

THE LOST RING

When I was seeing people as a counselor and spiritual teacher, I would visit a woman twice a week whose body was riddled with cancer. She was a schoolteacher in her midforties and had been given no more than a few months to live by her doctors. Sometimes a few words were spoken during those visits, but mostly we would sit together in silence, and as we did, she had her first glimpses of the stillness within herself that she never knew existed during her busy life as a schoolteacher.

なくなった指輪

私がカウンセラーやスピリチュアルな教師として人々と会っていた頃、全身をがんに冒されたある女性を週に2回訪問していました。彼女は40代半ばの学校の先生で、医師から余命数ヶ月と宣告されていました。訪問中に言葉を交わすこともありましたが、ほとんどは黙って一緒に座っていました。そうしているうちに、彼女は、学校の先生としての忙しい生活の中では存在することさえ知らなかった、自分の中にある「静寂」を初めて垣間見るようになったのです。

One day, however, I arrived to find her in a state of great distress and anger. "What happened?" I asked. Her diamond ring, of great monetary as well as sentimental value, had disappeared, and she said she was sure it had been stolen by the woman who came to look after her for a few hours every day. She said she didn't understand how anybody could be so callous and heartless as to do this to her. She asked me whether she should confront the woman or whether it would be better to call the police immediately. I said I couldn't tell her what to do, but asked her to find out how important a ring or anything else was at this point in her life. "You don't understand," she said. "This was my grandmother's ring. I used to wear it every day until I got ill and my hands became too swollen. It's more than just a ring to me. How can I not be upset?"

しかしある日、私が到着すると、彼女はひどく取り乱し、怒っていました。「何があったのですか？」と私は尋ねました。彼女にとって金銭的にも感傷的にも非常に価値のあるダイヤモンドの指輪がなくなっており、毎日数時間彼女の世話をしに来ている女性に盗まれたに違いないと彼女は言いました。彼女は、どうしてそんな冷酷で無情なことを自分にする人がいるのか理解できないと言いました。彼女は、その女性を問いただすべきか、それともすぐに警察を呼んだ方がいいかと私に尋ねました。私は、どうすべきかは私には言えないと答えましたが、彼女の人生のこの時点で、指輪やその他のものがどれほど重要であるかを見つめ直してみてもどうかと尋ねました。「あなたは分かっていません」と彼女は言いました。「これは祖母の指輪なんです。病気になって手が腫れてしまうまで、毎日身につけていました。私にとってただの指輪以上のものなんです。取り乱さずにいられるわけがないでしょう？」

The quickness of her response and the anger and defensiveness in her voice were indications that she had not yet become present enough to look within and to disentangle her reaction from the event and observe them both. Her anger and defensiveness were signs that the ego was still speaking through her. I said, "I am going to ask you a few questions, but instead of answering them now, see if you can find the answers within you. I will pause briefly after each question. When an answer comes, it may not necessarily come in the form of words." She said she was ready to listen. I asked: "Do you realize that you will have to let go of the ring at some point, perhaps quite soon? How much more time do you need before you will be ready to let go of it? Will you become less when you let go of it? Has who you are become diminished by the loss?" There were a few minutes of silence after the last question.

彼女の返答の早さと、声に混じった怒りや防御的な態度は、彼女がまだ、自分の内面を見つめ、出来事から自分の反応を切り離して、その両方を観察できるほど「今ここ」にいられていないことを示していました。彼女の怒りと防御は、エゴがまだ彼女を通して話しているサインでした。私は言いました。「いくつか質問をします。でも、今すぐ答える代わりに、あなたの中に答えを見つけられるか試してみてください。ひとつの質問の後に少し間を置きます。答えが来る時、それは必ずしも言葉の形であるとは限りません」。彼女は聞く準備ができていると言いました。私は尋ねました。「遅かれ早かれ、もしかするとごく近いうちに、あなたはその指輪を手放さなければならないことに気づいていますか？手放す準備ができる

までに、あとどれくらいの時間が必要ですか？ それを手放すと、あなたは目減りするのでしょうか？その喪失によって、あなたという存在は小さくなってしまったのでしょうか？」最後の質問の後、数分間の沈黙がありました。

When she started speaking again, there was a smile on her face, and she seemed at peace. "The last question made me realize something important. First I went to my mind for an answer and my mind said, "Yes, of course you have been diminished." Then I asked myself the question again, "Has who I am become diminished?" This time I tried to feel rather than think the answer. And suddenly I could feel my I Am-ness. I have never felt that before. If I can feel the I Am so strongly, then who I am hasn't been diminished at all. I can still feel it now, something peaceful but very alive."

彼女が再び話し始めたとき、その顔には笑顔があり、穏やかな様子でした。「最後の質問で、大切なことに気づきました。最初、私は頭の中に答えを求め、頭は『ええ、もちろんあなたは目減りましたよ』と答えました。それから私はもう一度自分に問いかけました。『私という存在は小さくなってしまったのだろうか？』と。今度は、答えを考えるのではなく、感じようとしてみました。すると突然、私は自分の『I Am-ness(大いなる存在としての私)』を感じることができたのです。今までこんな風に感じたことはありませんでした。もし『I Am』をこれほど強く感じられるのなら、私という存在は少しも目減りなどしていないのです。今でもそれを感じることができます。穏やかで、でもとても生き生きとした何かを」。

"That is the joy of Being," I said. "You can only feel it when you get out of your head. Being must be felt. It can't be thought. The ego doesn't know about it because thought is what it consists of. The ring was really in your head as a thought that you confused with the sense of I Am. You thought the I Am or a part of it was in the ring."

