は、自分が相対的な自己でありかつ絶対的な真我でもあることを理解するのが難しいと感じるでしょう。もしあなたがその一人なら、これもまた新しいことではないことを思い出すと役に立つかもしれません。私たちの人生全体で、自己認識に関してはいくつかの二重の特徴をやりくりしてきました。あなたはおそらくあなたとして認識しています – 漠然とあなたの身体を参照していますが、それ以上の何かとしても認識しています。それはアメリカ人、霊的な探求者、フェミニスト、思いやりのある母親、または慈悲深い魂としてかもしれません。リスト

は無限ですが、これらの追加されたアイデンティティの多くの共通点は、それらを得るのが非常に難しく、維持するのがさらに難しいことです。クラブにアクセスするためには新しい言葉や書かれたまたは書かれていない多くの法律を学ぶ必要があるかもしれませんが、一度受け入れられると、あなたが自分に付けたアイデンティティのさまざまな理想に生きなければなりません。

より小さなサブアイデンティティでさえ多くの仕事になることがあります。もしあなたがヤンキースのファンとして認識しているなら、チームの歴史、その最も誇らしい瞬間と最も悲しい瞬間、主要選手の打率、そして何世紀も前にワールドシリーズを決めたホームランを打った選手を知る必要があります。スポーツファンとしての自己認識を取る – それは大変な仕事です！

絶対的な真我を探するとき、悪い知らせは、この瞬間全体に満たないすべての自己認識が不十分であることです。良い知らせは、瞬間の中にいるから瞬間そのものとして認識するへの超二元的な自己認識のシフトが、相対的なアイデンティティの多くのいここに比べて公園の散歩に過ぎないことです。現実の本質は得るのが難しいものではありません。なぜなら、それはすでにあなたに与えられているからです。あなたが瞬間として存在することが真実であるために何かをすることはありません。それに気づくために外部のものは何も必要ありません – あなたはすでに必要なものすべてを持っています。そして、超二元的なアップグレードが完了すると、相対的な自己はあなたの新しい自己認識に努力せずに含まれます。私たちが苦労して得た他の二重のアイデンティティとは違います。

今この瞬間、ここで私たちから気づきを分離している唯一のものは、分離が絶対的であるという私たちの主張です。私たちが瞬間の中に閉じ込められた何らか

の分離された存在として存在するというこの考えを支持する唯一のものは、その特定の幻想を維持するために私たちが構築する思考です。あなたが瞬間として存在し、その中にはいない未来の現実を構築する必要はありません。それはすでに起こっていることであり、私たちの思考や言葉がそれを真実と理解しているかどうか、それを理解していると主張しているかどうか、それを承認しているかどうか、あるいはそれを激しく否定しているかどうかに関係ありません。「これが分かった、本当に私はこの果てしない瞬間として存在している！」という思考がこの瞬間に現れるかもしれません。あるいは、「くそっ、ただ分からない！」という思考が現れるかもしれません。変わらないのは、これらの思考がやって来て、少し留まり、そして消えていくこの途切れない無限の瞬間です。私が「私は瞬間として存在し、その中にはいない」という思考を考える言語を持っていなかったとしても、現実の本質は依然として単純かつ自然にそうであるでしょう。

我慢強い恋人のように、この瞬間は絶え間なく自らを与え続け、私たちが目を開き、ろくでもない相対的な自己認識のダメ男たちと戯れるのをやめ、ずっと待っていてくれた完璧なマッチにようやく気づくのを待っています。この瞬間は絶え間なく、無私に自らを与えます。私たちが思考を考える前、そして一言を発する遙か前に、それはすぐそこに－またはここに－あなたと私を待っています。

あなたはこのメッセージの真実を感じるかもしれませんが、それでも時間を待っている自分に気づくかもしれません。いつか未来に、私はそれを得るでしょう。あと少し待って、もう一冊本を読んで、もう少し瞑想して、もう一回リトリートをすれば－それなら分かるでしょう。相対的な自己認識はまだアイデンティティ王座を手放す準備ができていません。それは自然なことです。急ぐ必要はありません。

ん。自分に優しくしてください。結局、絶対的な今性において、人間の唯一の罪は我慢できないことです。



# 悟りとは何か？

「霊的インスピレーションの尺度は、思考の深さであり、誰がそれを言ったかではない。」

－ラルフ・ウォルドー・エマーソン

## ありがとう、インド

私は悟っているのか？ あなたは悟っているのか？ 彼、彼女、あるいはそれは悟っているのか？ 霊性の世界で他のどの言葉よりも混乱を引き起こす単語があるとすれば、それはおそらく「悟り（enlightenment）」でしょう。いくらかの霧を晴らしてみましよう。

もしあなたが霊的な憧れを追求する時間を過ごしてきたなら、友人からあなたの探求の目標に達したかどうかを尋ねられたことがあるかもしれません。「ねえ、もう悟ったの？」と彼らがあなたに聞くかもしれません。あるいは、あなた自身が現在の状態が悟りとみなされるものかどうか疑問に思うかもしれません。結局、ほとんどの探求者は「悟り」と呼ばれるレベルに到達するはずだと信じています。時には確かに少し悟ったように感じることもあれば、そうでない時もあるでしょう。自己認識の新しいレベルは、その中に組み込まれた限界に遭遇する前は自由のように感じられ、私たちがいる場所が私たちが見るものです。自己認識の新しいレベルに昇るとき、だからこそ「これがそれだ」と考えるのはとても魅力的です。あなた自身が悟っているかどうかを疑問に思わないかもしれませんが、他の個人の状況には興味があるかもしれません。友人、現在の教師、または歴史上の人物かもしれません。彼女や彼は本当に悟っていたのか、あるいは悟っているのか？

比較的新しい探求者として、私は靈的な道をたどってインドへ行きました。私はどの系統、サンガ、あるいは特定の教えや教師の信奉者にも属したことはありません。探求者のコミュニティの一員であることを切望した時期が何度もありましたが、状況がそれを許しませんでした。しかし、探求者として私を最も助けてくれた教えは、チベットの大乗仏教の「ゾクチェン（Dzogchen）」でした。

インド滞在の終わり頃、私はその非常に報われ、興味深い時間に対して深く感謝していることを覚えています。そして、最後の願いをしました。ゾクチェンは、悟ったマスターが探求者に現実の本質を紹介する一連の指示を通じて機能します。私の願いは、ゾクチェンのマスターに会ってそのような紹介を受けることでした。出発日が近づくにつれ、その願いが権力者によって叶えられないことを受け入れました。それでも大丈夫でした。私はほとんど計画せずにインドへ旅立ち、直感に導かれるままにしていたましたが、ゾクチェンの紹介を除いて、望んでいたことすべて、そしてそれ以上のものが完璧に整っていました。

帰国前の最後の日、私は北インドから首都ニューデリーへ向かうバスに乗りました。そこで帰りの飛行機に乗る予定でした。私が乗った後の最初の停留所で、靈的な一行がバスに乗り込んできました。ゾクチェンのマスターと2人の僧侶です！私は窓際の席に座っていて、僧侶の一人が近づいてきて、彼のマスターが私の窓際の席に座ってもいいか、私がマスターの隣の通路側に座るか尋ねてきました。もちろん、私は異議はありませんでした。間違いなく、これが私の願いが叶い、現実の本質への紹介を受けるチャンスでした！しかし、マスターが席に座るとすぐに、彼は古風なバスの窓を下ろし、バスが加速し始めると、彼は開いた窓から頭を突き出しました。

私の思考はすぐに自己批判的な空想の飛行に飛び立ちました：おお、彼を見て！ と私は心の中で思いました。彼はなんて悟っているんだろう！ すべてを受け入れている。私が彼の席に座っていた時になぜそうしなかったんだろう？ 私の心の中で、私は覚醒が自分自身を囲むガラスの檻を打ち砕くようなものだという物語を織り続けました。それは隣に座るマスターのようでした。彼は窓を開けたのに、私はガラスの閉じ込めの中に留まっていたのです。このような自己批判的な精神分裂的な非難を15分ほど続けた後、バスが再び停車しました。マスターは急いでバスから降りました。私は彼がバス席の束縛から逃れて、自然という完璧な幻想に浴したいと熱望しているのだと推測しました。

私がバスを降りた後に初めて、僧侶がなぜ私の席を求めたのか、マスターがなぜ頭を窓から出したのか、そしてなぜ彼がそんなに急いでバスを降りたのかが分かりました。バスの側面に沿って、マスターの窓から後方まで、新鮮な嘔吐物の跡が走っていました。僧侶たちは、彼らのマスターがひどい車酔いに慢性的に悩まされていると説明してくれました。

私たちは会話を続けました。彼らは驚くほど面白く、謙虚で知的な人々で、私がゾクチェンに興味を持っていると知ると、彼らも私に非常に興味を持ってくれました。彼らは私をニューデリーの彼らの修道院に連れて行き、紹介を受けさせてさえしたかったのです。願いは叶うものですね！ チベット人が心を「願いを叶える宝石」と呼ぶのも偶然ではありません。しかし、私は彼らの申し出を断りました。なぜなら、飛行機に乗らなければならなかったからです。それに、彼らのマスターはすでに私が必要としていた教訓を無意識に教えてくれていました－悟りの私の考えを他の相対的な存在に投影しないという教訓です。

このメッセージの真実、つまり私たちが究極的にこの瞬間として存在し、その中にだけ存在するのではないという真実を感じたとしても、すぐに疑いの種を植える苛立ちが思考の流れに入り込むかもしれません。それは、このメッセージが確かに真実であり、気づくことができた他の幸運な人々をうらやましいと思うと主張するかもしれませんが、そのような気づきは私たちにはできない偉業だと主張するでしょう。そのような偉業は、他の、より進化した魂、例えばそのバスに乗っていたゾクチェンのマスターのような人々に限られているのです。そのような投影は、分離された自己が覚醒を避けるために用いる一般的な防御機制です。

なぜ探求する自己が積極的に覚醒を避けるのでしょうか？ 相対的な自己が絶対的な真我を探していると主張するかもしれませんが、その探求での失敗をあまりにも喜んで受け入れるからです。そのような失敗は相対的な自己にとって勝利を意味し、分離の夢が続き、相対的な自己がアイデンティティの頂点に留まることを保証するからです。

## **X=Y?**

古い友人があなたが悟ったかどうかを尋ねるケースを詳しく見てみましょう。それを分解すると、潜在的に悟った人物、つまりあなたがいます。まだあなたの名前を知らないので、私はあなたをNNと呼びます。あなたの友人は今、NNが「悟り」と呼ばれる何か – ここではXと名付ける性質 – を持っているかどうかを知りたいと思っています。はいかいいえか？ 簡単な質問に答えるべきですよ？ NNはXに等しいか、等しくないか。これが私たちの思考プロセスの仕組みです。線形です。複数の重なり合う思考の糸が起こるかもしれませんが、それらは一つずつ並ぶ必要があります。

ます。同様に、NNは任意の時点で悟りのグラフの特定の点に位置していなければなりません。

問題は、この運営方法が、相対的レベルでは非常に役立つものの、現実の絶対的本質に対応していないことです。現実の本質は、すべてが、いたるところで、同時に存在します。現実の本質は、太陽がゆっくりと自らを忘却に溶かし、地球がその溶ける太陽の周りを踊り、その地球のテクトニックプレートが亀のビートに合わせて行進し、あなたと私がその行進するプレートの上に浮かんでいようと努力し、すべてが一度に起こることです！現実の本質は、川が溢れるのと同時に花嫁が「はい、誓います」と言い、満月が優しく潮を呼び寄せ、花嫁の心が「いいえ！」と叫ぶことです。そしてこれらすべての出来事が完全な同期以外で起こることはありません。それが単純に現実の本質であり、あなたの絶対的な真我がそのことを行っているのです。

この本のメッセージは、悟りは瞬間として認識し、その中にだけ認識しないことに等しいということです。探求者が超二元的な現実の本質に気づいた程度において、NNが悟っているか悟っていないかという主張は完全に無意味になります。あなたの友人の質問「もう悟ったの？」に用いられた言葉は、悟りが相対的な自己に付加できる性質であることを前提としています。あなたが背が高いか低いか、賢いか愚かであるかと言えるのと同じように。しかし、悟りは相対的な自己に限定された特定の性質や特性の存在または不在によって定義されるものではありません。悟っているか悟っていないはずの自己認識の相対的本質をまさにその本質とする気づきを指すとき、その質問は無意味になります。誰かが悟っていると主張するなら、

彼らがそのようなものではないと確信できます。ことわざにあるように、道でブツダを見たら－彼を殺せ。

この本で伝えられるような主張を提示すると、悟りの投影の反対側に直面するかもしれません－他の人があなたに悟りを投影することです。幸い私の場合、グル化の試みはすぐに失敗します。確かに、私は賢く、深く、存在感がありますが、愚かで、浅く、ぼんやりしていることもあります。私自身の人生は、他の多くの人々と同様に、しばしば巨大な混乱のように展開し、時折完全な災害によって中断されます。願わくば、あなたが私、この本、そしてそのメッセージを、あなたの相対的な自己にその究極的なアイデンティティを思い出させるためにあなたが考え出したものと見なしてくれることを願います。それはあなたの自己をあなたの真我と再会させるためのツールに過ぎません。もしあなたが自己認識を瞬間の中にいるから瞬間そのものとしてアップグレードすれば、あなた、この本、そしてそれを書いた彼が、私たち双方である一つの瞬間の部分に過ぎないことに気づくでしょう。

昨日、私は我を失いました。この本を完成させようとしてすでに少し疲れ果てており、別の仕事の締め切りに遅れ、軽い手術から回復中だったときに、洗濯機が故障しました。私は機械に全く詳しくなく、四つん這いで、故障したロボットから溢れる水に濡れながら、冷静さを失い、拳を床に叩きつけ、四文字の言葉を叫びました。あまり大声ではありませんでしたが、9歳の娘がその日の後半に自分で課題に直面したときにそれをオウム返しするほどには大きかったです。

これが探求者としての私の時代に起こったとしたら、私は自分に完全に失望していたでしょう。悟った存在－私の探求者の自己になることを目指していたもの－は、確かに我を失ったりしないはずですね？

問題は、現実の本質に気づくことが私の相対的な自己に関するものではないということです。はい、相対的な自己は絶対的な真我、現実の本質に気づくことで恩恵を受け成長します。そしてありがたいことに、私たちには相対的な自己を改善するために一生があります。その改善には、不調な洗濯機に直面しても平静を保つ能力や、そのような装置を修理する能力が含まれるかもしれません。絶対的な真我に気づくことが相対的な自己にどのように利益をもたらすかについては、この本の第II部「真我の中の自己」でさらに深く掘り下げます。しかし、自己実現と真我に気づくこと – この二つを混同することが多くの混乱の根源です。

