

初めての奇跡のコース

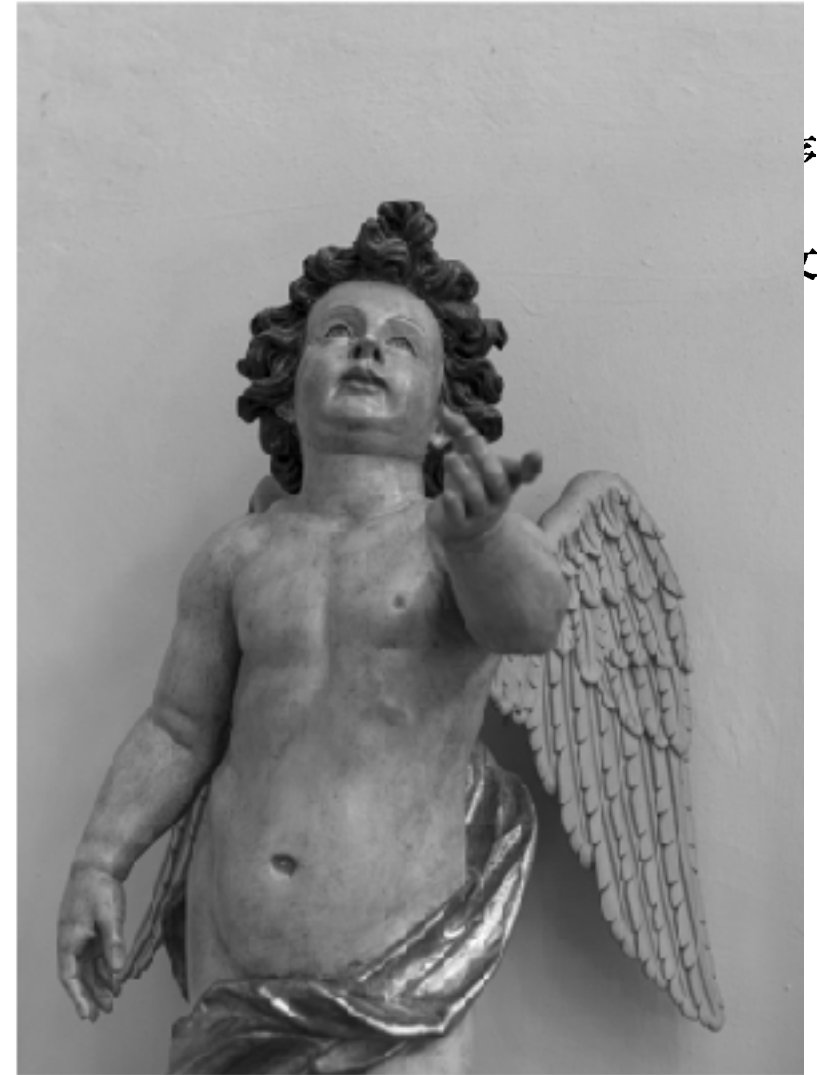
ミラクル静岡

実在するものは、
存在を脅かされることはありません。
非実在なるものは存在しません
ここに神の安らぎがあります。」

1. 比 2. と 3. の 4. 奇 5. る

Nothing real can be threatened, Nothing unreal exists, Herein lies the peace of God.

A COURSE IN MIRACLES



れているのは、コース
心でできるという意味では
愛の意味を教えること
です。しかしながら、
筆を取り去ることを目指
ん。

しょう。

うちに起こるべきものです。
べきものではありません。
間違った方向へ導かれる可

。2 奇跡が起きないときは、

すが、はじめに浄化が必要
が故に癒す力をもっていま
くを有する者によって、一
のために行われます。

の表現はすべて、本当の意
す。そういう愛の表現と
的な法則を逆転させます。
り取る者の両方に、更に多

奇跡を用いることは、奇

11. 祈りの目的を誤解したものです。

11. 祈りは奇跡の媒体です。2 祈りは創造されたものと「創
造主」のコミュニケーションの手段です。3 祈りを通して

4. すべての奇跡は生命を意味します。そして、「神」が生
命を「与える者」です。2 「神の声」は、あなたを非常に具
体的に導いてくださるでしょう。3 知る必要のあることの