「それが『大いなる存在(Being)』の喜びです」と私は言いました。「頭から抜け出したときだけに、それを感じることができます。存在は感じられるべきものであり、思考されるものではありません。エゴはそれについて何も知りません。なぜなら、エゴは思考でできているからです。指輪は、あなたが『I Am』の感覚と混同した『思考』として、実はあなたの頭の中にあったのです。あなたは、『I Am』やその一部が指輪の中にあると思っていました。

"Whatever the ego seeks and gets attached to are substitutes for the Being that it cannot feel. You can value and care for things, but whenever you get attached to them, you will know it's the ego. And you are never really attached to a thing but to a thought that has 'I, 'me, or "mine' in it. Whenever you completely accept a loss, you go beyond ego, and who you are, the I Am which is consciousness itself, emerges."

エゴが求め、執着するものは何であれ、エゴには感じることのできない『大いなる存在』の代用品です。物を大切にしたり思いやったりすることはできますが、それに執着するようになれば、それがエゴだとわかるでしょう。そして、あなたは決して本当に『物』に執着しているのではなく、『私』『私を』『私のもの』という言葉が含まれた『思考』に執着しているのです。喪失を完全に受け入れたとき、あなたはエゴを超え、あなたという存在、すなわち意識そのものである『I Am』が現れるのです」。

She said, "Now I understand something Jesus said that never made much sense to me before: 'If someone takes your shirt, let him have your coat as well! *"

彼女は言いました。「以前はあまり意味が分からなかった、イエスが言ったある言葉が今なら分かります。『誰かがあなたの下着を奪うなら、上着をも与えなさい』という言葉です」。

"That's right," I said. "It doesn't mean you should never lock your door. All it means is that sometimes letting things go is an act of far greater power than defending or hanging on."

「その通りです」と私は言いました。「それは、ドアに決して鍵をかけてはいけないという意味ではありません。それが意味するのは、時には物を手放すことが、守ったり執着したりするよりも、はるかに大きな力を持った行為であるということです」。

In the last few weeks of her life as her body became weaker, she became more and more radiant, as if light were shining through her. She gave many of her possessions away, some to the woman she thought had stolen the ring, and with each thing she gave away, her joy deepened. When her mother called me to let me know she had

passed away, she also mentioned that after her death they found her ring in the medicine cabinet in the bathroom. Did the woman return the ring, or had it been there all the time? Nobody will ever know. One thing we do know: Life will give you whatever experience is most helpful for the evolution of your consciousness. How do you know this is the experience you need? Because this is the experience you are having at this moment.

彼女の人生の最後の数週間、体は弱っていきましたが、まるで彼女を通して光が輝いているかのように、彼女はますます輝きを増していきました。彼女は多くの持ち物を人に譲り、中には指輪を盗んだと疑っていた女性に譲ったものもありました。そして何かを手放すたびに、彼女の喜びは深まっていきました。彼女が亡くなったことを知らせるために彼女の母親が電話をかけてきたとき、彼女の死後、バスルームの薬棚から指輪が見つかったとも言っていました。あの女性が指輪を返したのでしょうか、それともずっとそこにあったのでしょうか？それは誰にも分かりません。ひとつだけ分かっていることがあります。それは、人生はあなたの意識の進化にとって最も役立つ経験を、何であれ与えてくれるということです。どうしてそれが自分に必要な経験だと分かるのでしょうか？なぜなら、それこそがあなたが『今この瞬間』にしている経験だからです。

Is it wrong then to be proud of one's possessions or to feel resentful toward people who have more than you? Not at all. That sense of pride, of needing to stand out, the apparent enhancement of one's self through "more than" and diminishment through "less than" is neither right nor wrong- it is the ego. The ego isn't wrong; it's just unconscious. When you observe the ego in yourself, you are beginning to go beyond it. Don't take the ego too seriously. When you detect egoic behavior in yourself, smile. At times you may even laugh. How could humanity have been taken in by this for so long? Above all, know that the ego isn't personal. It isn't who you are. If you consider the ego to be your personal problem, that's just more ego.

それでは、自分の持ち物を誇りに思ったり、自分より多くを持っている人に憤りを感じたりするのは間違っているのでしょうか？ 全くそんなことはありません。その誇りの感覚、目立つことへの欲求、「多く持つこと」による自己の表面的な拡大と「持たないこと」による目減り感、それらは正しいわけでも間違っているわけでもありません。それが「エゴ」なのです。エゴは間違っているのではありません。ただ無意識なだけです。自分の中のエゴを観察した

とき、あなたはそれを超え始めています。エゴを深刻に受け止めすぎないでください。自分の中にエゴの振る舞いを発見したら、微笑んでください。時には笑ってしまうこともあるでしょう。どうして人類はこんなにも長い間、これに騙され続けてきたのでしょうか？何よりも、エゴは個人的なものではないということを知ってください。それはあなたという存在ではありません。もしあなたがエゴを自分の個人的な問題だと考えているなら、それは単なるさらなるエゴにすぎません。

A New Earth p.38-42

『ニューアース』 p.47-51