

Waking Up

Overcoming the Obstacles to Human Potential

覚醒のメカニズム

ゲルジェフの教えの心理学的解明

チャールズ・T・タート[著] 吉田豊[訳] 大野純一[監訳]

Charles T. Tart

コスモス・ライブラリー

WAKING UP by Charles T. Tart
Copyright © 1986 by the Institute of Noetic Sciences

Japanese translation published by arrangement with
Psychological Processes Inc. c/o Writers House Inc
through the English Agency (Japan) Ltd.

謝辞

本書は、自分自身および他の人々をよりいっそう理解すべく努め、「日常的意識」と呼ばれている狭量で歪んだ夢から目覚めたいと望んでいる全てのの人に捧げられる。

私はとりわけ、G・I・グルジェフと彼の弟子たちに恩義を受けている。本書の執筆を鼓舞してくれたのは、なんといっても彼らの著作および実践であった。

本書を出版するという考えは、元々、ノエティック科学研究所 *Institute of Noetic Sciences* のヘンリー・ロルフが抱いていたものであった。ヘンリーは、グルジェフに長年関心を抱き続け、グルジェフの業績の現代的な解釈を引き受けてくれる誰かを捜していた。で、彼は私を捜し出したのである。私も長年同様の関心を抱き続けていた。ヘンリーとノエティック科学研究所は惜しみない財政的援助を差し伸べることを申し出、私に本書を執筆する時間を与えてくれた。私はそれをとてんもありがたく思っている。

私の教え子であるクリステイー・アトキンソン、メイヤース、エゼル・カルデナ、デヴィッド・ガブリエル、ジョン・プライスは、本書のより初期の草稿の明確化と拡充への非常に有益な示唆を与えてくれた。妻のジュデイーは、(編集を補佐してくれただけでなく) 本書の仕上げに不可欠であった援助と励ましを与えてくれた。また、グルジェフ・ワークについて多くのことを教えてくれたデ

ヴィッド・ダニエルズ、ヘンリー・コルマン、クラウディオ・ナランホ、キャシー・スピース、およびその他の方々に特に謝意を表したい。

私は、本書がノエティック科学研究所が刊行する新シリーズの一冊となることを喜んでいる。ノエティック科学研究所は、人間のより大きな、豊かな潜在可能性についてのわれわれの理解、正しい認識、および受容に多大の貢献をしてきた、先駆的な研究・教育組織である。会員組織で、その活動の一部は会員の寄付によって維持されている。この研究所の活動から何かを学ぶこと、およびその支援に関心を持たれた方は、左記に問い合わせいただきたい。