愛は受け取られ、奇跡を通して愛が表現されます。

12. 奇跡は思いです。² 思いはより低いレベルの体験、つまり、肉体のレベルの体験を表すこともできれば、体験のより高いレベル、つまり、霊的なレベルの体験を表すこともできます。³ 一方は物理的体験を作り出し、他方は霊的な体験を創造します。

13. 奇跡は始まりであり終わりです。したがって、奇跡は時間の順序を変えます。² 奇跡は常に再生の確認であり、後退するように見えて、実際は前進します。³ 奇跡は現在において過去を解除し、そうすることによって未来を解放します。

14. 奇跡は真実の証人です。² 説得力があるのは、奇跡は確信から生まれるからです。³ 確信がなければ、奇跡は魔術へと墮落します。魔術にはマインドがなく、したがって破壊的であり、換言すれば、創造的ではないマインドの使い方です。

15. 毎日を奇跡に捧げるべきです。² 時間の目的は、時間の建設的な使い方を学ぶことです。³ したがって、時間は教える手段であり、目的を達成するための手段です。⁴ 学びの役に立たなくなったとき、時間は消滅します。

16. 奇跡は、与えることは受け取ることと同じように祝福さ

れていることを実証するための教えの手段です。² 奇跡は与える者の力を増大させると同時に、受け取る者にも力を与えます。

17. 奇跡は肉体を超越します。² 奇跡は肉体のレベルから、目に見えないレベルへの突然の移行です。³ だからこそ、奇跡は癒しをもたらします。

18. 奇跡は奉仕です。² 奇跡はあなたが他の人に対してできる最高の奉仕です。³ 奇跡は隣人を自分自身と同じように愛する一つの方法です。⁴ 奇跡を行うとき、あなたは自身自身の価値と隣人の価値の両方を同時に認識します。

19. 奇跡は人々のマインドを「神」において一つにします。² 奇跡は協力に依存します。なぜなら、「神の子のすべて」は「神」によって創造されたすべての創造物の総和だからです。³ したがって、奇跡は時間の法則を反映するのではなく、永遠の法則を反映します。

20. 肉体ではなくスピリットが真実の祭壇であるという自覚を、奇跡は再び目覚めさせます。² これが奇跡がもつ癒しの力につながる認識です。

21. 奇跡は、ゆるしの自然なしるしです。² ゆるしを他の人へと延長することにより、奇跡を通してあなたは「神」のゆるしを受けられます。

22. 奇跡から怖れを連想するのは、暗闇が隠れて存在し得ると信じるからです。² あなたは肉眼で見えないものは存在していないと信じています。³ これが霊的視力の否定につながります。

23. 奇跡は知覚を再調整して、すべてのレベルを本来の視野の中に置きます。² これが癒しとなります。なぜなら、病気はレベルを混同した結果、生じるからです。

24. 奇跡によって、あなたは病を癒し死者をよみがえらせることができるようになります。なぜなら、病と死はあなた自身が作り出したものだからです。したがって、そのどちらもあなたは廃止することができます。² あなたは奇跡であり、あなたの「創造主」と同じように創造することのできる存在です。³ 他のすべてのものは、あなた自身が作り出した悪夢であり、実在しません。⁴ 光の創造物だけが実在します。

25. 奇跡は、互いにかみ合ったゆるしの連鎖の一部であり、完成したときには「あがない」になります。² 「あがない」は常に働いており、時間のすべての次元において働いています。

26. 奇跡は怖れからの自由を象徴しています。² あがなうことは、解除することの意味します。³ 怖れを解除する

ことが、奇跡の「あがない」としての価値の本質的な部分です。

27. 奇跡は、「神」が私を通して私のすべての兄弟に与える普遍的な祝福です。² ゆるすことはゆるされた者の特権です。

28. 奇跡は怖れからの解放を勝ち取る手段の一つです。² 啓示は、怖れが既に除去された状態を誘発します。³ したがって、奇跡は手段であり、啓示は結果です。

29. 奇跡はあなたを通して「神」を讃えます。² 奇跡は「神」の創造物に敬意を払い、それらが完璧であることを確認することによって、「神」を讃えます。³ 奇跡は癒しをもたらします。なぜなら、奇跡は肉体としての帰属意識を否定し、スピリットとしての帰属意識を肯定するからです。

