

あなたへの
ドア

プレム・ラワット講演より



あなたへの ドア



プレム・ラワット講演より

この人生で、人は一番大切な問いかけが何であるかを知ることなく過ごしているように見えます。何を問うべきかが分からなければ、どうして答えを見つけられるでしょう。その答えが、いつ、どこから、どのようにやって来るのか分からないなら、さらにそれが質問の答えかどうかさえ分からないなら、ここに、ひとつの手掛かりがあります。それを見極める明晰さをもって人生を歩むことです。

あなたが今ここに生きていること。それは信じられないほどすごいことです。なぜなら、ある時まであなたは存在しなかったし、ある日この地上からいなくなるからです。でも今、あなたは生きています。そして、生きている間にはさまざまなドラマがあり、いろいろな考えが錯綜し、好きなことや嫌いなことがあります。あなたはそういったことで自分の人生を判断しますが、それらの出来事はすべて夢のようなもの。真実の姿ではありません。

もちろん、夢だからといって軽んじることはできません。夢から目覚めて「ああ、何と怖い夢だったんだろう」と心臓をドキドキさせたことがあるでしょう。それもまた夢であることに変わりないのです。

この夢の真っただ中に、ほんとうに美しい、驚くほど素晴らしい世界があります。あなたがほんとうに目覚めていられる、素晴らしい場所があります。そこにはよい悪い、正しい、間違っているといった問題はありません。その目覚めた意識の中では、人が判断されることはなく、評価も競争もありません。ゴールで勝者にチェッカーフラグを振る人もいません。

そこにあるのは、ただあなたが生きているという素晴らしい現実、そして理解し、知ることができ、それを心から賞賛できるという事実だけです。

あなたの資質

あなたは一日をどう過ごしていますか。毎日の生活で、自分の資質の中の何を一番よく使っていますか。でもその前に、どんな資質を持っているかを考えてみてください。

人は、怒ったり、穏やかになったり、混乱したり、優しくなったりしますが、日常慣れ親しんでいるものは何でしょう。もしかしたら、それは欲求不満や怒り、失望かもしれません。

でも、時々特別なことがあると自分は幸せだと感じます。そしてあなたが幸せだと感じられたら、それは当たりくじを引き当てた以上のもの。それからもずっとその幸せのことを話したり、思い出したり、考えたりすることができるからです。年を取ると最近の記憶は薄れていき、残されるのはこうした古い記憶の小さな断片ばかりです。「そういえばそこに行ったこともあった。あの時はほんとうに素晴らしかった」と思い出します。

デジタルカメラがここまで普及したのは、こうした断片を取っておきたいと思うからです。そんな幸福な瞬間はそうたびたびはやって来ないから、あとで何度も思い出するために、コンパクトカメラや携帯のカメラで、すてきな瞬間を捉えるのです。

人の資質はこうしたものばかりではありません。生きていることを感謝し、ほんとうに幸せでいることができるという資質もあります。限りない幸せ。特別な出来事も、カメラも必要としない幸せ。ただうれしくて、毎日心からわき出る喜びの中にいることができるのです。

人は、心の声ではなく頭の言うことを聞こうとします。ほんとうに長い間そうしてきました。でも理解したと思っても、頭の言うことはすでに一步先を行っています。誰がリーダーで誰が追いかけているのか、間違えないようにしてください。頭が先を行き、あなたは追いかけているのです。たとえ頭が「私を支配してごらん」と言ったとしても、さらに「いいよ、わかった」とあなたがその気になったとしても、頭を支配することなどできません。頭はまるで、飼い主の前には出て行かなくても、横道にそれたり、リードをしっかりと引っ張って飼い主をコントロールする犬のようなものです。

プラスチックの庭

人は何かを表現しようとして本を書きます。そこには素晴らしいことが書かれていますが、ただ読むだけでは何も変わりません。例えば、遠目には見事に見えても、近づけば花は紙、木はプラスチックで作られている庭のようなものです。この庭には水遣りの必要がないという便利な点もあります。草はすべて人工芝、芝刈りをする必要もなく、いつまでも同じ状態で枯れることもありません。

一方、春の訪れもなく、花のつぼみがほころびることもないという欠点があります。小鳥は近寄らず、ハチが蜜を集めに花の回りを飛び交うこともない。そして木の葉が風にそよぐこともなく、見た目はきれいだけれど、まるで死んだように静止したままです。

だからこそ、生きていることを実感することが大切なのです。生きていること、呼吸していること、存在し、感じ、考え、理解し、知ること。それは頭で思い描くことではなく現実の体験です。

私たちは、イライラしたり、怒ったり、取り乱したりすることは日常茶飯事。はっきりした意識を持つことなく生きることに慣れきっています。ほとんどの人が、むしろそれを受け入れてさえます。そして自分に言います「心配しないで、大丈夫だから」。でも本当に大丈夫ですか。迷子になって、自分の本質にかかわることに知らん顔をし、自分自身から遠ざかり、自分のことがわからなくても大丈夫なのですか。でも人々は「よいときも悪いときもあるけれど、それが人生というもの。それで大丈夫」と言うのです。