475 Gate Five Road, #300, Sausalito, CA 94965.

覚醒のメカニズム

グルジェフの教えの心理学的解明

◎ 目次

謝辞…………… i

序文…………… xi

内なる光…………… xiv G・I・グルジェフ…………… xix

パート1 可能性

第一章 意識の諸状態と悟り…………… 3

意識の諸状態…………… 4 変性状態の力…催眠…………… 7

悟りとは何か?…………… 9 基本的所与…………… 11

道具の類比…………… 16 状態内での悟りの特質…………… 18

利用可能な状態についての悟りの特質…………… 20

基本的性質と後天的性質を識別する…………… 23

悟りは苦しみを減ずる…………… 25 われわれの悟りを欠いた現実…………… 26

パート2 問題点

第二章 神と現実……………31

第三章 自動化……………33

自動運転……………36 非常に融通性のない機械……………39

知覚的知性……………40 世界の複雑さ……………41 目的に合わせる……………43

硬直性対知性……………45 自動的に行動し続ける……………47

自動化の代償……………49

第四章 知性を進化させる……………53

予期せぬ事態……………54 新しい感覚……………55

一度に全てを行うことはできない……………57 優先順位と価値……………59

第五章 操作的思考……………65

自己保存本能……………65 機械的な自己保存本能……………66

一群の経験体を創り上げ、組織する……………68 考えるための時間……………69

経験から学ぶ……70
 価値のヒエラルキー……74

第六章 世界シミュレーションの中で生きる……77

知覚の感情的・心理的解釈……82
 知覚的防衛……85

第七章 感情……91

感情的行動のシミュレーション……91
 それ自体が目的であるものとしての感情……92

第八章 条件づけ……101

古典的な条件づけ……101
 道具的条件づけ……102

脳の快樂中枢からの報酬……104
 消去……105
 人間の条件づけ……106

第九章 催眠……113

仕掛けと準備……115
 誘導の開始……116
 眠りとの類似性……118

被催眠性……119
 催眠の効果……121
 催眠の現実に対する不信……126

催眠の説明……126
 催眠の三つの次元……129

「トランス」への嫌悪……134

第十章 合意的トランス——日常生活における眠り……………137

- 文化……………138
- 文化適応……………140
- 本質……………142
- 文化的催眠のための仕掛けと準備……………146
- 合意的トランスの誘導……………154
- 催眠的トランス現象と合意的トランス現象の相似……………158
- 誘導は続く……………170

第十一章 同一化……………175

- 同一化の浸透……………177
- 同一化の利点……………180
- 同一化の代価……………183

第十二章 アイデンティティ状態……………189

- われわれの複数の自己……………190
- アイデンティティ状態によって引き起こされる紛糾……………198
- アイデンティティ状態の制御のための自己想起……………204
- アイデンティティ状態の選択……………206
- アイデンティティ状態に伴う困難……………209

第十三章 防衛機制……………215

- 心理的防衛機制……………217
- 嘘……………219
- 抑制……………222
- 反動形成……………223
- 抑圧……………226
- 同一化……………229
- 採り込み……………232
- 隔離／解離(分離)……………233

投影……………	235	合理化……………	237	昇華……………	239	否定……………	240
麻痺化／注意散漫……………	241	退行……………	243				
第十四章 三脳存在における均衡と不均衡……………	247						
馬、馬車、御者のたとえ話……………	249	身体／本能的人間、感情的人間、知的人間……………	259				
ある脳が他の脳の仕事をする時……………	260	四つの道……………	263				
第十五章 偽りの人格と本質……………	269						
人格……………	270	本質 <small>エッセンス</small> 対偽りの人格……………	272				
偽りの人格は死なねばならない……………	276						
パート3 実践							
第十六章 覚醒に向かって……………	281						
発達課題……………	281	成功した鋭敏な不満家……………	286	実存的神経症……………	289		
真面目さと秘密の厳守……………	291						

第十七章 自己観察……………299

自動旅客機としてのわれわれの心……………300

客観的自己観察対超自我の自己観察……………303

自分自身を観察する能力……………307

真実との掛り合い……………311 自己観察を实践する……………312

自己観察と自己分析……………321

第十八章 自己想起……………325

朝のエクササイズのための準備……………327 朝のエクササイズ……………328

感じるこゝと、見るこゝと、聞くこゝと……………330

「感じるこゝと、見るこゝと、聞くこゝと」の困難……………332

自己想起の補助……………335 自己想起の普遍性……………340

自己観察と自己想起……………342

第十九章 高次の意識……………345

四つの意識レベル……………348 高次の状態の知識の言い表わし難さ……………358

	第二十章 霊的な現実、ワーク、祈り……	363
	祈り……	372
	誰または何が祈りに答えるのか？……	378
	祈りについての状態特定的見方……	380
	意識的な祈り……	383
	何をあなたは求めているのだろうか？……	385
	第二十一章 グループワークと教師……	389
	目覚し……	391
	ワークグループの機能……	392
	教師の必要性……	403
	第二十二章 ワーク・プロセスにまつわる諸問題……	392
	高次の欲求と低次の欲求との間の対立……	393
	教師の非現実的な知覚……	402
	第二十三章 慈悲心……	433
	慈悲心の諸側面……	435
	慈悲心に対するいくつかの障害……	440
	慈悲心への道としての「私！」の減少……	444
	慈悲心を養う……	450
	愛を想起する…予備的な実践……	451
	自分自身に対する慈悲心を発達させる……	455
	本質を育む……	458