現実の本質に気づくことは、あなたの人生の家の新しい、明るく照らされた、より広々としてとても美しく装飾された部屋にドアを開けるようなものです。私たちは、悟った存在がこの新しく輝く部屋にのみ住むべきだと考えるとき、少なくとも数千年の条件付けを背負っています。しかし、それは自己実現の領域であり、相対的な自己が多くの存在の層の一つだけを特定し、そこに独占的に住もうとする試みです。それは依然として瞬間の中に – 確かにその瞬間の素晴らしい部分ではありますが – 認識しようとする試みであり、瞬間全体としてではありません。自己実現の追求は素晴らしいものであり、私自身それに一生をかけて追求できることに感謝していますが、真我に気づくことは全く異なる一杯のお茶です。

だから、私たちは相対的な自己がこの新しく素晴らしい部屋の範囲内に留まるか、時折拳を叩き四文字の言葉を叫ぶような劣った部屋にいるか、あまり気にしません。なぜなら、私たちが発見したこの新しい部屋は、いくつかの重要な点で以前のものとは異なり、すべての他の部屋にもその完全な美しさをもたらす追加の特徴を備えているからです。それは常にそこにあった美しさですが、私たちが以前は

気づかなかっただけです。この新しい部屋の明るい光は建物全体に浸透します。最終的に、この新しい部屋に入ることは、すべての部屋の間の分離壁の崩壊を意味します。トランスデュアリティは、あなたが人生の家のあらゆる平方インチが持つ文字通り神聖な美しさを鋭く意識しながら、自由に歩き回ることを可能にします。

私たちは現実の本質を得たいのです。それを得る、つまり理解すること、そしてそれを所有する、つまりつかむことです。「その日をつかめ」は自己実現の戦いの叫びです。少なくとも比喩的にはその日をつかむことができますが、現実の本質をつかむことはできません。あなたはそれであることしかできません。あるいは、すでにそして常に起こっていることを自分に認めることです。真我に気づくことに関しては、「それをつかむな－解放せよ」とするのがより適切なアドバイスでしょう。あなたの思考が相対的な自己を囲む絶対的な壁について夢見た物語を解放してください。

確かに、現実の本質に気づいた後、相対的な自己は利用可能な新しい、より高く、より素敵で明るいフロアで過ごす時間が増え、拳を叩き四文字の言葉を叫ぶ地下室で過ごす時間が減る傾向があります。あなたが究極的にこの瞬間として存在し、その中にだけではないことに気づくと、それは確かにあなたの相対的な自己に影響を与えます。しかし、悟りはあなた、私、あるいはこの瞬間すべての不完全でありながら完全に完璧な現れである私たち全員に関するものではありません。

では、誰かが悟っていることはあるのでしょうか？ 悟りとは何ですか？ これらの質問には実は超二元的な答えがあります：悟りだけが存在し－あなたがそれです。私たちはこれです。



# 真の宗教（Realigion）

「宗教は地獄を恐れる者のためのものだ。霊性はすでにそこにいた者のためのものだ。」

－ヴァイン・デロリア・Jr.

## 恵みからの墮落

「宗教（religion）」という言葉は、ラテン語の「re」と「ligare」に由来しており、「ligare」は「つなぐ」を意味します。理想的には、宗教は私たちの相対的な自己を絶対的な真我—この瞬間全体の無限性—と再び結びつける手段です。それでは、なぜ多くの合理的で現代的な人々—霊的な人も非霊的な人も同様に—にとって、宗教が最も汚い言葉の一つになってしまったのでしょうか？ その簡単な説明は次のようなものかもしれません：

誰かが天国への直線を確立し、自己を真我と結びつけます。その路線は人気を博します。何人かの乗客は最終目的地に到着する前に降ります。旅に疲れ果てたか、実際に到着したと誤って信じているのかもしれません。これらの乗客は早すぎる停車駅を拡張し始め、仲間の旅行者にその停車駅が実は路線の終点だと宣言します。あっという間に、ローカル線、地域線、さらにはグローバル線が至る所で曲がりくねって走り、それぞれが聖杯であると主張します。この激しい交通は、霊的な意図を全く持たない傍観者の注意を引きつけます。彼らは権力、お金、あるいは奇妙な十字架フェティシズムの一種など、自分たちの目的を進める機会を嗅ぎつけます。歴史が教えてくれるように、その可能性は無限です。

やがて、超二元的な現実の本質に対する最初の洞察は、人間の無知と時間の経過によって粉々に引き裂かれます。この混乱に対する反応として、今、私たちは宗教そのものに対する無数の反対意見を目にします。「宗教はすべての苦しみの原因だ」という非難が響きます。したがって、すべての痛みはその忌々しい宗教を排除すれば消えるという結論に至ります。円が完成します。天国への道で何かが起こり、人間を痛みから救うと約束した最初の気づきが、今ではその痛みの原因として描かれています。

宗教がその軌跡に残す混乱を考えると、この真実探求の事業をすべて廃止してしまうのは良い考えではないでしょうか？ ただ生きて、生きさせればいいと同意できないでしょうか？ 周囲の最も鋭い人々の中には、人類が「一つ」への憧れが確かに人類に多くの痛みを引き起こし、今も引き起こし続けていると見て、これは良い考えだと思える人もいます。

しかし、私は相対的な自己が絶対的な真我に向かう衝動を、新生のウミガメが海を求める憧れに似ていると考えたいです。赤ちゃんウミガメは砂浜で生まれますが、孵化するとすぐに大きな青い海への旅を始めます。その道すがら、それはひどい痛みを耐えるかもしれません。ウミガメはもちろん海を求めるのを完全にやめることもできます。しかし、それはこれまで以上に苦しむことになります。太陽の光線は脱水死を招き、砂浜では捕食者が大いに活躍します。最悪の結果はこれです：もう二度とウミガメが海を自由に泳ぐことはありません。そして、海はウミガメが何をしようとしまいと存在し続けます。だから、宗教が探求の高貴な芸術に残した汚い烙印にもかかわらず、私たちもまた、自分の海、絶対的な真我に向かって進み続けなければなりません。

## 神秘主義の解神秘化

この本で慎重に伝えられている超二元的な気づきは、決して新しいものではありません。人類の夜明け以来、現実の真の本質に気づいた女性や男性がいました。彼らは自分の瞬間—まさにこの瞬間—を調べ、その全体性に気づき、「見てみて—分離はない！」と指摘しました。この最も基本的な観察に基づいて、他の人が彼らが見たものを見るのを助けるための指示が設計されました。これらの気づきとそれらが産んだシステムは、宗教という獣の小さな部分を構成します。

ダイヤモンドを採掘するには、1カラット（0.2グラム）の高品質な研磨済みダイヤモンドを生産するために250トンの鉱石を処理する必要があります。宗教は少しそんな感じがします。真実ごとに迷信、教条、偽の信念がたくさんあります。しかし、よく見れば、宗教が狭量さと偽善の追求にのみ捧げられているわけではないことが分かるかもしれません。教条を打ち倒せば、輝く真実が見つかるかもしれません。戒律の下から、現実の本質への有用な指針を発掘するかもしれません。すべての主要な宗教には超二元的な真実の流れが走っています。これらの真実はしばしば宗教の隠れた隅にしまわれ、「神秘主義」というラベルで分類されています。それは、そのラベルを持つすべてのものが究極の真実を表しているというわけではありません。しかし、この神秘主義というスープの中で、宗教の最も興味深い側面が見つかります。宗教の中に埋もれた金の塊を抽出するために、神秘主義を解神秘化できるか見てみましょう。

イスラム教の神秘的な側面は、スーフィズムの伝統で最も明確に表れています。あなたはスーフィーのジャラル・ウッディーン・ムハンマド・ルーミー（Jalāl ad-Dīn Muhammad Rūmī）、通称ルーミーとして知られている人物を聞いた

ことがあるかもしれませんが、彼の作品から引用された多くの美しい言葉の一つを読んだことがあるかもしれません。私の好きな彼の言葉の一つがこれです：「悪と正義の観念を超えたところに野原がある。そこで会おう。」

ユダヤ教の伝統は、神秘的な洞察の素晴らしい供給源です。その神秘主義者の一人は、無意識のうちに世界で最も人気のあるカルト、キリスト教の創始者となり、マイスター・エックハルトやノーリッチのジュリアン夫人などの神秘主義者を提供しました。ヒンドゥー教のアドヴァイタ・ヴェーダンタ学派は、神秘的な洞察の宝庫であり、チベット仏教に組み込まれたゾクチェン学派も同様です。

なぜ現実の本質に気づいた人々が神秘主義者と呼ばれ、宗教の最も正確な部分が神秘主義として分類されるのでしょうか？ それは彼らに与えられたかなり怪しげなラベルですが、いくつかの完全に非神秘的な説明があると思います。

私の霊的な旅の中で、当時非常に神秘的と思われる多くの経験がありました。献身的な探求者になる前からそのような経験が起こっていました。14歳の時、私の若い人生の意味を一晩中考え続けたことを覚えています。それは北欧の魔法のような夏の夜の一つで、日が眠りに就いても明かりを残し、眠れない魂をその夢に覗かせるよう誘います。朝が死にゆく夜に迫るクーデターを企てる中、私は気持ちを内側に追い求め、その源を見つけられるかもしれないというかすかな希望を抱きました。私はまばたきせずに内なる目で進みました。発見したものは驚くべきものでした。その追跡の終わりには...何もありませんでした。私の気持ちは家がありませんでした。誇り、喜び、怒りといったさまざまな味を持つこれらの気持ちは、圧倒的で本物に思えましたが、根を持っていませんでした。それらはどこからともな

く現れ、同じ無に消える幽霊に過ぎませんでした。これは思春期の少年にとって非常に解放的な発見でした。そして非常に神秘的でした。

その何年も前の私の発見は、仏教などの伝統がよく知っている事実の正しい認識でした：感情や思考の無常性です。当時、私はその発見が本物であると直感し、それは私の人生を大いに良い方向に変えました。しかし、私は霊的なコミュニティの外で育ち、いわゆる現実の中でその洞察を掛けるフックを見つけることができませんでした。年月が経つにつれて、私の人生はほとんどの人生がそうなるように終わりを迎えました：その根本的な分離を確信する相対的な自己認識と、超二元的な現実の本質との間の深淵の証として。

何年も後、探求者としての時間に、私は別の経験をしました。この時、私は何らかの液体のような物質が私の心臓に入るのを漠然と愛と認識して想像しました。その液体は流れ続け、心臓全体を満たし、それが大きく開くのを脅かすまでになりました。心臓が満杯になり、その液体がさらに注がれ続け、その境界に対する圧力が増すにつれて、ズキズキする痛みの感覚がありました。そして、その液体が突然外に溢れ出し、全身を満たし始めたとき、喜びの解放感がありました。これが今あなたに少し奇妙に聞こえるなら、その時の私にはその感覚がさらに奇妙に感じられたことを保証します。しかし、それが収まった後、私はこの経験が何故か重要であるという感覚が残りました。ただ、それがなぜなのか理解できませんでした。

この神秘的なビジョンを振り返ると、もはやそれがとても奇妙や神秘的だとは思いません。今では、そのビジョンの中の心臓が私の相対的な自己を表していたことが明らかです。心臓の境界は、この相対的な自己認識の周りに築かれた制限でした。解放—心臓が大きく開くこと—は、分離の壁にぶつかる分離された自己が経

験する苦しみの解決策でした：瞬間の中にだけ存在すると信じる分離された自己から、瞬間そのものとして認識する自己へのアップグレード—自己から真我へ。このビジョンは神秘的な洞察として始まりました。現実の本質への理解が深まるにつれて、私はその経験を解釈する能力が向上しました。今ではそれを、私の絶対的な真我から相対的な自己への詩的なリマインダーとして見ています。

だから、私たちが神秘主義を神秘的と呼ぶ理由の一つは、私たちの理解不足にあります。来週のパワーボールの数字を考えることだけが実存的な驚異の経験である人にとって、超二元的な現実の本質との密接な出会いは確かに神秘的に思えるでしょう。

神秘性の背後にあるもう一つの理由は、より実地的な性質のものです。この時代、私はノルウェーの机に座って現実の本質についてデジタルリンクを無駄にしても、比較的安全だと感じるかもしれません。昔はそうではありませんでした。世界の多くの地域では今でもそうではありません。大きな枠組みで見ると、この本で伝えられるような洞察を共有する自由は稀なご馳走です。歴史を通じて、現実の本質に関する代替の物語に手を出すことは、生命を脅かす危険と結びついた活動でした。

人間社会は伝統的に一つのそのような物語に固執し、それだけでした。異なる社会が地理的に重なることもありましたが、その内部では、一つの統一された基本的な宗教的信念に忠実であることが規範でした。もちろん、これらの支配的な物語の中には対立する派閥もありましたが、その物語を完全に疑う道を選べば、最寄りのゴルゴタ、ギロチン、あるいは特に不親切な精神病棟への入院への道は常に容赦なく短かったです。

これらの社会のアルファ男性または女性—王や女王、皇帝、議長、教皇、長老、取締役会など—は、しばしば地上における神自身の代表としての役割を担い、全能者とその臣民との間のつながりでした。したがって、現実の本質の支配的な理解に挑戦することは、自動的にアルファ男性または女性に挑戦することを意味しました。歴史を通じて、アルファ男性と女性は、早すぎる非常に積極的な安楽死の延長を通じて、神がアルファ男性または女性の神と関わる勇気を持つ者たちに何をするかを正確に示してきました。それは循環論法の悪いケースかもしれませんが、致命的に効果的です。

バチカンでは歴史的にこの循環論法を芸術の形に変えてきました。多くの方がジョルダノ・ブルーノやガリレオ・ガリレイのような人々に下された運命を聞いたことがあるでしょう。彼らは異なる方法で現状に挑戦し、その後バチカンの暗黒芸術の熟練に苦しんだ多くの個人のうちの二人に過ぎません。

ユダヤ人哲学者バルーフ・スピノザ（Baruch Spinoza）は、自然（すなわち宇宙）に存在するすべてのものは一つの現実（実体）であり、私たちを取り巻き、私たちがその一部である現実全体を支配する規則は一つしかないと主張しました。彼の同時代の人々はそれに感銘を受けませんでした。1656年にアムステルダムの大タルムード・トーラ会衆によって書かれた彼の追放（cherem）の抜粋を以下に示します：