30. スピリットを認識することにより、奇跡は知覚レベルを調整して、適切に並べ替えて見せてくれます。² これにより、スピリットが中心に置かれ、スピリットはそこで直接的にコミュニケーションをすることができるようになります。

31. 奇跡は畏怖の念ではなく感謝を喚起すべきものです。² あなたは本来の自分という存在に関して「神」に感謝すべきです。³ 「神」の子どもは神聖であり、奇跡はその神

聖性を尊重します。「神」の子どもの神聖性は隠されることはあつても、決して失われることはありません。

32. 私はあらゆる奇跡を喚起しますが、奇跡は実は仲介です。
2 奇跡はあなたの神聖性のために仲介の労をとり、あなたの知覚を神聖なものにします。³ あなたを、物理的法則を超えた所に連れていくことにより、天界の秩序が支配する世界に引き上げます。⁴ この天界の秩序においては、あなたは完璧な存在です。

33. あなたは愛すべき存在であるが故に、奇跡はあなたを尊重します。² 奇跡はあなた自身についての幻想を追い払い、あなたの中に光を知覚します。³ こうして、奇跡はあなたを悪夢から解放することによって、あなたの過ちをさがないます。⁴ 自らの幻想の虜となっていたあなたのマインドを解放することによって、あなたの正気を回復させます。
34. 奇跡はマインドを本来の完全な状態に回復させます。
2 欠如をさがなうことにより、奇跡は完璧な守りを確立します。³ スピリットの強さには侵入する隙はありません。
35. 奇跡は愛の表現です。しかし、奇跡が常に観察可能な効果をもたらすとは限りません。
36. 奇跡は正しい思考の具体例であり、あなたの知覚を「神」が創造されたままの真実に一致させます。

に対する準備ができたマインドの状態から生じます。

44. 奇跡は「キリスト」についての内なる自覚の表現であり、「キリストのあがない」を受け容れたことの表現です。

45. 奇跡は決して失われることはありません。² 奇跡はあなたがまだ会ったことさえない数多くの人々にまで触れ、あなたが自覚していない状況においてさえ、夢にも思わなかったような変化を生み出すかもしれません。

46. 「聖霊」はコミュニケーションの最高の媒体です。² 奇跡は一時的なコミュニケーションの手段であるため、この種のコミュニケーションとは関係しません。³ 直接的な啓示による「神」とのコミュニケーションの原形に戻ると、奇跡の必要性はなくなります。

47. 奇跡は時間の必要性を減少させる学びのための手段です。² 奇跡は通常の時間の法則に支配されない、枠から外れた時間帯を確立します。³ この意味において、奇跡に時間はありません。

48. 奇跡は、時間を制御するためにあなたが直ちに使える唯一の手段です。² 啓示のみが、時間とはまったく関わりをもたないために、奇跡を超越することができます。

49. 奇跡は、知覚の誤りの程度を区別することはありません。
2 奇跡は知覚を修正するための手段であり、過ちの程度や

37. 奇跡は誤った思考の中に私が導入した修正です。² 奇跡は触媒として働き、間違った知覚をうち砕き、適切に再編成します。³ これによってあなたは「あがない」の原理の下に置かれることとなり、そこで知覚が癒されます。⁴ これが起きるまでは、「神聖な秩序」を知ることが不可能です。

38. 「聖霊」は奇跡の仕組みです。² 「聖霊」は、「神」の創造物とあなたの幻想の両方を認識します。³ 「聖霊」は選択的にではなく全体的に認識する能力により、誤ったものから真実のものを分離します。
39. 奇跡は過ちを解消します。なぜなら、「聖霊」は過ちを誤っているとは判断するか、または非実在であると判断するからです。² これは、光を認識することによって暗闇は自動的に消滅するということと同じです。