第二十四章 靈的な道を選択する……………464

- 選択の基本……………465
- グルジェフの観念はあなたに合っているか？……………469
- 第四の道のグループ……………471
- 一つを選択する……………474
- 霊的確約書……………475

第二十五章 現実と神……………479

補遺 A 推薦図書——覚醒に役立つもの……………481

- グルジェフ・ワークに関する著作……………482
- グルジェフの著作……………486
- 関連図書……………487
- 意識およびトランスパーソナル心理学に関する一般的文献……………490

補遺 B グルジェフ志向グループを見つけるには……………497

- 参考文献……………502
- 邦訳参考文献……………505

序文

本書の目的は、あなたがすでに持っていると思つてゐるもの、すなわち、自由意志、知性、自己意識を発見する手助けをすることである。

あなたは、おそらく、こうした考えを非常識だと感じると思う。

私は、あなたの意志が大体において条件づけに基づいた機械的反応であること、あなたの知性がありべきそれと比べてひどく制限されていること、そして真正の自己意識の状態からあなたの生活を統制する真の自己を持つていないことを例証する情報を提供しようと思う。然る後に、こうした状況に對してどうしたらよいか考察することが出来る。あなたは現在のあなたよりもはるかに大きな存在になりうるのである！

手始めに、問題をずばり説明するために、次のエクササイズをやっていたきたい。あなたの時計のカチカチ動く秒針、あるいはデジタル秒表示を見つめ、時間に注意を向ける。次に、あなたがお持ちのほはずである意志を行使して、これから五分間、秒針の動き、あるいはデジタル表示の変化にあなただの全注意を集中すると決意し、同時に自分の呼吸に氣づくようにし、それ以外のことを何も考えないようにする。

もしこの簡単で感情的には中立的なエクササイズを行なうのにあなたの意志と注意力を行使できないなら、現実生活の実際のストレスの中で何が出来るだろうか？ これから五分間、他のことを何も

考ずし秒表示と自分の呼吸に途切れない気づきを維持できれば、あなたは並外れた集中力の持ち主である。けれども、本背がこれから示す通り、集中だけでは十分ではない。

読み進める前に、今このエクササイズをやっていたきたい。

核による全滅の脅威が世界を覆っている今、永久平和の土台を築くことがわれわれの最重要課題であることに皆同意している。その課題の心理的・精神的ないし靈^{スピリチュアル}的側面のほうが、より以前の政治的・経済的側面よりも重要である。確固とした心理的・精神的ないし靈的土台がなければ、われわれのいわゆる実地的な課題——政治的・経済的行動——は効果を発揮しないであろうから。

最近私は、偉大な精神的・靈的指導者であるダライ・ラマが世界平和の推進について話すのを聞く機会があった。私は彼の講演に非常に心を動かされた。彼が理性からだけでなく、心^{ハート}から話していたからだ。人民と国家の間の外面的な軋轢は、外面的な原因のみから生じるというよりはむしろ、われわれ自身の内面的な葛藤に起因しているとして、彼はそのさまざまな現われ方を強調していた。軋轢が生じる外面的原因に働きかけることも必要だが、もしわれわれが永続的な外面的平和を望むならば、個人の平和という確固とした内面的土台からそのために働きかけなければならない。

この集会には他に数人の講演者が参加していた。ダライ・ラマ猊下^{ダライ・ラマの下の}の話のすぐ後、一人の女性がフェミニストの立場から平和について意見を述べた。彼女は、女性がわれわれ自身の文化でも他の文化でもいかに虐待されてきたか、戦争がいかに女性を傷つける男性的な行為であるかを語り、戦争を止めるために女性がみずからの力を行使する必要性を説いた。女性差別が戦争を支えているという彼女の分析に、私は蒙^{あはれ}を啓^{ひら}かされる思いだった。知的には、彼女が述べた論点に全面的に賛成であつ