ここで必要とされるのは明晰さです。私たち一人ひとりに与えられているもの、それをはっきりと理解し、認識し、感じる努力を日々払う必要があります。そして、一人ひとりが心からその大切さを理解しなければなりません。



希望と記憶

あなたはたくさんのことを学んできました。けれども、いつかはあなたが知っている多くのことが役立たなくなる時がやって来ます。これまでパイロットだった人がある日「あなたの視力や聴力はすっかり衰えています。操縦かんを握ることはお止めなさい」と医師に忠告されます。絵描きだった人は、手が震えて絵筆を持つこともできなくなる日が来るでしょう。長くトラックの運転手だった人は、これまで無意識に何千回もステップに足をかけトラックへ乗り込んでいたのに、足を上げることさえおぼつかなくなります。

いつか、すべてのものがゆっくりと失われ、消えていく時がやって来ます。そうなくても、あなたには何かを感じ、体験する能力が残されています。消えないものがあります。それはあなた自身です。しかし、何かを体験しようとしても、それまでのやり方ではどれも役立ちません。役立つものが変わってしまったからです。

これが衰えと呼ばれているもので、生きているこの毎瞬、その衰えが着実に進んでいきます。とてもゆっくりだから気付かないかもしれません。でも起きています。あらゆることが毎日、毎瞬休むことなく前に進んでいき、確実に過ぎ去っていきます。

でも、このことをあまり深刻に考え込まないでください。生きている、それだけで素晴らしいことです。そして、この世を去っていくその日まで、心の中で喜びを感じることができるのなら、これ以上に素晴らしいことがあるでしょうか。

もう一つのドア

人生であなたは二つのドアに遭遇します。一つ目は誕生した日に通ってきたドア、二つ目は去っていくとき通り抜けるドアです。すべてのことはこの二つのドアの間で起きていきます。

しかし、動かすことのできない二つのドアを基準に、何かを判断しようとしても、どうしようもありません。あなたにできることは何もないからです。あなたが生まれたことは動かしがたい事実です。あなたは誕生し、人生がスタートしました。そしてある日、二つ目のドアに近づき、この世を去ります。ドアは一度だけ開閉します。押さなくても自動的に開閉します。

もう一つのドアがあります。

それは、本当のあなたに出会うためのドアです。

私はそのドアを開く方法を提供しています。

それを「ノレッジ」と呼んでいます。

心の内に向かい、内側にあるフィーリングを

感じることでできる実際的な方法です。

エレガントに、野暮ったく、どんな姿であろうと、その前に立つとドアは開きます。そして、人は思わず「一体何が起きたの？」と呟きます。

でも、もう一つのドアがあります。それは、本当のあなたに出会うためのドアです。あなたは気付いていないかもしれませんが、あなたの心は機会あるごとに、このドアをノックしているのです。だからドアを開いてください。その中に入り、気付き感じ、見て理解し、知ってください。毎瞬、喜びの中にいること、そのフィーリングの中にいること。それは真の英知、真の理解です。

私はそのドアを開く方法を提供しています。それを「ノレッジ」と呼んでいます。心の内に向かい、内側にあるフィーリングを感じることでできる実際的な方法です。「ノレッジ」を習いたい人に、私は4つのテクニックを教えています。「ノレッジ」を習うために、シンプルな準備の過程があります。その準備の過程が終わったら、心の内に向かい、そのフィーリングを感じられる可能性を手にするようになります。

世界各地の刑務所で、受刑者たちが「ノレッジ」を習い始めています。それは彼らの人生に多大な影響を与えています。「ノレッジ」を習い、戦地に赴いている人たちもいます。彼らは戦渦の真ただ中においてさえ心の内にある喜びを体験しています。

私が話しているものは、あなたの心の内にあります。いつもあったし、これからもずっとあります。

「私の提供するテクニックを受け取らないと苦しみますよ」と言っているわけではありません。「あなたが望めば、それを体験することができます」と言っているだけです。

「ノレッジ」はランプのようなもの。暗いときにいつでも明りをつけることができます。そして闇がどれだけ深くても大丈夫です。もし明りをつける方法を知ってさえいれば、嵐が来てランプの火が消えても心配ありません。

「ノレッジ」があれば、暗闇が決して来なくなるということではありません。暗闇はやって来ます。でもその暗闇に影響を受けなくて済みます。「ノレッジ」は何が起きても、喜びの中に、明晰さの中にいるためのノウハウです。

夢の真っただ中に
ほんとうに目覚めていられる場所
世界があります。

判断、よい悪い
正しい、誤りもない

あなたは生きているという
素晴らしい現実があります。