エスピノザは追放され、イスラエルの民から追放されるべきである。天使たちの布告により、聖なる者たちの命令により、我々はバルーフ・デ・エスピノザを追放し、追放し、呪い、咀咒する。神の同意を得て、神に祝福あれ、全ての聖会衆の同意を得て、これらの聖なる巻物の前で、613の戒律がそこに書かれている[...] 昼

に呪われ、夜に呪われ、横になるときに呪われ、起き上がるときに呪われ、出かけるときに呪われ、入るときに呪われよ。主は彼を許さない。主の怒りと憤りがこの男に対して燃え上がり、この書に書かれたすべての呪いを彼にもたらし、主は彼の名を天の下から消し去るであろう。

17世紀のリアリティショーの審査員に相当するものは、現在のプライムタイムの追放者たちよりもはるかに鋭い牙を持っていたようです。宗教的追放は背教においてそのねじれた論理的結論に達します。残念ながら、背教は歴史の脚注以上のものです。2013年にピュー・リサーチ・センターが発表した世論調査によると、エジプトやパキスタンなどの影響力のあるイスラム諸国では、圧倒的多数の住民が宗教を離れる者に対する死刑を依然として支持しています。

この世論調査は、現実の支配的な理解に挑戦する者に対してアルファだけが熱狂的でないという考えを裏付けています。歴史は、富や権力への脅威が全くなく—両方がほとんどない—普通の市民が、「あなたはそれ以上の何かだ」と囁く迷惑な声を永久に黙らせるために自ら引き受けた例で溢れています。「私は私だ、くそくらえ！」と反論が響き、異端者に特に尖った石や銃を向けます。

この最も中心的な思考の分野で代替の思想家に対して示される明らかな熱意の欠如は、非正統的な世界観の支持者がその理論を慎重に綿で包む原因となりました。理論を統治機関や他の外部者からアクセスできないようにする一方で、開かれた心を持つ霊的探求者にメッセージの変容力を維持する責任がありました。「神秘主義（mysticism）」という言葉自体、ギリシャ語の「muo」：口を閉ざす、隠す、そして「mueo」：入門するという言葉に由来しています。この現実の本質を伝える方法は非常に合理的です（生きることは良い—尖った石による死、あまり良くな



い)。しかし、それは超二元的な現実の本質への歴史的な指針の一部を、必要以上に神秘的に見せています。

時には超二元的なメッセージを言語的だけでなく物理的にも隠さなければなりませんでした。チベットのゾクチェン学派は、現実の本質に対する超二元的なアプローチを表しています。ゾクチェンは、現在のパキスタンのスワート渓谷に位置するオッディヤナ（Oddiyana）という王国で始まったとされています。オッディヤナの王は、ゾクチェンが彼の権力基盤を揺るがす可能性があるかと心配し、その教えが広がらないようにしたかったのです。そのため、彼は外部者が教えに気づいた者と接触することを禁じました。

伝説によると、前仏教チベットの王国ジャンシュン（Zhang Zhung）からオッディヤナに使者が送られました。彼らの使命は、噂に聞いていたこれらのゾクチェンの教えについてもっと学ぶことでした。彼らはオッディヤナ王が設けた禁止を回避し、夜に秘密裏に侵入してゾクチェンの指示を受けました。教えはヤギのミルクを使って白い絹のキャンバスに書き記されました。この方法では、絹が太陽光にさらされるまで書き物が見えず、使者は安全にジャンシュンに戻ってからそれが起こるようにしました。

もう一つの神秘化要因は時間と場所です。西洋の霊的探求者は、非常に長い昔に記録され、私たちが今住む場所や文化とは非常に異なる場所で書かれたテキストにしばしば直面します。宗教的テキストでは、元のソースに可能な限り忠実であり続けることに焦点が当てられることが多いです。これは称賛に値する野心ですが、2つの大きな欠点があります。1つ目は、実際にソースを清潔に維持する実際の

な困難です。もう1つは、完璧に保存された元の教えが、時間の経過とともにそれに触れる探求者に与える報酬が減少することです。

教えが指し示す真実—私たちがこの瞬間として存在し、その中にだけ存在するのではない—is同じですが、この瞬間の内容、したがってこの真実を探求する人々の文脈は常に変化しています。教えは、それが同時代の人々にアクセス可能になるように、現実の本質を馴染みのある参照を用いて、関連性のある言葉で伝える服装で人気を博します。しかし、時の車輪は回り続けます。ある時代や文化の中で現実の本質を効果的に伝えるために用いられた同じ文化的構成が、異なる時代や文化では障害となり—探求者から真実を曇らせます。

神秘的とされる霊性が実際にはあまり神秘的でないことを見てきました。今度は逆に、神秘的でないと見なされがちだが実際には神秘的な本質を持つ霊性をチェックしてみましょう。この霊性は、主要な宗教の隅に隠れているのではなく、それらの中心として誇らしげに展示されています。私はすべての主要な霊的伝統に存在する黄金律を考えています。ヒンドゥー教は次のバージョンを提供します：「これが義務の総和だ。他人に自分がされて嫌なことはするな。」キリスト教の本質を尋ねると、「あなたの隣人を自分自身のように愛しなさい」と教えられるかもしれません。仏教は「自分が傷つけられると感じる方法で他人を傷つけるな」と調和し、ユダヤ教からは「あなたにとって傷つけることは、あなたの仲間にしないでください。これが律法の全体です。残りは解説に過ぎません」と学びます。

なるほど、あなたは言うかもしれませんが、これは神秘主義ではないよね？  
まあ、あるレベルではそうではありません。宗教という言葉がラテン語の「re  
ligare」に由来することを覚えていますか？「ligare」はつなぐことを意味します

が、結びつけることも意味します。宗教は超越を提供することに関するものですが、もう一つの機能もあります：信者のコミュニティを結びつけることです。通常、黄金律はこの非神秘的な文脈で、規範的な道徳的枠組みを提供するものとして解釈されます。

しかし、この解釈は相対的な自己を分離のモードに閉じ込め、善と悪、救いと破滅、そして他のすべての二元性との間の永遠の逃避行に追いやります。黄金律について気づくべき重要なことは、それらが元々、恐れと欲望に基づく実存的二択ビンゴに従事する相対的な自己認識によって取り出されたものではないということです。また、絶対的分離の夢に固執しながら人生をどう生きるべきかの規範的な指示でもありません。あなたの隣人を自分自身のように扱えという提案は、二元的な視点から見ると隣人にとってそれほど魅力的な提案ではありません。私は自分の人生で、自分自身をひどく扱った多くの機会を知っています。相対的な自己認識は非常に残酷になることがあり、なぜか自分自身をその軽蔑から免れません。内なる声は自分自身にこう尋ねます：どうしてそんなに愚かなんだ？ あなたは完全に役に立たない！ 天国が私に他人をそのように扱うことを禁じます。

実際には、黄金律は超二元的な現実の本質に気づいた領域から送られた神秘的なポストカードです。ユダヤ教の伝統から、黄金律にひねりを加えたバージョンがあります：探求者がラビに信仰の本質を尋ねます。ラビは彼を階段から蹴り落とします。探求者は別のラビに近づき、上記の黄金律、あなたにとって傷つけることはあなたの仲間にしなさい、という答えを受けます。なぜ最初のラビは探求者を階段から蹴り落としたのか？ それは、分離された自己認識に閉じ込められたままで、道徳の黄金律に従うことが宗教の結びつける側面だからです。超越する側

面は、あなた自身がそのルールの背後にある真実が悟られる場所に行くことを要求します。

あなたの隣人を自分自身のように扱えは、文字通り、あなたの隣人をあなたの真我のもう一つの現れとして扱うと解釈されるべきです。相対的な自己をあなたの絶対的な真我と再接続すると、黄金律は人生の自明なルールに過ぎません。あなたの隣人をあなたの真我として扱え。「なぜそうしないの？それが彼女なんだから。」あなたの隣人とあなたと私は分離された個体であると同時に、その分離は絶対的ではありません。私たちは同じ不可分の瞬間を共有しています。存在する唯一の瞬間。それが私たち全員であるものです。超二元的な視点から見ると、黄金律で提示されるメッセージは、右手が左手を切り落とすのを控えるように言うのと同じくらい明白です。相対的な自己が黄金律に従うために超人的な努力は必要ありません。もはや神の罰（最終的には地獄）の恐れや、永遠の来世のVIPラウンジへのフリーパスへの欲望に駆られません。アリストテレスの言葉を借りれば：私は哲学からこれを得た—他人が法律の恐れからしかやらないことを、私自身の意志で行うこと。

### **超越神論（Transtheism）**

すべての伝統的な宗教に超二元的な思想の神秘的な流れを見つけることができますが、これらの宗教自体が超二元的だとは言えません。西洋の主要な霊的伝統であるユダヤ教、キリスト教、イスラム教は、私たちが一神教と呼ぶものです。それらに先立つ多くの多神教の伝統とは異なり、彼らは唯一の全能の神を信じています。旧約聖書の赤い糸は、ユダヤ人という一つの民が多神教から一神教への移行です。ア

ブラハムの父、彼自身が一神教の父とされる人物が、多神教の偶像製造者だったと言われるのは、その伝統の美しい物語性を証明しています。

この本を読んでいる多くの人、瞑想の経験を持っているでしょう。瞑想の最初のステップは心を集中させることです。内省と一点集中瞑想を通じて、私たちは心が私たちが当たり前だと思っていた安定した実体ではないことを発見します。代わりに、私たちはその思考の飛び跳ねる性質から「猿の心」と呼ばれるものを発見します。私は多神教から一神教への移行を、瞑想のこの最初のステップに似ていると考えたいです。

しかし、瞑想は猿の心を静めるだけで終わりません。より安定した心の状態が達成されると、私たちはさらなる目標に向かって進みます。より高度な技術を取り入れ、私たちの身体も私たちが当たり前だと思っていた安定した実体ではないことを発見するかもしれません。代わりに、私たちは身体の境界に閉じ込められていない流動的なエネルギー流を発見します。あるいは、チベットの「トンレン」と呼ばれる交換瞑想を取り入れ、他人のすべての不安を受け入れ、私たちが持つ平和を返すことを視覚化します。これらの高度な瞑想のポイントは常に同じです：相対的な自己と瞬間の残りの部分との間に夢見た絶対的な障壁を溶かすことです。

同様に、宗教は一神教で止まるべきではありません。一神教は多神教の混沌とした世界観を集中させるかもしれませんが、まだやるべきことがたくさんあります。私たちは一神教を超えて超越神論（*transtheism*）に進む必要があります。この本全体を通じて、私たちは創造物の残りの部分から分離して存在する神の幻想的な性質を見てきました。一神教徒が崇拝すると主張する全能の神が真に全能であるためには、信者は分離した神の概念を超越しなければなりません。どうやって分離し

た神の概念を超越するのか？ 神と融合することによってです。どうやって神と融合するのか？ すでに起こっていることを認めることによって—あなたがこの瞬間全体であることです。

### トランスデュアリティー—新しい真の宗教（Realigion）

伝統的な宗教の代替として提示される現在の霊性の多くは、心の中では一神教のままです。神を他の概念に置き換えているだけです。あなたの中には「非二元性（nonduality）」という言葉に馴染みのある人もいるでしょう。非二元性は、過去数十年間で西洋で大きな注目を集めてきた思想の流派です。その教えは、霊的伝統の最も興味深い部分から引き出されています。これらの非二元的な教えが組み合わさって、それ自体が霊的伝統になりつつあります。

問題は、霊的市場で非二元性として通じるものの多くが、私たちが「覗き見者と恍惚」の章で知り合った覗き見者という、美しくも部分的な真我の顔というテーマのバリエーションに過ぎないことです。「非二元性」という言葉自体が問題を誘います。それは二元性の世界や形の世界を超えた何かを持ち上げるように私たちに誘惑します。伝統的な西洋の宗教では、その役割は神に割り当てられていましたが、彼はもちろん昨日の人です。通りは変わりませんが名前が変わるかもしれません。そして、今日の最先端の霊性では、神は「証人」「気づき」「静寂」「意識」「源」などの言葉に置き換えられています。これらの概念は、しばしば幻想と見なされる感覚の二元的な世界に対して、先験的な地位を与えられます。

ここで全てが間違ってしまう。これらの形態の宗教的信念の教師たちは悪い人々ではなく、彼らがあなたを導く状態は本物で、しばしばこの瞬間の美しく部分的な現れです。しかし、もしあなたが現実の完全な本質に気づきたいなら、それらはそれではありません。証人、源、意識、静寂、または気づきは二元性の世界の外に存在しません。二つは依存して生じる実体です。静寂は二元性の騒々しい世界を参照してのみ知ることができます。証人は目撃されるものとの関係でのみ存在します。源とその流出は一つであり、あなたであるものです。気づきとそれが気づいているものは一つであり、あなたであるものです。

今日の霊性の多くを支配する覗き見者や証人への熱中は、確かに新しい宗教の誕生に似ています。異なる人々が証人と呼ばれる状態に到達します。彼らは互いにこれが最終目的地であることを確認し合います。この相互確認は、この状態を超えたもう一つの停車駅が角を曲がったところに待っているかもしれないという残る疑念を静める役割を果たします。証人に到達する方法の実践の確立された地図が共有され、新しいものが作られます。あとは首席証人を任命するだけで、階層的で従来型の宗教を再び創り出す罪が犯されていると主張できるでしょう。しかし、現実の本質と呼ばれる裁判官は感銘を受けません。

神を証人、気づき、静寂などに交換することは、相対的な自己が根本的な分離の幻想を維持する別の方法に過ぎず、より微妙なバージョンにすぎません。相対的な自己が独立した実体として存在を維持するために必要な分離です。私が外部の実体—神、証人、気づき、意識、あるいは私たちが選んだどんな名前であれ—をより強く崇拝したり信じていると主張するほど、私は自分自身が分離した実体—いわ

ば自分自身のミニ神—になります。言い換えれば、分離を信じながら神/霊/真実を愛すると主張するほど、実際には遍在する真の神/霊/真実を否定してしまうのです。

そして、ついに、ゲームは終わりです。私たちの自己を真我から隠すために使ったすべてのイチジクが解体されました。宇宙のかくれんぼゲームは終了です。証人、気づき、静寂などの概念を適用する非二元性は、この瞬間から何らかの形で分離されているとまだ信じられている実体のための最後のイチジクです。現実の本質に関する私のビジョンを共有する人々に対して、私はしたがってトランスデュアリティへの秩序ある撤退を提案します。