た。その議論は明確で、的を射た、とても現実的なものだった。

けれども、感情的には話は別だった。「不合理にも」、私は彼女と彼女が弁じていたあらゆることにますます自分が腹が立ってきいているのに気づいた。私の妻も同じ思いだった。後でわれわれが言葉を交わした聴衆も一人残らずそうだったのだ。私は怒りを感じたことに困惑した。それは不合理であり、また、フェミニニスト的見地に対する私自身の肯定的感情に反していると思ったからである。

自己検証によつて私は、彼女が話した概念的な内容は立派で、事実気高かったのだが、彼女が話す口調が怒気をはらんでいて攻撃的だったので、自動的な感情的反応を呼び起こしたのだということを理解した。知的には受け入れられたが、条件づけられた感情的反応が起こったのだ。不幸にも、彼女はダライ・ラマ殿下の主眼点を例証してしまったのである。もしあなた自身の内側に平和がなければ、外部の世界に平和を創出しようとする試みは裏目に出、そして、何もしなかった場合よりもおいっそうの敵意を助長しかねない。本書は、真の平和への機会をふいにしてしまう、われわれの自己の無意識的な側面に触れる。

私も他の人々も自動的に怒りを感じたという事実は、もちろん、人間が置かれている状態の、ぞつとさせる別の側面を例証している。われわれはあまりにも自動的なのだ。事実、われわれは自動機械なのである。これは、本書の焦点となるもう一つの論点である。

人間の状態に関するわれわれの議論は、核心的だが、滅多に受け入れられないか理解されていない考えに集中されるであろう。すなわち、われわれは、ありうべき状態に比べると「眠っている」のである。われわれは夢を見ているのだ。トランス状態に陥っており、自動化しているのだ。われわれは現実を知覚していると考えながら、実は錯覚にとらわれているのである。ダライ・ラマの話の後に発

言した女性は、眠りこけ、夢を見ており、トランス状態に陥っていて、彼女の自己のいくつかの部分が他の部分と矛盾し、それらを故意に妨害していることに気づかなかつたのだ。彼女の状態はわれわれの状態でもある。われわれは、現実——断片化した自己によって引き起こされた問題の現実——に目覚め、それによって、われわれが陥っているトランス状態によって歪められていないより深い自己と世界の現実を発見することができなければならない。

本書は、内面的平和の土台を築き、世界により大きな影響を及ぼすために必要なステップ、覚醒についてのものである。われわれの内面的葛藤、妄想、不要な苦しみ、敵意を生み出し、われわれを他の人々から分断し、われわれの眠りを深めてしまう心理的・文化的プロセスを扱っているのである。われわれのほとんどは世界平和に決定的な影響を及ぼす立場にはいないかもしれないが、われわれが自分自身の内なる力量を培うことは、われわれ自身ひいてはわれわれが接触する人々の中に平和な心と効果的な力を生み出すことができ、そしてこれは広まっていく可能性がある。われわれが近くにいる人々を攻撃する度合いが減り、彼らをもっと気づかうようになるにつれて、隠れた心理的な理由のために敵を必要とするさまざまな政治過程に影響を与えるようになる。人々の中に内なる平和を創出することを促し、それによって外なる世界の平和に寄与することが私の望みである。

内なる光

ウィリアム・ワーズワースは「頌歌…不滅の暗示」の中で、あまりにも共通の人間の状態を的確に表現している。この状態を個人的に認めることはとても意気消沈することにもなりうるし、また発見

の旅への出発点にもなりうる。

草原、木立、せせらぎ、大地、

そして見なれたあらゆる光景が

この世ならぬ光、栄光と夢の鮮烈さで飾られているように

私には思われる時があった。

われわれの幼少期には、地上を天国になしうるような活気、新鮮さ、熱情、美への切望と愛がある、そんな時あるいは状態があった。光はその優れた隠喩、いくつかの点で文字とおり真実な隠喩である。不幸なことに、われわれがかつて経験した光は覆い隠され、失われてしまったようだ。大人の観点に立ち返って、ワーズワースは嘆いている。

