

自分をさがす 旅にしよう

やすら樹

No.

59

2000 JAN.

特集・二〇〇〇年に思う

発行 自己発見の会





欲無ければ一切足ら
求むることあれば万事窮す

(あれもこれもと欲しがらなければ、心は
充たされる。欲はると不自由な身になる)

良寛 ※

※良寛 僧・歌人 (1758~1831)

内観とは

内観とは、身近な人々（母または母親代わりに育ててくれた人、父、配偶者など）に対する自分を見つめるために、①していただいたこと②してさしあげたこと③迷惑かけたこと、について、具体的な事実を過去から現在まで調べる方法です。

内観は新しい自己を発見し、人生をリフレックスする自己啓発の方法として役立っています。

さらに非行、不登校、夫婦の不和、うつ状態、アルコール依存など心のトラブルに対する心理療法としての価値が認められています。

現在、日本各地やヨーロッパに内観研修所が開かれ、一週間の研修の世話をしています。また一日内観や二泊三日の短期内観、家庭や学校で行う記録内観などいろいろな形態の内観が開発され、内観法は新たな展開を見せています。

内観の時代

自己発見の会会長 長島 正博

あけましておめでとうございます。

皆様方のお陰で自己発見の会も、ちょうど十周年を迎えることができました。その節目の年が世紀を越える西暦二〇〇〇年と重なるとは何かの縁でしょうか。

昨年、アメリカでは銃器による無差別殺人が続発し、日本でも刃物による通り魔事件が相次いで人々を脅かしました。ついには母親が愛人と組んで実の息子を殺害するという今までにならぬ悲惨な事件が起きています。

文明が発達すれば人間は幸せになると思い、人々は懸命に働いてきました。それが逆に非人間性を強めていく結果になるとはどういうこと

なのでしょう。

この現象は、現代人の魂が病んでいるとしか言いようがありません。

世界保健機関（WHO）では、健康の定義に肉体的（フィジカル）、精神的（メンタル）と並べて新たに「スピリチュアル」を加えて変更するそうです。「スピリチュアル」には「霊的な、靈魂の」などの意味が含まれ、従来の「精神的」ではカバーできない意味合いを込めたようです。

心の時代と呼ばれ、メンタルヘルスの重要性が今まで説かれてきました。しかし、これからはスピリチュアルヘルスを保つためにはどうするべきかを、真剣に考えることが必要なのではないのでしょうか。

スピリチュアルヘルスとは、自分一人で生きているのではなく身の回りの人々をはじめ、存在する全てのものに生かされていると自覚し、「有り難いなあ」と感じられる心をずっと持ち

続けることを目指しているのだと思います。

ところで価値観の多様化した現代社会において、何が大切なのかわからなくなっている人も増えているようです。

不登校で内観にきた中学生が、内観前は母親に向かつて「何でオレを生んだんだ。お前が生まなければ、オレはこんな苦しまなくても良かったのに」とさんざん文句を言ったと、内観中の面接時に話していました。一週間の集中内観を終えて、迎えに来た母親に彼が最初に言った言葉は「お母さん、生んでくれて有り難う」でした。

このように、内観すれば人生において何が大切なことなのか、判断基準を他人から教えられなくともおのずとわかってくるのです。

かつて日本の中世、民衆が戦乱や飢餓に苦しめられ末法思想が一世を風靡した時代に、浄土宗の開祖法然聖人が念仏を広めました。それにより特権階級、つまり貴族階級のものでしかな

かった仏教は大衆のものとなり、多くの人心が救われました。

内観は宗教色を取り除いたことにより、キリスト教などの仏教圏以外の人や社会主義の国の人にも体験されています。欧米や中国でも研修されていることは、この「やすら樹」にも何度か取り上げられました。さらに多様な思想の人が内観を受け入れているということ象徴したものとして、大和郡山の内観研修所の「内観案内」は共産主義の人が内観に来て編集したものだそうです。心の根底を問いつめる内観は、このようにもつと世界中に広がる要素を持っているのです。

二一世紀はまさに内観の時代です。

この時節に、内観センターと研修所が東京の白金台に新設されたことは大変意義深いことです。二月にはさっそく自己発見まつりが開催されます。

ご参加をお待ちしています。

霊的ということ

白金台内観研修所 本山陽一

「やすら樹」五八号によると、WHO（世界保健機構）の健康の定義に spiritual という言葉が加わったそうである。知り合いのアメリカ人にその日本語訳を聞いたら曰く「英語でそのまま使うのがいいのではないか」ということであつた。

ノーベル賞作家大江健三郎氏は「魂のこと」と訳しているそうである。

私は、「霊的」と訳したい。私の感覚では、「霊的」は「魂」より範囲が広い。

「霊的」というと「心霊」とか「幽霊」「悪霊」「霊現象」「靈感」など、その響きには、この世と違う次元に存在するものと解釈される危

惧がある。

私のいう「霊的」とは、この世に存在するすべてのものの背後にある”もの”あるいは存在するすべてのことの背後にある”こと”を意味する。

つまり、この世と違う次元にあるものではなく、むしろこの世に満ち満ちている”もの”あるいは”こと”を指す。

「魂」というと人間にだけに、あるいは人間内部だけに存在するイメージがあるのに対して、「霊的」はすべてのものに存在する。

したがって、「霊的」を考えるキーワードは「感謝、絆、死、普遍性、事実の容認、客観性、愛、思いやり、共感」など自己だけでなく自己以外の存在を、より肯定的に、より多面的に、より親密に表現する言葉である。