トランスデュアリティは宗教とは言えません。それは現実の観察に基づいた現実の本質についての仮説に過ぎません。その仮説は、観察者、私たちがこの瞬間に存在する相対的な自己と、観察されるもの、私たちの相対的な自己が存在するこの無限の瞬間の残りの部分との間に、究極的には根本的な分離がないことを示唆しています。その分離の欠如に対する唯一の論理的結論は、あなたと私がこの瞬間として存在し、その中にだけ存在するのではないということです。この観察実験にオープンな人は誰でも、その仮説の真実性に気づくかもしれません。

私はトランスデュアリティを「真の宗教（realigion）」と考えるのを好みます。真の宗教にはいくつかの信条があるべきなので、トランスデュアリティの3つの信条をここに示します：

信条 #1 – 私たちはこの瞬間として存在する—その中にだけ存在するのではない。

信条 #2 – この瞬間を超えて何も存在しない。



この信条は、神、証人、気づき、意識、静寂、源などの名前が与えられる、この無限の瞬間を超えた何らかの実体への信念を避けるために含まれています。

信条 #3 – 相対的な自己は絶対的な真我において超越されつつ含まれている。

3番目の信条は、私が「トランスデュアリティ」という言葉を選んだ主な理由の一つを指し示しています。それは、統合哲学者ケン・ウィルバー（Ken Wilber）と彼の概念「超越かつ包含（Transcend AND include）」への敬意です。この概念は、探求中にしばしば生じるエラーを避けるのに役立ちます。そこでは、相対的な自己が新しい自己認識によって軽蔑されたり、否定されたりします。私が覗き見者や証人、気づきや静寂のアイデンティティを取る場合、私の相対的な自己はしばしば不安定な立場に置かれます。私の知性は私が一体性であることを理解するかもしれませんが、しかし、そのみすぼらしい相対的な自己は、この理解に生きることができません。解決策はしばしば、絶対的なものを相対的なものよりも高く評価するか、相対的な自己を完全に否定することにあります。「私というものはない」は、特定の霊的な集団でよく使われるフレーズです。それはあなたには笑いものかもしれませんが、ある界限では広く見られます。

それにはそれを支持する独自の論理があります。かつての根本的に分離された相対的な自己が幻想であると気づかれたため、探求者にはそれを完全に捨て去ることが理にかなっています。最終的にそのような戦術は、相対的な自己が演じる最後のトリックに過ぎません。それはしばしば身体中心の古い自己認識を降伏させ、もはや「私」を持たないと主張します。このすべてのポーズは、証人、気づき、意識、または静寂などの概念としての新しい自己認識の快適さから演じられます。こ

の場合、相対的な自己は超越されたかもしれませんが、まだ含まれていません。この種の霊性はしばしば私たちに神聖さの感覚を与えるかもしれませんが、私たちの人間性にも強く押し付けます。（反霊的なアプローチはしばしば私たちに人間性を与えますが、私たちの固有の神聖さを否定します。）

トランスデュアリティは私たち全員に完全な神聖さかつ完全な人間性を与えます。私たちは今、誰であるか—この無限の瞬間—を知っています。私たちの相対的な自己は、その瞬間の不可欠で歓迎される部分です。それは時々失敗するかもしれませんが、それでいいのです。絶対的な真我、新しい自己認識として確立され、瞬間全体として、私たちは母親が子を受け入れるように相対的な自己を受け入れます。母親は子が転んだり失敗したりしたときに子を否定しません。

子、相対的な自己を無視しないもう一つの理由があります。私たちは、子が現実の本質にとって母親と同じくらい重要であることに気づきます。母親は子に対して先験的ではありません。母親がいなければ子はいませんが、子がいなければ母親もおらず、潜在的な母親だけです。二つは依存して生じる実体であり、私たちは両方、母親と子です。

### **コミュニティ（CommUnity）**

トランスデュアリティは、私たちが本当に誰であるか、あなたが本当に誰であるかというこの秘密を共有することです。私はこの公開の秘密をあなたと共有することを大いに楽しんでいます。そのメッセージは喜びの一つであり、あなたもまた他の同胞の魂とそれを共有してくれることを願っています。しかし、これは真の宗教であり、宗教ではありません。トランスデュアリティウイルスを興味を示すかもしれ

ない誰かに自由に広めてください。しかし、これが現実の本質に関する何らかの物語を求めている人々の喉に押し込むことではないことを常に覚えておいてください。そのような行動は、現実の本質からの最初の風で吹き飛ばされないようにコンクリートで固める必要がある信念に属します。

求めている人々に対して、トランスデュアリティは少なくとも2つの素晴らしい機能を果たすことができます。絶対的なレベルでは、トランスデュアリティはあの永遠の質問「私は誰か？」に明確な答えを提供します。あなたはもうその答えをよく知っています：私たちはこの無限の瞬間として存在する—その中にだけ存在するのではない。相対的なレベルでは、超二元的な真の宗教は、自分の真の真我を思い出した魂たちのためのコミュニティを提供します。私は俳優ジム・キャリー（Jim Carrey）のこの引用が大好きです。彼は明らかにトランスデュアリティウイルスに感染しています：

「一部の人はスーパーボウルに行く—私はスーパーボウルだ！ 私はスタジアムであり、外のベンダーであり、角のクラックディーラーであり、すべてであり、終わりが無い。そしてそれはとても楽しい！」

これは、私がこれまで3桁の世紀に生きたアジアのマスターから読んだどの説明よりも、超二元的な体験の良い説明です。しかし、このスーパーボウルでの体験をさらに楽しくするのは何でしょうか？ コミュニティと共有することでしょう。

そのようなコミュニティは、現実の超二元的な本質を悟る道で最後の信仰の飛躍を取る瀬戸際にいる個人の旅も助けます。教育や文化的インプットは、その飛躍を助ける多くのツールのほんの一部です。意識の重力が働いています。それはあ

なたと私両方が人類家族の一部としてほとんど努力せずに認識するのを助けました。これは人間の自己認識の歴史においてかなり驚くべき達成です。同様に、成熟した超二元的なコミュニティは、瞬間の中にだけ認識することから瞬間そのものとして認識することへの移行を、未来の探求者にとってずっと楽にします。

この章で私は伝統的な宗教に対して少し厳しくしてきましたが、それは彼らが人間の洞察の貴重な宝箱を表しているという事実を奪うものではありません。超二元的な視点は、これらのすべての霊的伝統と互換性があります。もしあなたがそのような伝統の一部であるなら、私はそれに固執し、あなたの特定の霊的道にトランスデュアリティの3つの信条のようなものを少し加えることを提案します。すべての霊的伝統は心に超二元的な視点を抱えており、あなたの霊的探求に信条を適用することは、あなた自身の道や伝統の最も価値ある部分にアクセスするのを助けるでしょう。霊的实践は時間の無駄ではありません。禅の格言にあるように：覚醒は事故であり、霊的实践は私たちを事故に遭いやすくします。

## 天国で結ばれた縁

「あなたの任務は愛を探すことではなく、あなたの中にそれに対して築いたすべての障壁を探し、見つけることだけだ。」

－ルーミー

### レシートがあります

自己認識をアップグレードした後に私に何が起こるのか？あるいは、あなたにとって当然遥かに重要なことに、あなたに何が起こるのか？雷鳴のような稲妻。炎の海。鮮やかな虹。現実の本質の気づきが、幸運な探求者から発見者になった者にどのように経験されるかについては、多くの先入観があります。私の友人は、気づき後の存在についてより平凡な懸念を述べました。「請求書を期日通りに払うのを覚えていられるかな？」と彼は疑問に思いました。

真実は、気づきは花火部門では残念ながら期待に遠く及ばず、はい、あなたはまだ請求書を払うのを覚えています。しかし、相対的な自己は、最も輝く虹を簡単に凌駕する非常に興味深い特典から恩恵を受けます。相対的な自己と絶対的な真我の結びつきは、まさに天国で結ばれた縁です。

瞬間として認識し、その中にだけ認識しないことがあなたにどのように影響するかを探るこの旅に乗り出す前に、自己認識のアップグレードによるこれらの歓迎すべき特典は、真の超二元的な気づきの独占的な領域であることを強調しておくべきです。これらの水域は、苦しみを逃れるためや、依然として相対的な自己認識

のために幸福や愛を主張するために、トランスデュアリティの偽旗の下を航行する自己認識にはアクセスできません。私たちは自分自身を騙すことができ、他の人を騙すことに成功することさえあるかもしれませんが、真我を騙すことはできません。

## 病気と健康の中で

この無限の瞬間を細かく切り分けることには代償があります。それは苦しみを引き起こします。結局、ほぼすべての苦しみは不完全さの感覚に帰結します。私の人生の異なる時期に、私はこの女性やあの家、子どもの治療、学歴、お金... 悟り、リストは延々と続きますが、それらを手に入れさえすれば、苦しみが終わり、幸福が完成すると確信していました。しかし、相対的な自己認識に閉じ込められたままでは、私たちが考える自分と本当に自分であるものとの間の深淵を埋めることはできません。世界中のすべてのお金でもその痛み、傷、苦しみを買い取ることはできません。すべての霊的達成や美しさ、力、セックスも、私たちが一体性の中に大きく開けた傷に対する不十分な絆創膏に過ぎません。

苦しみを引き起こす状況に直面すると、私たちは無限に多様な戦術を適用してその苦しみを根絶しようとしめます。苦しみに立ち向かったり、それから隠れたり、交渉したり、単にそれに屈したりします。問題は、私たちの戦術のどれも長期的には機能していないように見えることです。私たちは完全に無感覚になることで痛みをそれほど感じないようにすることさえありますが、そのような麻痺した人生へのアプローチは、確かに最悪の苦しみの一つです。人生の完全な美しさを取り入れることを可能にする開放性を放棄することは、苦しみに対する真の治療法ではありません。

この苦しみとの戦いを通じて、私たちは自己認識に対する盲点を持っています。無意識のうちに、相対的な自己認識—どんなに微妙であっても—が究極的に私たちであると当然のことと考えています。そのようなアイデンティティを備えていると、私たちがこの人生というものを扱うやり方そのものが、必然的に私たちがその後嫌うと主張する苦しみを引き起こします。

超二元的な自己認識のアップグレードがあなたの苦しみを癒すと言っても、それはすべての問題を解決するからではないでしょう。真実に近いのは、それがほとんどの問題を溶かすということです。溶かす、というのは、私たちの問題の圧倒的多数が、相対的な自己が瞬間の中の残りの内容である外部のオブジェクトをどう制御できるかに围绕しているからです。

日常生活では、私たちは無限の選択の行列に直面します。私たちはこれが起こることを望み、それが私たちを幸せにし、あれが起こらないことを確実に望み、苦しみを避けたいのです。これらの願いのリストは、家族関係、恋愛生活での葛藤、健康問題に関連しているかもしれません...可能性は無限です。問題は、私たちのすべての願いが何であれ、常に一定のもの、つまり私たちの相対的な自己認識の周りを回っていることです。

この苦しみの世界が回るこの一定のもの—相対的な自己認識—をアップグレードすると、そのような部分的な自己の認識に関連していたすべての苦しみが消えます。これには、私たちが日常生活で経験する苦しみの大部分が含まれます。そのほとんどの関心は、相対的な自己認識の位置づけ、策略、そして私たちの瞬間の中で私たちの自己認識に含めない圧倒的な部分との関係にあります。

通りを歩く犬は、通り過ぎるすべての街灯ポストを嗅ぐ運命にあります。すべての街角、ゴミの山、同胞の犬が残した香水付きの名刺に至るまで、犬の鼻に取り付けられたその鼻にとって抵抗できない磁石の役割を果たすものすべてです。最初の鼻の検査の後、その対象物は後ろ脚の汁を噴射することで聖水を受けるか、犬が鼻をそらし、次の街灯ポストのサイレンの呼び声に耳を傾けることを選ぶかもしれません。嗅ぐ、そして噴射するかそらすか、その儀式は必須です。それは犬がすること—それが犬であることです。

私たちが瞬間から本質的に分離していると信じている限り、私たちはこのような方法で瞬間の残りとの関係せざるを得ません。瞬間に出現するすべてのものは、私たちの不完全な自己の認識に関連して見られ、解釈されなければなりません。そして、私たちは無数の概念の一つを適用して、好きか嫌いか、承認するか否か、笑うか泣くか—噴射するかそらすか—瞬間の中の意識の街灯ポストの終わりのない流れに現れるどんなオブジェクトや出来事に対しても反応します。年月が経つにつれて、私たちはますます効率的な嗅ぎ手になります。ほとんど考えずに、私たちはルーチンを遂行します。これが相対的な自己認識がすることであり、それであることです。

私たちの存在の絶対的な分離を確信している限り、この運営方法は私たちの運命のままです。この人生の対処法は余分な苦しみを引き起こします。もちろん、オブジェクトを識別する素晴らしい能力を批判しているわけではありません。問題は、すべてのオブジェクトや出来事が判断される測定棒—つまり私たちの自己認識—が不正確で不完全であり、現実の本質と調和していないために生じます。そして、私たちの測定棒が間違っているため、私たちの判断や識別に基づいて行う選択



も苦しむのは自然なことです。苦しみを避けるはずだったその決定が、さらに多くの苦しみを引き起こすかもしれません。結局、私たちは自分自身や他人の人生を無限に複雑にしてしまいます。

数年前、ロンダ・バーン（Rhonda Byrne）が書いた『ザ・シークレット』は世界中で驚異的な成功を収めました。その本の前提は、引き寄せの法則に基づくポジティブな思考を通じて幸福を増やせるというものでした。私たちが自分自身の現実を影響する能力を疑うものではありません。チベット哲学が心を「願いを叶える宝石」と呼ぶ理由があります。しかし、『ザ・シークレット』やその他の多くの自己啓発書が私たちが切望する持続的な幸福を届けられないことは知っています。それは、彼らが助けるはずの自己に対する理解が不十分だからです。自己の定義が不完全または完全に間違っている場合、どうしてこれらの手段がその自己を望む幸福の目的地に届けてくれると信頼できるのでしょうか？ できません。願いを立てる者の本質について全く手がかりがないとき、願い事には注意するのが賢明なアドバイスかもしれません。

確かに、以前の問題のいくつかはアップグレード後も残るかもしれませんが、それらの問題でさえ、自己認識が現実の本質と一致すると、完全に異なる風味と緊急性が大幅に減少し始めます。私たちの自己認識は、私たちの周囲の世界の認識を色づけるだけでなく、私たちと私たちが認識する世界は究極的に同じコインの両面です。