今はもう、昔日の面影は見られない。

どこを見渡してみても、

夜も昼も

私に見えていた光を

もはや見ることはできない。

こうした、何かかけがえのないものが失われたという感覚を誰も好まない。実際、あなた個人の光

の喪失は他のあらゆる人にとつての光の喪失でもあるのだ。あなたは、それについて何かしたくない。喪失したことを認めることは、意気消沈させる、および／または、あなたを成長の旅に乗り出させる。大人になった今も、あの光をつかの間かいま見ることが時々あり、それがそれを捜そうという気にさせるのだ。

試みられる探求の多くは、結局失望に行き着く。より刻苦勉勵すること、たとえば、通常より多く、のちのちの——より多くのお金、より多くの力、より多くのセックス、より多くの名声、より多くの興奮、より多くの魅力——を追い求めることによつて、不滴の声を紛らすことができる。アルコールやその他の薬物で空虚感を鈍らせることもできる。たとえ自分が何を失ったか正確にわからなくても、苦々しい思いを抱き、あなたからかけがえないものを奪った世界を攻撃することもできる。あまりにもしばしば、われわれはあの光を持っているように思われる人々に腹を立て、攻撃する。彼らがわれわれの空虚さを思い出させるからである。何もかもそのうち良くなるとあなたに言ってくれる宗教を信じて、自分を慰めることもできる。しかし、今は空虚なままなのだ。

あるいは、光を捜すために心の内側に目を向けることもできる。

内なる光を捜し出すために利用できる道はたくさんある。まず第一に、外面的な商品の消費者であることによつて幸福を求めるといった、われわれを外志向に留めておこうとする文化的な圧力に抗して、内側に大切なものが存在するということを認識しなければならぬ。当然、社会的な風潮も持続的に闘わなければならない。内側に入っていく人は危険で予測不可能だから、世間の人々は困惑し、邪魔したり、しばしば罰を与えたりする。

「道」はある人を幸福に、ある人を失望に、また、ある人を軽い妄想に、狂気へと導いてきた。い

くつかの道は強力だし、いくつかの道は過去において有効であっても今は機能しなくなっている。また、いくつかは危険な道である。道に関する単なる空想にすぎないものもあるし、道を装った危険な神経症であることもある。真の道は全て勇氣が要求される。社会の時流に背を向ける勇氣、自分のありのままの姿を見る勇氣、危険を冒す勇氣。真の道における前進はあなた自身を益するだけでなく、われわれ全てに対する贈物となる。

本書は、われわれはなぜ光から切り離されているのか、その理由を私が理解する助けとなつたいくつかの見解を分かち合うためのものである。そして、私や他の人々が光に向かつて旅を続けるのに充分な光をかい間見させてくれたいくつかの道具も提供している。私の見解は、専門家としての心理学的な知識や研究と、いくつかの伝統的な靈性の道による個人的な探求の成果を組み合わせたものである。

私のこれまでの著作は科学的な研究であつた。私が提出する考えの多くは現代心理学によつて科学的に裏付けられているが、光の探求はこれまで科学的に探求されてきたことに限定することはできない。科学はまだ未熟で、専門化されすぎているし、いまだに狹量な域を出ていない。そのため、人間のもつとも重要な側面のいくつかを扱えないでいる。人生の深い意味を、今、発見しなければならぬ。科学がいつの日かそれをごく簡単に見出してくれるだろうという漠然とした希望のうちに探求を先延ばしにしてはならない。それゆえ私は、まず第一に光を求める仲間として、次に心理学者として、本書を書いたのである。

また、私はあらゆる論点を支持するために無数の文献を引用する学者風のスタイルを避けるよう注意した。もつたいぶつた權威的な物言いに感心させられたりせず、あなた自身の体験に照らして私の

言っていることを吟味してもらいたい。実際、本書の題材はあなた自身の存在に関する知識として、体験的な仕方では理解されなければならない。もっと学者風のスタイルをとれば、他の人々の中で起こっていることについて知的な確信を生み出すこともできよう。しかし、本書を読むことによってもたらされるのがそれだけのことだったら、私は落胆してしまうだろう。