40. 奇跡は、あらゆる人をあなたの兄弟であり私の兄弟であると認めます。² 奇跡は、「神」の遍在的な痕跡を知覚する一つの方法です。

41. 完全性が奇跡の知覚の内容です。² こうして、奇跡は欠如という不完全な認識を修正し、あがないます。

42. 奇跡の主要な貢献は、孤立感、喪失感、不足感という誤った感覚からあなたを解放する強さにあります。

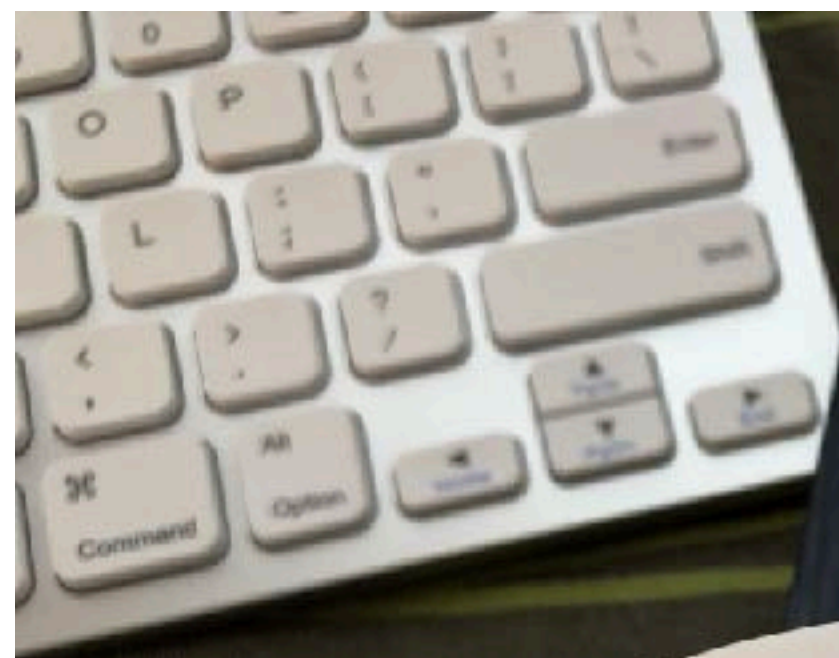
43. 奇跡は、奇跡的なマインドの状態、言い換えれば、奇跡

方向とはまったく関係なく効果を発揮します。³ これが奇跡の真の非差別性です。

50. 奇跡はあなたが作り出したものを「神」の創造物と比べ、「神」の創造物と一致するものを真実として受け容れ、一致しないものを偽りとして拒絶します。

II 啓示、時間、そして奇跡

1. 啓示は、完全ではあるけれども一時的な疑いと怖れの停止を誘発します。² 啓示は「神」と「神」の創造物間のコミュニケーションの原形を反映しており、時として肉体的な関係の中で探求される非常に個人的な創造の感覚とも関係があります。³ 肉体的な親密さが啓示を達成することはできません。⁴ しかし、奇跡はまさしく人と人の間に生じるものであり、奇跡によって他の人との真の意味での親しさが生まれます。⁵ 啓示はあなたを「神」と一直線に結びつけます。⁶ 奇跡はあなたを兄弟と一直線に結びつけます。⁷ 奇跡と啓示のいずれも意識から発生するものではありませんが、どちらも意識において体験されます。⁸ 意識は行動を誘発する状態ではありますが、行動を喚起することは



奇跡講座

ワークブック編

Part I ■ 1043

LESSON 61

I am the light of the world.⁷³

Who is the light of the world except God's Son?⁷⁴ This, then, is merely a statement of the truth about yourself. 'It is the opposite of a statement of arrogance, or of self-deception. 'It does not describe the character