馴染みの通りを歩く同じ道が完全に異なる風味を持つことに気づいたことがありますか？ ある日は、道すがら会うすべての人が優雅で美しく見えます。別の日は、みんな灰色で悲しげに見え、最も不幸なのは、店頭の窓に映るあなたの視線を

避けようとする彼女または彼です。ある日は、あなたが通り過ぎるすべての建物が天才的な建築家によって設計され、あなたの完璧な日に完璧な背景を作り出します。次の日、同じ構造物が歪んで脅威的なコンクリートの塊に見えます。ある日、小雨は爽やかな天のシャワーです。次の日、それは個人的な湿った侮辱です。言い換えれば：私たちが誰であるかが、私たちが見るものです。

霊的な探求者として、私たちは特定の視界のぼやけに陥りがちです。私たちはある程度、相対的な自己認識に組み込まれた限界を見抜いていますが、まだ絶対的な真我—この瞬間全体—と完全に結びついていません。私たちは片足を腐敗した相対的な自己認識にしっかりと植え、もう片足は一步踏み出し、今は未知のどこかにあります。二つの足場が反対方向に引っ張り合い、その結果生じる股間の緊張によって私たちの認識が損なわれています。

父親として、自分の苦しみよりも痛みを伴うものがあります。それは子どもの苦しみです。私の娘が2回病気になった次の物語は、超二元的な自己認識のアップグレードが苦しみへのアプローチをどのように変えるかを明らかにするのに役立つかもしれません。

最初の物語は、私の小さな赤ちゃんヴィトリア（Vitoria）がまだ生後4週間の時です。彼女は熱を出し、私たちは医者連れて行きました。彼はいくつかの検査を行い、髄膜炎にかかっているかもしれないと心配しました。ヴィトリアは病院に急送され、医者の疑いが正しいかどうかを調べるためのさらなる検査を受けました。ある時点で、私は娘の頭を固定しなければならず、彼らは彼女の背骨から20滴の液体を抜き出していました。これは痛みを伴う処置で、小さな赤ちゃんがそのような痛みを経験するのを見る毎秒が私の心を打ち砕きました。

その処置の後、ヴィトリアの母親と私は検査結果が出るまで2時間待つように言われました。それはとても長い時間でした。当時、私はまだ自分自身が瞬間から根本的に分離していると想像していました。その待合室でのいくつかの出来事が、そのような二元的な自己認識の脆い側面を強調していると思います。まず、もちろん、次のような通常の思考がありました：なぜこれが彼女に起こるのか？なぜこれが私に起こるのか？また、厳しい交渉も行われていました：もし彼女が元気になるなら、私はより良い人間になることを約束します、と私は誰かが手続きを担当しているかもしれない誰かに内心で誓いました。

さらに悪いことに、その日のストレスの多い出来事のために、私は何も食べていませんでした。ある時点で空腹が私を襲い、私の心はプリンセスを心配することから食べ物について考えることに移りました。しばらくすると、内なる声が介入しました：なんてひどい父親だ！あなたの娘が命を賭けて戦っているのに、あなたは食べ物のこと考えてるの？そのような非難が私自身によって私自身に対して提起されました。少し後、私はヴィトリアの母親を見ました。何故かその瞬間、彼女がとても魅力的に見え、私はセックスについて空想し始めました。またしても内なる保安官が高馬に乗り出しました：本当に？娘の命がかかっているのに、あなたはセックスを考えてるの？どんな怪物だ？これが相対的な自己認識の精神分裂的なやり方です。これらの食べ物やセックスについての思考は短い一瞥だったことを指摘しておくべきです。ほとんどの時間、私は小さな女の子の健康を心配することに集中していました。ヴィトリアは回復しました。それは誤報でした。

2番目の物語は、ほぼ1年後、娘が再び重い病気にかかった時のものです。私たちの小さな家族は当時ブラジルに住んでいて、10月下旬のある午後、ヴィトリア

の体温がどんどん高くなっていました。日が夜に変わるにつれて、彼女の体は燃えているようで、青白い皮膚は灰色に変わり、唇は青みがかってました。彼女の体温を測ると105度を超えていました。私はすぐに病院への車を呼びました。車が到着し、小さな女の子を抱き上げようと手を伸ばしたとき、彼女の小さな体は同時に硬直し、ピクピクしていました。病院に向かう車の助手席で、ヴィトリアは私の膝の上に横たわっていました。彼女の体はまだ硬直し、目が上を向いていました。口には泡がありました。私は愛する小さなプリンセスに何が起きているのか全く分かりませんでした。彼女が私の腕の中で実際に死にかけているかもしれないという非常に現実的で不吉な感覚がありました。

病院に近づくと、私たちは交通ロータリーを通りました。このような本の著者の中には、現実の本質に気づくことは徐々に進むプロセスだと言う人もいます。他の人々は、究極の真実が最終的に彼らに明らかになった正確な瞬間を知っていると主張します。しかし、彼らの誰もが交通ロータリーでその気づきを得たとは思えません。それが私に起こったことです。

この時点で、私の人生ではすべての霊的努力をトイレに流していました。何年もの熱心な探求の後、私はやめることに決めました。霊的洞察から生まれた最初の高揚感の後、探求者としての私の人生は私をただ引き下げるだけだと感じました。ヴィトリアが生まれたとき、私は探求のバンドワゴンから完全に飛び降りました。もう瞑想もしない、霊的文献も読まない、現実の本質を考えることもありません。私はそのすべてをおむつ交換に集中することと交換しました。

物語に戻ります。病院から2ブロック離れたその交通ロータリーを通っているとき、私は助手席の開いた窓から外を見るために頭を振りました。その時その場

で、私は以前に取り組んでいたすべての霊的教えの本質に気づきました。私は内側も外側もないこと—この瞬間がそれであること—toに気づきました。この瞬間には限界がなく、それが私である—私たちである—ということです。自己認識のシフトが起こりました。

私たちは病院に到着し、その経験は私があなたに話した最初の物語とは全く異なるものでした。この回には状況の犠牲者であるという感覚はありませんでした。彼女にこれがなぜ起こるのか、私にこれがなぜ起こるのか、というものはありませんでした。私は状況そのものであり、この時点では非常に深刻な状況でした。また、手続きを担当する見えない知られざる実体との交渉もありませんでした。私の焦点は、相対的な自己が娘と医療スタッフに最大限の助けとなる方法にありました。私は食べ物やセックスについて考えませんでした、そのような思考が起こったとしても、それでも大丈夫だったでしょう。それはすぐに私の相対的な自己の特定の側面の声として認識され、超越され、新しいアイデンティティに含まれていたでしょう。

その長い非常に過酷な夜の間、二元的な声は何度か絵に戻ろうとしました。この回、それは私を非難するのではなく、自己認識のハンドルを握り返そうとブラウニーポイントを稼ごうとしていました：これって素晴らしいよね、とそれは言いました。あなたがやったんだ。私たちがやったんだ。私たちは現実の本質に気づいた！ それってどれほど素晴らしい？ でも、もう遅すぎました。私はそのような精神分裂的な思考モードの誤った前提を見抜いていました。その時その場で、そしてその後の数年間、その二元的な声はその力を失いました。それは今でも時々再び現れますし、きっと常にそうなるでしょう。それはかつての強大なうねりの再浮上する

波紋のようです。しかし、それはそれとして認識され、この目撃の声さえも私が全体であることに歓迎すると、それはかなりすぐに興味を失うことが分かりました。それはアイデンティティ階層のトップドッグである位置を渴望し、それが起こらないと気づくと、尻尾を足の間に挟んで静かに去る傾向があります。ヴィトリアは再び病気から回復しました。彼女は熱性痙攣に苦しんでいました。それは恐ろしく見える病気ですが、幸いにも吠えるほど噛むことはなく、すでに翌朝には彼女はずっと良くなっていました。

これら2つの物語をあなたと共有したかったのは、それらが苦しみのテーマに興味深い光を投げると思うからです。もしあなたが瞬間の中にいるから瞬間そのものとして自己認識をアップグレードすれば、すべての苦しみが終わるわけではありません。あなたの相対的な自己、あなたの愛する人々、またはあなたを取り巻く瞬間の残りの部分にとってもです。アップグレード後もあなたの人生には多くの悲しい出来事を経験します。この瞬間全体として認識することは、あなたを外にある邪悪で容赦ない世界への免疫にするために設計された知的なセロクサットではありません。それどころか、自己認識のアップグレードは、この瞬間のすべての内容に対してあなたを敏感にします。これまで以上に激しく、あなたは涙、悲しみ、そしてこの人生というものに伴うすべての副作用を経験するでしょう。しかし、相対的な自己の独占的なアイデンティティの専制から解放され、苦しみに対するあなたの見方は完全に変わります。あなたはもはやここにいる人で、外にある不吉な出来事に脅かされているとは認識しません。人生の海にはまだ大きな波が築られますが、それらはもはやあなたに打ち砕く脅威ではありません。あなたはそれらの波であり、さらに重要なことに、あなたは最も巨大な波でさえ小さな波紋に過ぎない深い海で

もあります。あなたは今、肩から埃（と紙吹雪）を振り払い、恐れずに世界に立ち向かう自由を得ました。

相対的な自己認識は、どんな状況にも恐れで反応します。あるいは欲望で。二つのうち一つです。最終的なアップグレードの後、あなたはもはや苦しみを逃れるためにその二択の道を進むことはなく、痛みがただ増えるだけです。それはあなたがその場の状況を回避するということではありません。全く違います。アップグレード後は、あなたは状況全体として認識します。それを目にし、状況に完全に立ち入ります。そして、状況が解決を必要とする程度において、解決策は新しい視点から、あなたの内側から明らかになります。

行動が本当に求められるとき、あなたは行動し、心からそうします。しかし、多くの場合、認識された問題の解決策は行動の中には全く見つからないことが分かるでしょう。想像された分離された自己認識が、外にある異質で潜在的に脅威的な宇宙を航行しようとして自分自身や他人に絶え間なく痛みを負わせるのに対し、アップグレードされた自己は、問題の解決策が非行動にあることを認識します。あなたが怠惰になるわけでも、すべての行動を控えるわけでもありません。むしろ、相対的な自己の神の祭壇に本質的に無意味な犠牲を捧げるのをやめるのです。その神はどんどん太りますが、決して満足しません。

それは私にとって、私の家族、友人、私の人々にとって良いことか？ あなたは瞬間の中にいるから瞬間そのものとして自己認識をアップグレードした後も、これらの考慮をしますが、もはやそれらの奴隷ではありません。あなたは、相対的な自己認識のさまざまな層を制御する恐れと欲望の糸に誰かまたは何かが触れるたび

に自動的に飛び跳ねることはありません。自己認識のアップグレードは、反応を行動に置き換えます。

私たちは苦しみを問題として話してきましたが、苦しみはまた偉大な贈り物であり、成長の促進者でもあります。新しい命の到来は、苦しみの変容力を示す素晴らしい例です。妊娠中、母親になる人は通常3つの段階を経ます。最初の段階は妊娠の最初の約12週間続きます。彼女の体は多くの変化に適応しており、吐き気やその他の身体的不快感に苦しみます。これらの変化が組み込まれると、未来の母親は心地よい段階に入ります。彼女は新しい体とアイデンティティに慣れ、多くの母親がこの段階を特別な愛情を持って振り返ります。しかし、この心地よさは終わりを迎えます。妊娠の最後の数週間は再び非常に不快です。この不快感は、来るべきものに女性を準備させます。そして、ついに、女性が母親になるためには、想像できる最悪の肉体的苦痛を経験しなければなりません。この苦しみの終わりには、新しい自己が待っています。相対的な自己に大きな変化を経験する母親だけでなく、全く新しい相対的な赤ちゃんの自己の形でもあります。

今、あなたの人生で苦しみの感覚を経験していますか？ 瞬間の中にいるから瞬間そのものとして完全にアップグレードしていなくても、この瞬間全体があなたの真の真我だったらどんな感じかを想像してみてください。それがあなたが経験している苦しみにどう影響するのでしょうか？ も許それが完全に消えるかもしれませんが。あるいは、苦しみが消えなかったかもしれません。愛する人が重い病気を通っているかもしれません。瞬間として認識することは、その人の病気を奇跡的に癒すわけではありません。しかし、瞬間全体として認識し、状況の犠牲者としてではなく、あなたが経験していることの認識を変え、その過程でその人を世話する能力を



大きく向上させるでしょう。もしそれがあなた自身の病気なら、あなたは確かに自分自身を癒すことができるかもしれません。癒しは魔法のようなもの、即時の治療である必要はないことを覚えておいてください。それは健康に向けたゆっくりとしたプロセスであり、自己認識のアップグレードによってそのプロセスが解放されます。結局、真の癒しは常に全体性（wholeing）の中にあります。

現実の本質に気づいた人々と話したり、彼らの話を聞いたり読んだりするとき、その物語の多くがトラウマ的な引き金を伴っていることに驚かされます。うつ病、愛する人の病気、または実存的危機は、あなたにより広範な自己認識を取らせる方法になることがあります。神秘詩人ルーミーの言葉を借りれば：「傷は光があなたに入る場所だ。」それが真実であっても、この本が、トラウマ的な引き金なしで探求者が現実の本質に気づくのを容易にする霊性の波の一滴になることを願っています。しかし、自己認識のアップグレードには必然的にある程度の痛みが伴います。19世紀の外科医、生物学者、そしてノーベル賞受賞者であるアレクシス・カレル（Alexis Carrel）の言葉を借りれば：「人は苦しみなしに自分自身を再構築することはできない。なぜなら、彼は大理石であり彫刻家でもあるからだ。」

## 愛し、大切にすること

今、苦しみに別れを告げましょう。超二元的な自己認識のシフトの向こう側には、あなたが求めた以上の深い幸福が待っています。それは超二元的な自己認識がこの幸福を創り出すからではなく、むしろそれが苦しみを創り出すのをやめるからです。そして、幻想的な相対的な自己認識の泥が落ち着くと、驚くほど深い幸福が私たちの自然な状態であることが分かります。