本書中には私の本業上の背景も出てくる。それが私のアプローチの「基本」を成しているからである。私はひたすら素晴らしい超越的な目標をめざしているのだが、しかし物事がどのように機能しているのかをできるだけ明確に知りたいたいと思っている。われわれの問題の細部に深く精通することにより、それらを修正する特定の行為を企図することができるようになるだろう。

私がここで提出する方法は極め付きの「道」ではない。真実に関する独占的権利を得たと思つたことなど一度もない！ 全ての人に当てはまる一つの道があるとも思つていない。究極的な目標は同じだとしても、さまざまに違つたタイプの人間はさまざまに違つたタイプの道から恩恵を得るのだ。

私が進んでいる特定の道が、全ての人にとって効果的かどうかはわからない。けれども、それが私にとつて有益だつたことは知っている。主要な点で私に似た人々が多くいるだろうから、この道に關して私が理解していることはそうした人々の役に立つだろう。日常生活から離れることができない人々、あるいは離れたくない人々に、この道は特に有益であろう。世間において世間に埋没しないことを強調する道に基いているからである。

G・I・グルジエフ

私が探求したいくつかの道のうち、ジョージ・イワノビッチ・グルジエフによって西洋に紹介された「第四の道」と呼ばれるものが、一番私を助けてくれた。それについての私の解釈と補足が、本書を体系づける中核となっている。

グルジエフは光を求めた探求者であった。一八七二年から一八七七年の間のある年に、コーカサスのアレキサンドロポールで生まれ、世紀が変わる頃、東洋を広く旅した。当時、そのような旅は英雄的な企てであった。彼はキリスト教徒、イスラム教徒、インド人、チベット人、及び秘教グループの許で学び、因襲的な宗教の墮落した外形の下に隠されていると彼が信じていた靈的な真理の核心を捜し求めた。

彼は、西洋世界にはほとんど知られていない膨大な量の理論的・実践的知識を発見し、そして自分が発見したものを分かち合いたいと思った。が、聡明な人物だったので、自分の見解は無差別に伝えることはできないと彼は考えた。ある特定の文化に属する東洋人にとつて意味のあったことが、現代の西洋社会では有効ではないかもしれないのだ。そこで彼は、二十世紀前半に生きていた西洋人に合うような一つのシステムを作り上げるべく奮闘した。グルジエフは一九四六年にこの世を去ったが、彼の業績は現在も多くの人々によって受け継がれている。

グルジエフは、自分の仕事の核心が賢者の秘教スクールによる思慮深い努力の成果に基づいていることをほのめかしている。そのスクールは神話的なサルムンク教団（または、サルムン結社）だと主張する者もいる。私はこの考えが気に入っている。他の人々の進化を助けようとしている聡明な進ん

だ人々がいると信じたいからである。われわれは確かにそういう人々を必要としているのだ！ そのような賢者の秘教スクールが存在するかどうか私は知らないし、本書の目的にとつてそれは関係ない。人間の精神についての実際的・理論的知識を持った心理学者として、また光を探索する試みの中で多少とも学んだ者として、人間の状態に関するグルジェフの定式と自分自身に働きかけるための彼の技法の多くは的確かつ独創的で、効果的だと思う。それらは共に分かち合うに値するものである。グルジェフの死後さまざまなグループが生まれ、彼の考えとワークを実践した。不幸にも、たいていの場合、これらのグループのほとんどは自分たちが「真の」教えを継承していると思いがちである。他のグループは、良い場合でも人の時間を浪費する善意のものまね集団であり、ひどい場合は自由にすると呼んで人々に害を与えるペテン師だというわけである。グルジェフの業績は、第二十二章で検討するとおり、誤用されやすい。が、私はこの種の教義上の正統性に関する議論にはかかわらないようにしている。私自身はグルジェフの考えを紹介するにあたって正統性を主張するつもりはない。