As I open my eyes,
His love reminds
with the vision He

レッスン1

「この部屋に（この道に・この窓から・この場所に）わたしが見ているものには何の意味もありません。」

1. 今いる場所でゆっくりと自分の周りを見回し、目につくものは何にでもこのアイデアを当てはめていってください。

このテーブルには、何の意味もありません。

この椅子には、何の意味もありません。

この手には、何の意味もありません。

この足には、何の意味もありません。

このペンには、何の意味もありません。

2. 次に、少し遠くのほうに目を移して、より広い範囲で当てはめてみます。

あのドアには、何の意味もありません。

あの身体には、何の意味もありません。

あのランプには、何の意味もありません。

あの看板には、何の意味もありません。

あの影には、何の意味もありません。

3. 取り上げるものに何の順位も違いもないことに気づいてください。

それこそがこのエクササイズ目的です。

ただただシンプルに目につくものにひとつひとつ当てはめていきます。

今日のアイデアを練習する時には、完全に区別というものなくします。

けれども、このエクササイズは儀式ではありませんから、

見えるもの全てに当てはめようとしません。

しかしまた、何かを特別に排除しないようにと気をつけます。

このアイデアを実践する時には、あれも、これも、ただ同じようなものです。

4. レッスン1～3までは、1日に2回より多く行わないようにします。

できれば朝1回、夜1回行くと良いでしょう。

そして、1分以上は続けようとしないこと、そして、慌ててやらないようにします。

くつろいだ、心地の良い感覚がとても大事です。

復習

1(1) 私が見るものに何の意味もありません。

これがそうである理由は、私はないものを見ていて、そして、ないものに意味はないからです。

私が見ることを学ぶこと、これを認識することが必要です。

私が今見えていると思っているものが、

ビジョンに取って代わっています。

私は、それに意味がないということを理解して、手放さなければなりません、そうすることによってビジョンが訪れます。

物体には、そもそも意味がない。と自分に言ってみている今その瞬間に見ているものに意味を見ていることに気づいていくレッスンです。

この椅子に意味がないと心で言っているその向こうでこれはただの椅子ではなく、何万円で何年前に買った椅子。子供が小さい時によく座っていた椅子。。。など、椅子を見た瞬間に意味づけをしていることに気がついていくレッスンです。

レッスン2

わたしは、この部屋に(この道に、この窓から、この場所に) 見るもの全てに、自分にとっての意味を与えています。

1. このエクササイズのは考えは、第1回目と同じものです。 あなたの近くのものから始めて、あなたの目にとまったものならば何にでも今日のアイディアをあてはめます。そしてだんだんと目の動く範囲を外に広げていきます。 頭を動かして、両側にあるものを含めるようにします。 可能であれば、振り返って後ろにあるものにも当てはめるようにします。

なるべく無作為に選ぶこと、何か一つのものに特に注意を向けないようにすること、そして、目に付くもの全てにやろうとしないこと、そうでないと、緊張感が入ってきます。

2.ただ、気楽に、素早く周りを見回して、大きさや、明るさ、色、材質、あるいは、重要度で選ぶことを避けるように気をつけます。

ただ、単純に目に入ったもの練習の対象として選びます。

身体でも、ボタンでも、南風でも、床でも、腕でも、りんごでも、なんであれ同じような気軽さで練習を当てはめます。

あなたの目に止まったものがあなたが今日のアイディアを当てはめるというのが、今日のただ一つの基準です。

特別なものを含めようとしない、しかし、特別なものが含まれないようにしましょう。

(オリジナルな文章には書かれていませんがレッスン1に書かれていた部分で補足すると) レッスン1〜3番までは1日に2回より多く行わないようにします。 できれば朝1回、夜1回行うと良いでしょう。

そして、1分以上は続けようとしないこと、そして、慌ててやらないようにします。

くつろいだ、心地の良い感覚がとても大事です。

復習

2. (2)私は私が見ているものすべてに私にとっての意味を与えています。

私は自分の目につくものすべてを判断しています、そして、その私はその判断だけを見えています。それは実在のものの幻想でしかありません、なぜなら私の判断は、実在から全くかけ離れて作られているからです。私は、私の判断の有効性の欠如を認識したいと意志します、なぜなら私は見たいからです。私の判断が私を傷つけてきました、そして、私はその判断に従って見るということをもうしたくないのです。

第1回での気づき、物体に意味がない。とは思っていない、それらには、意味がある。という思いを深めます。

この椅子と、あのテーブルでは価値が違うのよ。思い出がのよ。と、私の思いがその物体に意味を与えていることを確認するレッスンです。

レッスン3

この部屋に（この道に・この窓から・この場所に）見ているどんなものも私は理解していません。

1.前のレッスンと同様、どんな区別もしないように、このアイディアを当てはめていきましょう。

目に入ったものはなんでも、このアイディアを当てはめるのに適切な題材です。

大事なことは、このアイディアを当てはめるものが適切かどうかという疑問を持たないということです。

このエクササイズは、判断のためのエクササイズではないからです。

あなたが見たということはそれは適切であるということです。

見たもののうちのいくつかは、あなたにとって感情的な思い入れが入っているかもしれません。

それらの感情は脇に置いて、その物たちを、その他のものとまるで同じようにこのレッスンに使用します。

2このエクササイズのポイントは、過去への関連づけのすべてをあなたのマインドから取り除いて、今あるそのままの状態を見ること、そして、あなたがそれらについて実はほとんど理解していないのだということに気づくのを手助けすることにあります。