疎外感と死への恐れは、人間の苦しみの一般的な原因です。物質主義の福音は、私たちが異質な宇宙の中で分離され孤立したノードに変えます。あなたと他のノードの間には、一時的な相互の自己利益の共有を超えた真の流れや理解はありません。確かに孤独な場所です。自己認識のアップグレードは、あなたをこの瞬間の共有された織物にシームレスに織り込みます。それは疎外の終わりです。なぜなら、あなたが本当に誰であるかに対して何も異質ではないからです。あなたはあなたの人生であり、そのすべて、常にそうです。あなたであるこの瞬間には何も欠けていません。実際に何か欠けているものがあって、あなたが霊的な素晴らしさで優雅に見過ごしているわけではありません。いいえ、文字通り何も欠けていません。あなたがすべてであるとき、何が欠けていることがありえるでしょうか？ あなたは完全です。相対的な自己はこの完全さの完璧な表現です。あなた自身の相対的な自己も、他の誰かのそれも。相対的な自己の存在は、神の過ちや宇宙規模の進化の大きな失敗ではありません。あなたは聖であり、他の誰かや何かもそうです。あなたの相対的な自己は、これやすべての瞬間にある他のすべての分離された自己やその他の内容から絶対的に分離されているわけではありません。むしろ、私たちは物質主義的な二元性の世界にあるものよりも親密に結びついています。これは孤独の終わりを意味します。相対的な自己は決して一人ではありません。

心理学者が多くの苦しみ根本原因であると教えてくれる死への恐れも、超二元的なアップグレードによって無力化されます。瞬間として認識し、その中にだけではないことは、ついに生き始め、死にやめる時が来たことを意味します。なぜなら、私たち双方であるこの瞬間は決して生まれず、決して死にません。それは常にただあるだけです。死が可能であるためには、この瞬間が死にゆく何か—それを超えた

何か—が必要でしょう。しかし、この瞬間を超えて何も存在しません。生じるものはすべて自動的に含まれます。これは絶対的な孤独という祝福の誕生を意味します。絶対的な真我は常に絶対的に孤独です。あなたの真の真我の外に何も無いことを知る喜びを言葉で表すのは難しいです。何もそれに脅威を与えません、死さえも。超二元的な幸福とは、相対的な自己が決して一人ではないことを知り、絶対的な真我が常にそうであることを知ることです。

瞬間として認識すること—その中にだけではないこと—の幸福について他に何が言えるでしょうか？ まあ、二元性の世界で私たちが目指す理想にヒントがあります。相対的な自己が取り組むこれらの理想—愛、自由、安全、美しさ、長寿—は、絶対的な真我に努力せずに固有の品質の薄い模倣に過ぎません。それらは完全に失われていない記憶の反響のようです。真我から自己への囁きのようなりマインダーで、私たちが家に導きます。自由は、絶対的な真我—この無限で永遠の瞬間—として認識するときに完全です。なぜなら、境界がないからです。美しさは、いたるところが神であるとき、いたるところにあります。安全は、あなたを脅かす誰かが外にいないときに確保されます。永遠の命は、私たち全員であるこの瞬間が決して生まれず、決して死なないので、あなたのものです。

私たちはこれらの共有された理想を覚えています。なぜなら、私たちが絶対的に分離された存在だと考えているにもかかわらず、もちろんそれは実際には決してそうではないからです。しかし、相対的な自己が私たちのすべてであるという幻想を維持する限り、これらの理想は決して実現されません。現実の本質に気づかずに自由を求めるほど、それは私たちを避けているように見えます。愛の名の下に殺すことは、理想主義的な相対的な自己にとって究極の敗北です。

私たちの理想の中で最も重要なのは、もちろん愛です。この暴力的な悪党は、私たち全員の首をつかみます。私たちを空に解き放ち、容赦なく引き戻します。それは待つ尖った膝に背を向けます。愛は私たちをそこに溝に置き去りにし、無力に、心の大きく開いた傷に海の塩を押し込みます。少し楽しむために私たちを蹴り回します。そして再び私たちを持ち上げます。私たちを慰め、めまいがするメリーゴーランドに誘います。惑星のようにつるつる回り続ける私たちも、知らずに進みます。心臓部への不意打ちが、私たちが呼吸に残したどんな空気を吸い取るまでです。またしても、それは私たちを立ち上がらせ、ためらいがちに、慎重に一步步つづ従います。愛への信仰が最も予想外の時に背中裏の裏切りな一刺しによって永久に平らにされるまでです。要するに：愛を愛さないなんてどうしてできるでしょうか？

2つの相対的な自己認識の間で行われる愛は、現実の本質との美しく無意識の出会いです。90年代半ばのある時、私は不安定な立場にいることに気づきました。良い知らせは、私が狂おしいほど愛していた女性と関係にあったことです。悪い知らせは、その女性が当時地球の反対側、インドネシアのバリで日々を過ごしていたことです。当時、インターネット通信は長距離関係の最悪の刺を和らげるにはまだ至っておらず、ある夜、私は文字通り憧れで病にかかりました。その憧れから詩が生まれました：

私は波だった / 絶え間なくさまよい / 恐ろしく泡立ち

常に遠く / 手の届かないところに

あなたは / 私の浜辺だった

私は海だ / 遊ぶように波を立て / 平和に休息し

決して揺らがない / 決してつまづかない

あなたは / 私の水だ

この詩を書いた当時、私は霊性には全く興味がありませんでしたが、振り返ってみると、この驚くべき女性への憧れから男性が愛を表現したものであるだけでなく、詩の中の波は相対的な自己のメタファーであり、海は絶対的な真我であることが明らかです。

しかし、2つの相対的な自己間の愛と現実の本質の気づきの間には確かに共通点がありますが、違いははるかに大きいです。アップグレードされた自己認識に確立されると、私たちはこの無限の瞬間にある無数の他のオブジェクトの一つ—今私たちが愛すると主張するオブジェクト—to 焦点を移すだけではありません。2人間の愛は、最も素晴らしい時でも、ほとんど無限の二人組です。しかし、アップグレードされた愛は無限の—二人ではない—事柄です。トランスデュアリティは、あなたの愛がこの無限の瞬間全体に努力せずに流れ出ることを可能にします。超二元的な認識が私たちの存在を満たすにつれて、私たちはこれが新しい自己認識が愛を成長させるプロセスによるものではないことも理解します。むしろ、相対的な自己認識

が、私たちの真の本質の一部である、常にすでに根底にある愛の流れに制限を課していたことに気づきます。

愛は、数時間、数ヶ月—そして幸運な少数の人には数年—私たちの注意を自分の相対的な自己から他の誰かの自己へと移すことを許します。首をかしげて、私たちは絶対的と認識される相対的な自己という死んだ馬を鞭打つことから解放されます。その絶対的分離性の主張は現実の本質によって裏付けられておらず、したがってそれ自身の力で浮かぶことは決してありません。分離性の幻想を維持するために、私たちは相対的な自己を絶え間なく楽しませ、餌を与え、撫でなければなりません。私たちは相対的な自己の奴隷です。もう一人に夢中になると、私たちはこのすべての恐怖を忘れます。誰か他の自己を楽しませ、餌を与え、撫でることは、実に歓迎すべき景色の変化です。この忘れの中で、私たちの自己はその真の可能性の一部を披露することが許されます。おそらく詩人ヴァチェスラフ・クプリアノフ

（Vjatjeslav Kuprianov）が1982年に当時のソビエト連邦で出版された次の詩を書いたとき、これを念頭に置いていたのでしょう：

私の顔に

私がかつて愛したすべての人の顔を

私は刻み込んだ。

今、誰が言えるだろう、

私が美しくないと？

超二元的なアップグレードは、あなたが初めて自分自身を本当に愛することも可能にします。最も自己愛的な相対的な自己でさえ、自分自身を虐待します。世界が私たちのすべての願いに沿わないとき、その責任の一部は相対的な自己に置かれます。あなたは役に立たない、と私たちは自分自身に言います！自己愛がいくら存在する場合でも、それは無条件のものではありません。自分自身の愛に値するためには、自己が無限の要求リストに生きることを主張します。私は自分を愛している、確かに、でもこのようにかあのように振る舞うか、あの目標を達成するか、他の人に愛されるか、その他の多くの条件が満たされた場合に限る。あなたがこの瞬間全体として存在することに気づくと、あなたは外にあるすべての他の相対的なオブジェクトを愛する自由だけでなく、長く苦しんできた相対的な自己に対して無条件の愛情深い抱擁を広げる自由も得ます。

### 死が我々を分かちまで？

「死が我々を分かちまで」の二人愛のロマンチックな理想はどうでしょうか？この理想は超二元的な自己認識のシフトによってどのように影響されるのでしょうか？すべての人を愛することはそれが聞こえるほど驚くべきことであり、無条件の自己愛は美しく、他人を真に愛するための前提条件ですが、2人は他の愛の配置では手の届かないものを感じ、聞き、見ることができます。自己認識のシフトが起こる前でも、2人は思考や体液を交換し、さもないとアクセスできないより高い存在のレベルに変形することができます。二人組は確かに素晴らしく、私たちはそのロマンチックな理想の側面に疑問を投げかけません。しかし、現実の生活では、「死が我々を分かちまで」の部分は理想に恐ろしく届かないようです。世界中の無数の献身的

な弟子からの献身的な崇拝にもかかわらず、2人間の生涯にわたる愛は非常に稀な祝福です。超二元的なアップグレードは、通常やや短命な賞味期限を超えて、美しい二人愛を延長できるのでしょうか？

相対的な自己は、しばしば他の同様に想像された相対的な自己との親密さを所有する狩りに出たり、必死に逃げたりします。狩るか逃げるか—すべては相対的な自己の毎日の見通しに依存します。「毎日」はおそらく寛大な言葉遣いかもしれませんが。なぜなら、ランダムな変動はそれが示すよりもはるかに頻繁に揺れ動く可能性があるからです。この相対的な自己の本質の嘆かわしい事実は、もちろん、持続的な愛の関係、ましてや生涯にわたるものの野心を—幻想的な夢に変えます。

さらに、相対的な自己は一人の他の自己だけを欲することはできません。時間という要素を加えると、それが他のものを欲する可能性が圧倒的に高くなります。遅かれ早かれ、2人の恋人は目—内側の、外側の、あるいは両方—が別のものに向かって滑り出すことに気づきます。最初は一度、次に二度、そして頻繁に。それは避けられません。私たちはもはや相対的な自己の奴隷から解放されていませんが、むしろこれまで以上にそれに固く鎖でつながれていることに気づきます。それは時間の問題に過ぎず、今、私たちは見つかってしまいました。二人組のもう半分への敬意から、私たちは目が不実な方向に流れるのを体が追うのを止めるのに十分な自制心を動員するかもしれませんが、ダメージはすでに起こっています—魔法は解けました。相対的な自己はこの瞬間に存在するすべてのオブジェクトを制御する必要があります、ただ一つだけではありません。ロミオは死ななければなりません。



より深い平面では、相対的な自己間の生涯にわたる二人組への最も価値ある試みさえも不足します。この章の冒頭で、私たちは相対的な自己が楽しむ理想が、絶対的な真我に努力せずに固有の品質から派生していると述べました。絶対的な真我は無条件の愛です。それはすべてのものを無差別に愛情深い抱擁に抱き、すべての隅に命を吹き込みます。私たちの相対的な自己は、実際には一瞬たりとも絶対的な真我から切り離されておらず、したがって二元的な領域でこの無条件の愛を再創造しようと無意識に試みます。二人組のカップルは、彼らが無意識に真実であると知っている愛を切望します。

しかし、彼らが切望する無条件の愛は、現実の本質に気づき、自己認識をアップグレードしない限り、彼らには達成不可能です。彼らが経験するどんな愛もすでに条件付きであり、相対的な自己認識に組み込まれた想像上の根本的な分離によって条件付けられています。無条件の愛を相対的な領域に移そうとするいくつかの試みは、それを必死に切望する生涯の愛に値するほど心を打つほど感動的です。悲しいことに、現実の本質は交渉に応じません。意欲的な無条件の恋人たちが愛の炎を生き続けさせようとするどんな努力も、不足します。タントラセックスのそのコースは愛の火が消えるのを止めることはできません。相互の敬意、忍耐、その他すべては優れた資産ですが、それらは爆発的な愛の火が友情や機能する家族単位にフェードすることを確実にすることに多く関わり、恐怖のバランスや全面的な消耗戦に変わらないようにすることではありません。

相対的な自己は、無条件の愛が本物であることを知っています。それを説明することはできませんが、心の奥底で、私たちはそれが本物であることよりも私たちが本物であることに対して確信しています—もちろん、これは正しい観察です。

しかし、私たちはまだ相対的な自己認識に組み込まれた限界を見抜いていません。したがって、私たちの問題の解決策は、現在の重要な他者、ベッドの反対側の端に横たわる他人とは異なる自己と相対的な自己をつなぐことにあるように見えます。相対的な自己認識に閉じ込められている限り、愛の謎の唯一の解決策は、芝居に異なる重要な他者を導入することであると論理的に思えます。私たちはまだミスターまたはミス・ライトを見つけていないだけ—それが私たちを私たちが知っている本物の無条件の愛を経験することから分離しているに違いありません。

相対的な自己認識間の愛の流れは遅かれ早かれ常に停止しますが、私たちは岸に残された人々に呼びかけ続けます。彼らもまた二人組の海に入らなければなりません。「冷たくないよ」と、私たちは紫色の唇を通して彼らに保証します。この愛への頑固な信念は、私たちがどうしても振り払えない微妙な記憶、絶対的な真我である無条件の愛の記憶から来ています。2つの相対的な自己が陰と陽で互いを補完し合い、一体性の味を、しかし一瞬だけ受けた瞬間に再燃する記憶です。しかし、2人間の無条件の完全性のユートピア的な瞬間でさえ、ロマンチックな永遠の約束を果たすことができません。ロミオはやはり死ななければなりません。

悪魔の代弁者を演じた後、ロマンチックな読者にこの本を暖炉に投げ入れる前に少し待ってほしいとお願いしたいです。なぜなら、超二元的なアップグレードの向こう側では、「死が我々を分かťまで」の理想さえもついに実現するかもしれないからです。相対的な自己の理解に閉じ込められている間、それには二つの道はありません。ロミオは死ななければならず、急いでそうしなければなりません。愛がまだ新鮮なうちに致命的な毒を飲まなければなりません。

現実の本質に気づく前の数年前、私が知っていた女性が「もう誰も愛を信じていない」と言ったときに、心に痛みを覚えたことを覚えています。それは、私たちが皆崇拝するために倒れる虚無主義の神の完全な福音をその女性が一文で捉えたから傷つきました。そして、私には反論がなかったから傷つきました。私自身、愛への信念を失っていました—私は信仰を失っていました。