本書はグルジェフの心理学的な観念についての私の解釈を軸にしている。私の考えや現代の心理学的発見が有効だと思つた時は、それを付け加えている。グルジェフ思想のある部分、特に宇宙論は扱っていない。私はそれらを理解しているとは言えないし、その妥当性に確信が持てないからである。グルジェフは天才であるが、天才とてわれわれと同じようにいろいろ間違ひはある。本書で紹介している考えや技法が光を求める読者の個人的な探求に役立つとわかつていただければ、それで充分である。さらに理解を深めたければ、グルジェフ自身の著作やグルジェフに関する他の著作に当たるともよいだろう（「補遺A」が参考になると思う）。しかしながら、最終的には、他人から知識を与えられることは決してない。触発されるだけである。われわれは自分自身の知恵を発達させなければな

らないのである。

本書の中の考えや実践を刺激剤と考えてほしい。何か共鳴するところがあつたら、それを試してほしい。それはあなたの個人的な経験に合っているだろうか？ あなたの理解を広げるだろうか？ 修正の必要があるだろうか？ それが作用するのはあなたの人格の良い部分に対してなのか、悪い部分に対してなのか？ 捨てたほうがよいところがあるだろうか？ グルジェフが強調したように、彼の教えも、さらに彼の教えについての私の解釈に関しても何も信じてはいけぬ。その考えや実践があなたを動かしたなら、基本的なことを理解したと感ずるまでそれに対して心を開いていること。それから試してみる。それがあなたに効き目があるなら、それを土台にして先に進むようにすること。

いささかたるんだ、不健康な生活をしている人が自分の状況を意識するようになって、裏庭で美しい草花や菜養のある野菜を育てようと決心する。どこから取りかかったらよいかわからないので、近くの店に行つてあちこち見てまわる。美しい花と菜養がありそうな野菜の素晴らしいイラストが書いてある種の袋や、肥料が入った箱やびんが置いてある。もちろん、そういうものこそ彼の求めていたものである。

彼がそれらを買おうと思つていると、やや物知りの友人がたまたま通りかかつて、何をするつもりなのかと尋ねる。話を聞いた後、その友人は、彼の裏庭を見たことがあつたので、彼にちよつとアドバイスしないではいられなくなる。「君が最終的に目論んでいることはとてもいいと思うけれども、なにしろ僕は君の家の裏庭を見たことがあるんでね。肥えすぎているから雑草が伸びほうだいじゃないか。当分種とか肥料は必要ないと思うよ。それより、雑草のことを調べることと、それを完全に掘

り出すための道具が先だよ。今、種や肥料をまいたら、雑草がさらにはびこって、花も野菜も枯れてしまふよ」。

私もむしろ草花や栄養のある野菜について書きたいのだが、長年雑草をはびこらせてきた者として、雑草を取り除くことの重要性を学んだ。本書は光を探索することにかかわっているが、われわれのエネルギーを消耗させ、われわれの深い部分を窒息させてしまふ、眠り、トランス、防衛といった雑草のことを認識し論じることには大きな重点を置いている。遺憾ながら、本書の大部分は人間の愚かさや苦しみの原因とその性質に焦点を当てている。だが、その目的は光を育成する準備をすることである。本書の題材は、科学者であれ神祕家であれ、真理を求める全ての人々に役立つと信じる。われわれは皆、取り除かなければならない雑草をたくさん持っているのだ。

本書は三部に分かれている。パート1では、悟りの性質と、人間の十全なる進化のために、さまざまな意識状態から有益な知識を引き出す可能性を簡潔に論じている。パート2では、われわれを制限している雑草、行為の機械性と防衛について詳細に検討する。パート3では、雑草を取り除く技法と生じてくる結果のいくつかを扱う。

内なる光、内なる平和というものは存在するし、それを見出すこともできる。実際に日常の意識を眠りの状態のようにしているあなたの精神を自覚めさせることができる。自覚めることによつて、あなたは日常の世界でより円滑に機能できるようになるし、他人に対して本当に心からの気配り、心遣い、同情をもつて振るまうことができるようになる。私もただ単に頭で考えるだけでなく、それを味わつたし、それが内なる平和に導き、外なる平和を推進することを知っている。この知識をあなたと分かち合うことができれば幸いである。