そのためには、あなたがマインドを完璧にオープンにしていること、今日のアイディアに当てはめるのに適しているかどうかという判断に邪魔されていないということ、が必須です。

この目的のためには、あるものは、他のものと全く同じように適材であって、そしてレッスンの役に立つのです。

復習

3. (3)私は見ているものどんなものも理解していません。
私は、見たものを間違って判断している時、どうやってそれを理解できるというのでしょうか？ 私が見ているものは、私自身の思考のエラーの投影です。私は見ているものを理解していません、なぜならそれは理解できるものではないからです。それを理解しようとすることに意味はありません。しかし、それを手放すこと、見られ、理解され、愛され得るものに場所を作ることには意味があります。 私は、そうしようと意志するだけで、今見ているもののそれをと交換できます。これは、私が以前していた選択よりも良い選択ではありませんか？

第1、2回での気づき、物体に意味がない。とは思っていない、それらには、過去の記憶からひきづってきた意味を自分が与えているということを踏まえて、過去からの意味づけをしてしまっているが故に、その本当の姿を理解していない。と確認するレッスンです。

レッスン4

これらの思いになんの意味ありません。

それらはこの部屋に（この道に・この窓から・この場所に）わたしが見るものと同様です。

1.前回までの練習とは異なり、今回のエクササイズは今日のアイディアを繰り返すところから始めません。まずは、1分間ほどマインド(心)を横切る思考に注意を向けることから始めます。

そして、今日のアイディアにそれら（の思考）を当てはめます。

もしもすでにアンハッピーな思いに気がついていたら、その思いをアイディアに当てはめます。

けれども、あなたが「悪い」と思っている思いだけを選ばないようにしましょう。

あなたが自分の思いを見つめる訓練が進んでいくと、いわゆる「良い」「悪い」と呼べる思いはひとつもなく、どれもそれらが入り交じったものとしてとらえるようになるでしょう。

これが、それらの思いになんの意味もない理由です。

2.今日のアイディアを適用する題材を選ぶのに、いつものように具体性が要求されます。

「良い」思いと「悪い」思いの、どちらも使うことを恐れないようにします。

いずれもあなたの本当の思いを表していません、本当の思いというのは、それらによって覆い隠されています。

「良い」ものはその向こうにあるものの影に過ぎず、そして「影」は見ることを難しくするものです。

また、「悪い」ものは見ることを遮断するもので、見ることを不可能としています。

あなたはそのどちらも望んでいません。

3.これは、重要なエクササイズです、そして、少し形を変えながら時々繰り返されていきます。

ここでの狙いは、意味のあるものから、意味のないものを切り離すというゴールに向かう最初の数歩み出す訓練をするということです。

そして、それは 意味のあるものは内にあり、意味のないものは外にあることを見ることを学ぶ、長期的な目的に向かう最初の試みです。

そしてまた、何が同じもので、何が違うものかをマインド（心）が認識するためのトレーニングの始まりでもあります。

復習

4. (4) これらの思いに何の意味はありません。

私が自覚している思考には何の意味もありません、なぜなら、私は神から離れて思考しようとしているからです。 私が「私の」思考と呼んでいるものは、私の本当の思考ではありません。私の本当の思考は神と共に考えているもののことです。私はそれらを自覚していません、なぜなら私はその場所を埋めるために私の考えを作ったからです。私の思考が何も意味しないということを認識し、手放すことを意志します。 私はそこにあるようにと意図されたものがその場所を占めるように選択します。私の思考に意味はありませんが、私が神と共に考える思考には全ての創造が含まれています。

1〜3で、思いが投影された物体を見ていることを学びました。「思い」が投影された世界を見ているのです。

ですから、「思い」をチェックしてみる試みをしています。

私たちの思いはすでにもう決まってしまうている。

Aさんはイヤな人だ。 私はこういうことは苦手だ。 etc.