しかし、超二元的なシフトとともに、私の信仰が蘇りました。私は今、再びすべてのロマンチックな愚か者が持つ永遠の二人愛の愚かな夢を共有しています。そのような結びつきが愛の関係を満たす唯一の方法ではないにしても、少なくとも今ではそれが実行可能な選択肢だと考えています。しかし、この本でこれまでに話してきたすべてのことは、目と心を開く意志のある誰にでも完全にアクセス可能な現実の本質の側面を表しているのに対し、二人愛は異なることを指摘しておくべきです。その言葉が示すように、それは2人を必要とし、あなたも私もこの特定の夢を一人で実現することはできません。ですから、「死が我々を分かちまで」の二人愛への私の信仰に関しては、私は知りません—でも信じています。

私が信じるのは、超二元的な永遠の二人組は、恐れと欲望に基づく破壊的な専制が2つの相対的な自己間のすべての関係に大混乱をもたらす奴隷ではなくなった人々との完全に意識的な事柄だからです。アップグレードされた自己は、想像上の外部オブジェクトの世界—パートナーを含む—を制御するという無意識の願いを持ちません。

また、私が信じるのは、トランスデュアリティにとっても興味深い側面があるからです。超二元的なシフト後に明らかになる多くの洞察の一つは、無数のオブジェクトが一つである—すべての断片がシームレスな全体の一部である—ということ

です。そして、この洞察はもう一つの啓示を伴います。つまり、全体がすべての断片に等しく存在しているということです。2人間の恋愛関係に関して言えば、これはあなたがただ一人の女性またはただ一人の男性に存在するすべての内面と外面の美しさを見つけることができることを意味します。ウィリアム・ブレイク（William Blake）の詩にあるように：一粒の砂に世界を見、一時間に永遠を。この宇宙の完全な美しさは、あなたのそばに横たわるその人にすぐそこに見つかります。そして、あなたは彼または彼女にとってすべての良い、真実、美しいものを表す同じ可能性を持っています。自分自身で完全な2つの魂が、相対的な自己を完成させる欠けているピースを探すのではなく、一緒にもう少し明るく輝くために意識的に二人組に入ります。時間とともに持続する二人組は、参加者が両方が知っているこの無限の瞬間により深く浸透するのを助けることができます。

この章のTL;DR（要約）：相対的な自己は幸福を求めます。絶対的な真我は幸福です。相対的な自己は完成を求めます。絶対的な自己はすべてです。相対的な自己は長寿を求めます。絶対的な真我は永遠に生きています。相対的な自己は無条件の愛を切望します。絶対的な真我は無条件の愛です。

# ゲームチェンジャー

「誰もが世界で何が起こっているか知っている。私には自分の中で何が起こっているかすら分からない。」

— マット・ジョンソン

## 2人のゲーム

神秘的な霊性はしばしばこの世のものではないと見なされ、この世界の現実には無関心であると考えられます。多くの霊的な人々は、民主党が自己正義的であるという非難や共和党が反動的であるという非難に対してと同じように、これらの非難に対して全面否定で反応します。しかし、神秘的な霊性の多くは確かに、本当の行動は「証人」やこの二元的で混沌とした世界から何らかの形で分離され、優れている源のような究極の実体の中にあると考えています。世界はしばしば二元的な幻想と見なされ、最終的には非現実的であり、したがって私たちの完全な注意に値しないとされます。

トランスデュアリティはそのような錯覚には関与しません。前章で、トランスデュアリティが個別化された相対的な自己にどのように影響するかを確認しましたが、自己認識は私たちの共有する集団的な世界がどのように展開するかすべての側面とも連動しています。世界は確かに幻想的かもしれませんが、それは非現実的であるという意味での幻想ではなく、言葉の真の意味での幻想です：幻想とは、実際に存在するものを誤解釈することで生じる誤った精神的イメージです。世

界は存在します。しかし、それをより良い場所にするためには、私たちは幻想を解き、それが本当は何であるかを見なければなりません。

まず、生態学から見てみましょう。2014年、アース・オーバーシュート・デーは8月19日に設定されました。この日は、私たちの生態学的フットプリントが地球の年間予算を超えるとされる日であり、その時点で人類の資源消費がその年に地球が再生できる資源の容量を上回ります。2000年にはこの日が11月1日だったため、その軌跡は良いものではありません。これがトランスデュアリティや自己認識とどのように関連しているのか？ まあ、いくつかの方法があり、その中からいくつかを触れてみます。

最も明白な関連は、瞬間として認識し、その中にだけではないと気づくと、周囲を大切にすることが自明になることです。世界は私たちの第二の皮膚になります。個人的には、この第二の皮膚をケアすることに関してはまだまだ進行中の作業であり、私が生きている限り続く進歩です。しかし、私は正しい方向に進んでおり、瞬間の中にだけ認識し、それとして認識しなかった男から確実に改善しました。

さらに、瞬間から根本的に分離していると考えられる相対的な自己認識は、「外にある」と認識される異質なオブジェクトを制御する必要性を感じます。そのような想像上の制御を得る効果的な方法は、できるだけ多くのオブジェクトを所有するか消費することです。これは私たち自身の生活の中で個人的なレベルで展開されているのが見られます。自分自身や世界と完全に平和であるとき、渴望はありません。一方でバランスが崩れているときには...長期的には、絶対的であると考えられる相対的な自己は持続可能な幻想ではありません。

次にこれがあります：成長は自然な進化的衝動です。しかし、現実を厳密に物質的な出来事に還元すると、この元々健康的な衝動は、受け入れられている唯一の成長形態、つまり物質的なものに向かってのみ導かれます。霊的または内面的な成長は、適切に測定できないため「現実的」ではないと見なされます。これは、人間の心に弾丸の穴を開ける誤解であり、環境はその交戦の巻き添え被害を受けます。

過剰消費と生態学的破壊の背後にある最後の推進力は、相対的な自己認識が他の想像上の切り離された自己実体との関係で自分自身を位置づける必要性に見られます。相対的な自己が他の相対的な自己の上に立つ最も明白な方法の一つは、認識された反対よりも多くのオブジェクトを所有し消費することです。これは、女優リリー・トムリン（Lily Tomlin）に帰されている言葉を思い出させます：たとえあなたがネズミの競争に勝ったとしても—あなたはまだネズミです。

私は世界中を旅する特権を持ち、さまざまな人生の歩み、異なる民族、経済状況、霊的および文化的背景を持つ、多くの非常に知的で分別があり、思いやりのある人々に会いました。彼らの多くは、さまざまな方法で人生の一部を良い戦いを戦い、世界をより良くしようとするために捧げています。彼らの中には、私がこの人生で最も尊敬する人々がいます。これらの素晴らしい人々のほぼ全員が、世界がどのように進化してほしいかについて基本的なアイデアを共有しているようです。彼らは、浅薄な物質主義に焦点を当てた自己中心的な偽の個性、外面的な成長、そしてそれに伴う環境破壊に傾いた社会ではなく、コミュニティ、内面的な成長、そして持続可能な惑星に焦点を当てた社会を見たいと願っています。

これらのビジョンは、世界中のほとんどの人々に、ある程度共有されています。代替的な理想主義者だけでなく、主流の人々にもです。それでも、世界は着実に反対の方向に進んでいるようです。どうしてこうなるのでしょうか？ トランスデュアリティは、世界にポジティブな変化をもたらす現在のすべての努力を深刻に損なう、自己矛盾的な錯覚を暴露することでこの謎を説明するのに役立ちます。生態学的な問題だけでなく、良い戦いのすべての前線に関連しています。この錯覚を暴露するために、私はあなたと一緒にちょっとした愚かなゲームを共有します。

このゲームには2人の参加者が必要です。それぞれが1つか2つの数字を言うことができます。ゲームは参加者の一人が「1」または「1、2」ということから始まります。対戦相手は最初の参加者が残したところに1つか2つの数字を重ねます。最初のプレイヤーが「1、2」と言った場合、もう一方は「3」だけと言うか、「3、4」と言うかもしれません。20に到達した人がゲームに勝ちます。簡単だと思いませんか？

このゲームには秘密があり、参加者の一人だけがその秘密を知っています。このプレイヤーは見かけ上の魔法によって常に20に到達します。負けた数ラウンドの後、知らない参加者は、20というところのない数字に到達するには、まず17を制御する必要があることに気づきます。そこから、彼は勝利に進むと気づきます。勝利は、「17」を言った人は相手に「18」または「18、19」を言う選択肢を残し、それによって「18」の上に「19、20」を、または「19」の上に「20」を言うことができるからです。どちらにせよ、ゲームは勝ちです。

知らない参加者が17を確保することが20のロックダウンを保証するという秘密を発見すると、彼はこのゲームの秘密コードを解いたと確信します。勝利が目前



にあると確信し、彼は再戦を要求します。「1-2！」この時点で私たちの友人は数字をほとんど吐き出すように言っています。「3」と対戦相手は冷静に応じます。

「4！」この時点で彼の楽観主義は勝利の葉巻の点灯を伴っています。「5-6」と依然として冷静な応答が続きます。「7！！」彼の声は、負ける恐怖よりも焦りからひび割れます。「8」が冷静な返答です。これはゲームが展開する多くの方法の一つです。私たちの友人の「9-10」は「11」で迎えられ、「12-13」は「14」で応じられます。知らない友人は息を止めて、自信満々に「15…」と宣言しますが、疑念が彼の心に忍び込みます。彼は半心半疑で完全にどもりながら「16」を15の上に置きます。葉巻が口から燃えやすいズボンに落ちる前に、対戦相手は壊滅的な「17」を彼の顔に叩きつけます。

かつて楽観的だった友人は打ち砕かれます。「18…？」まだ微かなチャンスがあるのか？ 私たちは今、人間がすべての学んだことを簡単に諦め、奇跡へのかすかな希望を抱く段階を目撃しています。「19」と以前は対戦相手として知られていた憎悪の対象が返します。しかし、彼女はまだ終わりではありません。彼女は19をしばらく宙に浮かせてから、致命的な一撃を加えます：「20！」

今頃、あなたは17を確保するために14に到達し、14を確保するために11、11を確保するために8、8を確保するために5、そして最後に5をポケットに入れるために2に到達する必要があることに気づいたかもしれません。しかし、ゲームに完全に没入しているとき、これを理解するのははるかに難しいプロセスだと約束します。

以前の良好な知人を狂った霊長類に変える能力を超えて、このゲームは、世界の集団的な発展がなぜ大多数の共有された願い、特に地球上の最も知的で分別があり思いやりのある人々の願いに反して進むのかを理解するのに役立ちます。

この愚かな小さなゲームから何を学びましたか？ 私たちは、2が原理的な数字であり、秘密であり、礎であることを学びました。正しい礎がなければ、カードの家全体が砂の上に築かれています。私たちの集団的な世界を形作る方法におけるこの原理的な数字は何でしょうか？ 自己認識です。私たちのすべての行動は、私たちが最も基本的なレベルで自己とそれを取り巻く世界をどう認識しているかに遡ることができます。

世界をより良くしようとする過程で、私たちは利用可能な選択肢が膨大に思えるかもしれません。しかし、私たちの選択肢が無限に思えても、実際にはそうではありません。人生のサイコロは私たちが考えるほど予測不可能ではありません。私たちの5、8、11、14、17、そして20はすべて、私たちの主要な原理、私たちの2から派生しています。それを目に見えない手と呼ぶことができます。しかし、これは現実の本質の手ではありません。それは原理的な数字の重力法則であり、その数字は現在、誤った不完全な自己認識によって占められています。

2が私たちの自己認識を表す一方で、5は私たちの相対的な自己が同一視するより広いグループ、例えば部族、同胞、または私たちの興味を共有する人々を表すかもしれません。8は自由、平等、友愛、または生態学的持続可能性などの政治的理想を意味するかもしれません。ある人は8で、相対的な自己が同一視するコミュニティのために自由や生態学的持続可能性のために戦うかもしれません。11、14、17に進むにつれて、私たちはより実地的な選択と行動を経て、最終的に私たちの集団的な世界が展開する20に到達します。

計算障害的に言えば、森のイメージを私たちの共有世界としましょう。森を構成する木の葉は、季節の変化に簡単に影響されます。枝はより頑丈ですが、風や

天候によって形作られます。そして、枝が揺れると、葉も揺れます。幹はさらに頑丈ですが、嵐によって揺さぶられることがあります、それが起こると枝と葉も一緒に揺れます。さらに、幹も枝も葉も根から解放されて木の一部として残ることはできません。しかし、根さえも引き抜かれることがあります。しかし、森のすべての木の背後には、その葉、枝、幹、根の本質を決定する種があり、その種は自己認識です。種を検査しなければ、森を改善しようとする際の私たちの選択肢は必然的に限られてしまいます。

私たちのほぼ全員が、この瞬間の広い範囲内に存在する何らかの分離された実体を伴う種または原理的な数字から世界を航行しています。具体的には、私たちの圧倒的多数が、多かれ少なかれ無意識に、すべて—私たちの相対的な自己を含む—が原子または亜原子の構成要素に還元できるという物語を受け入れています。これが還元主義的物質主義の核心であり、ほとんどの人にとって、この物質主義の変形が最も基本的な自己認識を構成しています。

これは、ほぼすべての政治家、活動家、変革者が還元主義的物質主義の原理的な数字に賛同していることを意味します。彼らが必ずしも、自分たちが根本的に孤立した実体であり、絶対的に分離された構成要素から構築されていると考えながら歩き回っているわけではありません。相対的な自己認識の欠点の一つは、まさに真の自己認識の欠如です。

いずれにせよ、相対的な自己認識のテーマの変形は、私たちの集団的な世界と呼ばれる森のほぼすべての木の非常に重要な種のままです。共和党員であれ民主党員であれ、主流であれ代替的であれ、ほぼ全員が不完全な自己認識に賛同してい

ます。より理想主義的なプレイヤーは、同じ原理的な数字のやや慈善的なバージョンを誇示しますが、メイクアップの下では...同じ物質主義的な主要原理です。

良い戦いを戦う、より知的で分別があり思いやりのある人々は、いくつかの戦いに勝つかもかもしれませんが、戦争には負けているようです。それでは、誰が勝っているのでしょうか？表面上、より粗野な還元主義的物質主義者です。なぜ、自己や他者に対する理解が少なく、したがって超二元的な現実の本質と調和していないこれらの人々が戦争に勝ち、より知的で分別があり思いやりのある人々が負けているのでしょうか？長期的には、知性が無知を、感受性とケアが利己主義を打ち負かすべきではないでしょうか？

彼らが勝っているのは、彼らの世界観が両者が無意識に賛同している支配的な原理的な数字とより調和しているからです。彼らの自己認識が二元的である限り、良い戦いを戦う女性や男性は自分自身を損ない続けます。私たちは、より粗野な物質主義者が持つ世界がどうあるべきか、あり得るかについてのより理想主義的なビジョンを支持すると主張するかもしれませんが、もし私たちが物質主義者の相対的な自己を絶対的に分離された実体とする根本的な見方を共有し受け入れるなら、私たちは自分自身の墓掘り人の輝かしい味方になります。

より粗野な物質主義者が戦争に勝っていると言うのは、もちろんいくつかの深刻な修正を伴う真実です。私たちが自己認識をアップグレードしない限り、両側は最終的に負けています。勝ったすべての戦いはピュロスの勝利です。両側は無知の流れによって進路を外れた同じ愚か者の船の乗客であり、操舵のない航海で不愉快な冰山との遭遇に傾向があります。

真の変化をもたらすには、現在の瞬間の中にいるという状態から瞬間そのものとして認識し始めることで原理的な数字を変える必要があります。この瞬間全体が私たちの新しい礎石でなければなりません。相対的な自己は新しい5番、私たちの基本的なグループ所属は新しい8番、などとなります。これは2番から始まる革命、いわば底からのものです。この新しい原理的な数字からは、新しい目に見えない手が現れ、現実の本質と常に反対するのではなく、それと調和して機能します。これは私たちの集団的な船を進路に戻す目に見えない手であり、その進路上では、私たちの残りのために良い戦いを戦うすべての驚くべき魂が、ついに、そして当然のことながら、帆に風を感じるでしょう—もはや風車に立ち向かうことによる向かい風に阻まれることはありません。

先に述べたように、良い戦いの前線にいる人々の中には、この世界で私が最も尊敬する人々がいます。子どもが空腹にいる時、その子に瞬間として認識し、その中にだけではないと言ってもその子には何の役にも立ちません。その子には、誰か美しい魂が食べ物を与え、他の人がその子が空腹になる原因となったローカル、地域、グローバルな構造を調査し改善する必要があります。これは、良い戦いを戦う一部の人々が行う非常に重要な仕事です。しかし、彼らがすでに従事している称賛に値する努力を続ける以上に、彼ら自身の自己認識を構成する原理的な数字に目を向ける必要があります。それが起こるとき、私はこれらの素晴らしい人々が体現する知性、慈悲、ポジティブなエネルギーが巨大な変容力を持つと信じています。この力がどこまで私たちを連れて行けるのか？ この創造的なエネルギーがすべて解放されるとき、私はその限界が見えません。

これらの変化はどれくらい早く起こるのでしょうか？ 絶対的なレベルでは、その質問は英国バンド「ザ・スミス（The Smiths）」の曲のタイトルで最もよく答えられます：「今はどれくらいすぐか？（How Soon Is Now?）」 相対的なレベルでは？ 1970年代に、ジャーナリストが哲学者であり深層生態学の創始者であるアルネ・ネス（Arne Næss）に質問を投げかけました：「21世紀のために環境について楽観的ですか？」 「私は22世紀のために環境について間違いなく楽観的です」とネスは言いました。ジャーナリストは彼を訂正し、ネスが21世紀を意味したに違いないと指摘しました。「いいえ、私は22世紀を意味しました」とネスは答えました。

私は世界の超二元的な変容についても同じように感じています。生態学的な観点だけでなく。当初、超二元的な自己認識を初めて受け入れるとき、世界が私たちと一緒に変容していると思うのは魅力的です。結局、私たちが何であるかが私たちが見るものであり、そのようなシフトの後、私たちは突然、周囲に集団的なアップグレードのあらゆる兆候を見始めます。しかし、個別化されたパーソナリティと集団を混同しないことが重要です。観察された多くの兆候は、シーンに新しいものではなく、以前は新しくアップグレードされた自己認識から隠されていた進化の継続です。真の変化には時間がかかりますが、必ずしもそれほど長い時間が必要ではありません。今日のグローバルビレッジは1世紀か2世紀前には考えられないものでした。私は、私の孫の孫たちが、分離の福音で生徒たちが洗脳されない学校に通うことを願っています。未来のリーダーたちが、彼らがこの瞬間として存在し、その中にだけではないという認識に基づいて決定を下すことを。生態学的、財政的、その他の分離領域に由来するほとんどのローカル、地域、グローバルの不均衡が少なくとも均等化され始めた世界のリーダーたちを。

もちろん、あなたは私が夢想家だと言うかもしれませんが、私たちが瞬間として存在し、その中にだけではないと言うとき、私は夢を見ているようには感じません。本当の夢は、絶対的な分離を想像することであり、それは「私は絶対的に分離されている」という思考以外の何ものにも裏付けられていません—その思考自体に根がないものです。そのような葉のような精神的な構築物と同一視することが本当の夢です。現実の本質を観察し、その観察に基づいて目を開き、分離が結局それほど絶対的ではなかったと認めることは夢ではありません—それは目覚めるように感じます。

私が夢想家である程度なら、私は確かに唯一の人ではありません。そして、超二元主義者が大多数を占めることはほとんどなく、恐らく決してそうならないとしても、著名な故神学者ポール・ティリッヒ（Paul Tillich）のルネサンスとして知られる歴史的時代についての見解が非常に興味深いと思います。この期間は14世紀から17世紀にかけて起こり、その影響は今日私たちが生きる集団的な世界のほぼすべての側面を形作っています。興味深いのは、ティリッヒによれば、この運動にはわずかに1000人の積極的な貢献者しかいなかったということです。もちろん、今は人間が多くいるので影響を与えるにはより多くの人数が必要ですが、もし1万人が瞬間として存在し、その中にだけではないことに気づいたらどんな違いが生まれるか想像してみてください。10万人？ 100万人？あるいはそれほど大きな影響を与えないかもしれません。いずれにせよ、世界は固定された実体ではありません。私たちが望むか望まないかにかかわらず、世界は私たちと共に変化します。

世界の状態は結局、私たちの自己認識の直接的な機能であり、私たちの集団的な心の状態の現れです。しかし、絶対的なレベルでは、現実の本質は常にそれ自

体として完璧であり、その本質に気づくことは、世界が特定の方向に進化することに依存しません。しかし、あなたが瞬間として存在し、その中にだけではないことに気づくと、その気づきに世界を一致させようとする自然な衝動が流れ出し、この世界の池に超二元的な小石を落とし、ただそれが波紋を広げるのを許します。



## 掴むな－解き放て

「お尻を忘れないでね」

－カティンカ・シンネヴァーグ

### オッドネス（奇妙さ）

私の祖母の名前はカティンカでした。彼女は1899年9月21日に生まれました。私は73年後の同じ日にこの世にやって来ました。カティンカという名前の語源はギリシヤ語で、「二つのそれぞれ」を意味します。トランスデュアリティにふさわしい名前です。

第1章で、私は自分の名前が英語で呪われた奇妙な意味を持つことに触れました。その呪いは、ノルウェーの5年生の時に、ハンマーのように私を襲いました。クラスで新しい英単語のリストを暗記する時が来たのです。私たちは「O」で始まる単語に到達していました。最初は「Observe（観察する）」。それはすでに知っていました。次は「Ocean（海）」。簡単です。しかし、その次に...「Odd（奇妙な）!？」これは何？ 最初、自分の名前が英語の単語であることに驚き、それからそのノルウェー語での意味を知りたくなりました。もしかしたら何か本当にカッコいい意味があるかもしれない！あるいは、古ノルド語で「尖った」という意味だと聞いたことがあったので、それが当てはまるかも。英語の単語の2%はノルド語起源で、「awkward（ぎこちない）」「bleak（荒涼とした）」「slaughter（虐殺）」「die（死ぬ）」などが含まれていることを知っていました。

もちろん、そんな幸運はありませんでした。翌日、私は教室の机に鼻を1インチまで近づけて座っていました。先生が今日の単語リストを容赦なく進めていく中です。「Observeはノルウェー語で『iaktta（観察する）』です」と彼女は言いました。準備、発射。「Oceanは『hav（海）』を意味します」と彼女は続けました。狙いを定める。「Oddは『rar（奇妙な）』です」発射！ どうやってかは分かりませんが、神の介入によって、私は私の沈んだ頭に向けられた散弾笑いの続くラウンドを生き延びました。

それが「Odd」の英語での意味でした。もし少年時代の私が自分の名前の背後にある次の物語を知っていたら、5年生の教室で少し気分が良かったかもしれません。そして、現実の本質を掴んで悟りを開こうとする愚かな考えを抱かなかったかもしれません。ノルウェーのキリスト教以前の時代からの神話では、「Odd」が名前になった理由が次のように説明されています：

私の若い自己は何かをつかんでいました。「Odd」は確かに古ノルド語で「尖った」を意味します。具体的には、矢の尖った頭を指します。神話によれば、その矢頭が名前に変わったのは、真理を熱心に求める男が原因でした。ある日、この男は北欧の神々に彼をそのような矢の「Odd」に変えてくれるよう頼みました。すると、村で最も力強い男がその矢を弓から放つよう命じられました。神々は、その矢が究極の真理という目標に当たるまで止まらないう約束しました。神話によると、その矢は今も空をさまよっており、永遠にそうし続けるとされています。究極の真理は決して打たれ、捕らえられ、掴まれることはありません。その本質は無常であり—流動的です。

多くの探求者にとって、トランスデュアリティは究極の真理への旅において利用可能な最高の地図の一つを提供していると思います。他の多くの地図とは異なります—特にそれが地図であることを自覚している点で—それでもやはりただの地図に過ぎません。あるいは、地図と領域のアナロジーを避けるために、あなたの絶対的な真我—この無限の瞬間—を究極的で完璧なコンピュータハードウェアと考えてください。それは完璧です。なぜなら、生じるものは何でも同時にそのハードウェアに統合されるからです。この瞬間に起こることは何でも、同時にその一部—あなたの真我の一部—です。

トランスデュアリティは、この完璧なハードウェアをより良く活用するのを助けるために設計された新しいオペレーティングシステムです。それはそれ以前の二元的なコアシステムに対する大規模なアップグレードを表します。前のシステムとは異なり、それが私たちをナビゲートするのを助けるはずのハードウェアの本質と矛盾しません。しかし、あなたと私がそのユーザーとしてそれを使わなければ、このアップグレードは全く役に立ちません。

私たちはこの瞬間として存在します—その中にだけではありません。これは私たちの人生で最も重要なパスワードになる可能性があります。あるいは、ただの言葉の羅列に過ぎないかもしれません。機器ができることは限られています。残りにはあなたと私がやらなければなりません。私たちは完璧なハードウェア—この永遠の無限の瞬間—を持っています。私たちは完璧なOS—私たちが瞬間として存在し、その中にだけではないという理解—を持っており、この壮大なハードウェアを完全に楽しむのを助けてくれます。しかし、私たち自身がログインして、無限の可能性の波をサーフィンし始めなければなりません。

カティンカは、ノルウェー第2の都市ベルゲンの郊外の田舎に住んでいました。若い頃、彼女はベルゲンやその先の大都市へ出かける人々に独自の方法で幸運を祈っていました。「安全な旅を」と彼女は軽く言い、その後に「『お尻』を忘れないでね！」と付け加えました。これはまさにそこにある賢いアドバイスです。特に霊的な道を旅する私たちにとって。

現実とは、現実についての理論ではありません、どんなにその理論が鋭くても。現実とは、自分の前腕の皮膚を嗅ぎ、子どもの夏の日々から認識する長い間忘れられた香りを吸い込むことです。音楽や自然の音をはるかに強く感じることは、なぜならその音は最終的にあなたの外にあるのではなく、あなたの真我の音の表現だからです。長い間無視されてきた体と友達になり、それを利用すること。他の人々をより正確に見ること—彼らの本質と美しさの深い層に直接覗き込み、そこから交流を流すこと。好奇心と興味を持ち、未知のものに偏見なく立ち向かうこと。信頼する勇気を見つけ、オープンで誠実で勇敢である勇気を持ち、会う人々にその同じ勇気を伝えること。性的なものも含めた関係を持つこと—それがはるかに深く探求することです。

これが現実です。現実の本質についての洞察に満ちた理論が私たちに与えられるものは、その理論が指し示す真実に従って生きるための安心感と勇気です：それは私たちに存在する勇気を与えてくれます。トランスデュアリティは、私たちが現実をより完全に生きるのを助ける手段です。トランスデュアリティのメッセージが知的理解のままにとどまるなら、それは私たちの誰にとっても役に立ちません。私たちが瞬間として存在するという気づきは、終わりの始まりではなく、始まりの終わりです。

あなたは長い旅をしてきました。その旅全体はあなたの絶対的な真我—この無限の瞬間—の中で行われました。あなたは行って、見ました。立ち上がり、倒れ、再び立ち上がりました。驚き、感嘆しました。少し泣き、たくさん笑いました。愛し、愛されました。それは素晴らしい冒険でしたが、疲れを感じ始め、家に帰りたと思うようになりました。しかし、あなたは真我の中で迷っていました。それが冒険全体の前提でした。旅に意味を持たせるためには、相対的な自己が絶対的な真我を忘れなければならなかったのです。

今、古い船長である相対的な自己に別れを告げる時が来ました。それは目玉の後ろのどこかにあるフライブリッジに位置しているとされています。あなたの航海を今誰が担当するのか恐れる必要はありません。チベットのことわざにこうあります：この人生で教師を見つけますように—この瞬間に悟りがありますように。最初にそのことわざを聞いたとき、私の相対的な自己が私に教えてくれる別の相対的な自己に出会うべきだと思いました。後半は何か神秘的な呪文だと思いました。今ではもっとよく分かっています。この瞬間に悟りを見つけることは、まさにその意味です：あなたがこの瞬間として存在することに気づくこと。この人生で教師を見つけることは、まさにその意味です：あなた自身の人生に教えてもらうこと。人生のバラ色の至福の部分だけでなく、苦しみに滴る部分も。絶対的な真我にあなたの相対的な自己を教えてもらいましょう。あなたが今、愛し、学び、遊び、創造するために人生に飛び込むとき、新しい船の船長に任命してください。ただ今回は、自分を状況の犠牲者だと思わず、探求者と探されるもの、生きることと人生そのものの間の分離が偽りであることに気づいてください。探求の旅はここ—この瞬間—で

終わり、ちょうどそれが始まった場所です。あなたは最高の手—あなた自身の手—の中にいます。

その手にあなたを残します、私たち双方である真我の愛する仲間の現れよ。

素晴らしい一日を過ごしてください、そして覚えておいてください：

掴むな—解き放て！