そうやって、すでに意味づけしていることを 受け入れていきます。

4.あなたの思いを今日のアイディアに当てはめるときに、その思いに登場している人物や出来事をはっきりとさせます。
誰々（何々）に対するこの思いにはなんの意味也没有ありません。
それは、わたしがこの部屋に見るものと同じことです。
というように。

5.あなたが特に有害だと思っている考えにこのアイディアを使用することも可能です。
この練習は役に立ちますが、だからと言ってエクササイズに沿ったランダムなやり方の代用にはなりません。
マインド（心）の中を見つめるのは1分を超えないようにします。
あなたはまだ経験が浅く、無意味に没頭してしまう傾向を避けることができないからです。

6.更に、これは、これらのエクササイズの最初の一つですから、思考に関する判断を止めることを、ことさら難しく感じるかもしれません。エクササイズは1日に3～4回以上はやらないようにします。同じような練習はまた戻ってきます。

レッスン5

わたしは、わたしが考えているような理由で、動揺しているわけではありません

1.今日のアイディアは、前のアイディアと同じように、あなたの苦しみの原因だとあなたが思う人、状況、出来事に対して使うことができます、あなたの動揺の原因だとあなたが信じているものに対して、あなたにとって正確と思われる言葉を使って、具体的に当てはめます。動揺は、恐れ、心配、憂鬱、焦燥、怒り、憎しみ、嫉妬、その他いくつかの形を取りますが、どの形であったとしても、異なったものとして知覚されるでしょう。これは真実ではありません。しかしながら 形は問題ではないとあなたが学ぶまでは、それぞれの形が今日のエクササイズの適切な題材となります。 それぞれに同じアイディアを当てはめることが、それらは全部同じであるということを究極的に認識する最初の一步です。

2.いかなる形であれ動揺が起こった時に、この今日のアイディアを使用するときには、あなたが動揺と見ているものの名称と、それを引き起こしたあなたが思っている原因の両方を使用するようにします。

例えば、

わたしは、わたしが考えているような理由で、____に怒っているわけではありません。

わたしは、わたしが考えているような理由で、____を恐れているわけではありません。

3.しかし、これが、あなたの基本のエクササイズ：「マインドを見渡して、あなたが信じている動揺の源と、あなたが結果だと信じてる動揺の形を探す」エクササイズの代わりにすべきではありません。

4.このエクササイズでは、今まで以上に、あなたは、ある題材を差別しないで、他のもの以上の重要性をおくことを避けるのは困難に感じるかもしれません。 エクササイズの前に次のようにいうと手助けになるかもしれません。

小さな動揺というものはありません。それらは全て等しくわたしのマインドの平和を乱します。

5.それから、マインドの中を見渡して、悩みの大小に関わらず自分を悩ましているものを探します。

6 また、あなたは、動揺の源として知覚されるものの中に、今日のアイディアを当てはめるのが嫌だなど感じるものがあることを認めるかもしれません。これが起こった場合は、まずこのように考えます。

わたしは この形の動揺を残したままで、他のものを手放すことはできません。これらのエクササイズの目的は、それらは全て同じであるというように見做すようになることだからです。

復習

5. (5) 私は私が考えているような理由で動揺しているのではありません。

私は私が考えているような理由で動揺しているのではありません、なぜなら私は常に自分の思考を正当化しようとしているからです。私はそれらを常に真実であるようにしようとしています。私は全てのものを私の敵にしています、そうすることによって私の怒りが正当化され、私の攻撃が当然のものとなるからです。私がそれにこの役割を割り当てることによって、全てのものをどんなに間違っているのか気がついていません。私は私を傷つける思考システムを守るためにこれをしてきましたが、もう欲しくはありません。私は手放すことを意志しています。

自動的に、こういうことが起こると、こういう感情が起こる。とプログラミングされていることに気づいていきます。 全くの無意識、無自覚、一瞬のうちに起こっているこのマインドの動きにフォーカスします。

こんことをされたから怒っていて当たり前。。。など、凝り固まってしまうことに気づいていきます。

7.その後、1分ほどマインドの中を探して、あなたが感じている重要度に関わらず、さまざまな動揺のの形を見つけます。 動揺の一つ一つに、あなたが動揺の原因と知覚している源の名称と、あなたが経験している感情の両方を今日のアイディアを当てはめていきます。

例えば

わたしは わたしが考えているような理由で____を心配しているのではありません。

わたしは わたしが考えているような理由で____にがっかりしているのではありません。