「霊的」は、この世のあらゆるものの背後に存在する”もの”あるいは”こと”であるから、自己および自己以外の”こと”あるいは”もの”

をより肯定的に、より多面的に、より親密に感じることが出来る人は「靈的」な人間ということになる。

逆に、「靈的」でない人のキーワードは「自己中心性、優越感、劣等感、目立ちたがり、孤独、悩み、不安、恐怖、差別、怠惰、自惚れ」など自分の背後ではなく自分そのものだけを意識する言葉になる。

「靈的」な人は自分以外の人、物や事柄との一体感を味わい、喜びややすらぎが伴う。「靈的」でない人は、自分以外の人、物や事柄と分離感を味わい、孤独や空虚、不満、緊張が伴う。WHOは、今まで健康の定義を「身体的、精神的、社会的に健康な人」としていたが、それだけでは人は幸せにならないと気づいたのかもしれない。

事実、健康にもお金にも家族にも社会的にも特に不満もないが、何か物足りないという人が増えているらしい。人間は不思議な動物である。

他の動物と違い人間の欲望は拡大する。最初は食欲と睡眠欲、それが満たされると次は性欲、愛欲、物欲、その次は名誉欲といったふうになる。他の動物と違って人間にとって欲望の充足は決定的な幸せの条件にならないということである。人間の幸せは本当の意味で「靈的」なもの“や”こと“に気づいたときに得られるのではないだろうか。つまり、人間の本質は「靈的」な存在だということであろう。

内観と靈性

こう考えてくると、内観がなぜ人を幸せにするのかよくわかる。

内観は、まず母親をはじめ身近な人に対する自分を調べる。できるだけ母親の立場に立つて自分を客観的に見る。直接に母親の意見を聞くわけではない。あくまで母親の立場に立つて母親の気持ちを探測して“声なき声”を聞くのである。

この場合、時として実際の母親の気持ち以上に愛情を感じたりする。だから、集中内観を終えて感激した内観者が、家に帰って母親に感謝とお詫びをすると、あまりの感激ぶりに当の母親が面食らってしまう場面がよくある。

それは母親の背後にある大きな愛情を、実際の母親も意識していない愛情を母親を通して感じているのではないだろうか。つまり、母親の背後にある「霊性」に触れたのだ。そして、この場合感謝される母親より感謝している内観者の喜びのほうがはるかに大きいだろう。何故なら、内観者は直接「霊性」に触れたのに対して母親は直接触れた喜びが伝染したにすぎないからである。

母、父、兄弟、姉妹、祖父母、知人、友人、恩師と順番に調べていくことは、その人たちの背後にある「霊性」に触れることにほかならない。本人さえ気づいていない「霊性」に他人である内観者が触れるのだ。だから、回りから見

ると本当にひどいと思われる親であっても、内観すると感謝できるようになるのである。「霊性」は全ての人の背後に存在するのだから。

最近、身体に対する内観も盛んになってきたが、これは物の背後にある「霊性」に触れていると言えよう。

内観の重要なテーマである「嘘と盗み」の場合は、自分自身を深く見ることになるから自分の背後にある「霊性」に触れることになる。内観における三つのテーマのひとつ「迷惑をかけたこと」も同様である。

内観の三つのテーマが、あらゆる対象に対して肯定的に、多面的に、親密に取り組みよう工夫されているのである。

二一世紀と内観

今世紀最後になって、WHOが健康の定義に新たにスピリチュアルを加えたことは、二一世紀を予感させてきわめて興味深い。

二一世紀は“靈性の時代”とか“感性の時代”
とか言われてきたが、W H Oの今回の決定は、
その説に現実味を与える結果になった。

二〇世紀の知性、科学、競争の時代から二一
世紀は知性を生かした人間としての総合性へ、
科学の価値を認めながら科学以外の曖昧な分野
の尊重へ、競争より共存へ向かうとしたら、と
てもうれしい。

今世界で起こっている混乱は、そのための準
備なのかもしれない。新しいものを生むために
は古いものを壊さないといけない。あらゆる権
威、価値観が壊されているのかもしれない。

人類は成熟しつつある、と信じたい。

そんな時代にあっても内観は、いつもと変わ
らず静かに二〇〇〇年を迎える。

内観は時代に関係なく、どんな時代も変わら
ず自分の本質を見つめる。ただ自分を見つめる。
そして喜びを伴って、感謝して時代を見つめる。

したがって、内観は二一世紀も二〇世紀と何

も変わらない。内観に対する世の中の姿勢が変
わるだけである。

とは言っても、時代が内観を必要とし、内観
創始者吉本伊信先生の「ひとりでも多くの人に
幸せになってほしい」という願いを叶えやすい
環境が近づいていることはうれしい。

私も昨年の九月より吉本家のご好意で、東京
のど真ん中でありながら、訪れる人が驚くほど
緑に恵まれた高級住宅地に、内観研修所として
日本一の施設で内観研修ができる機会を与えら
れた。

この身に余る幸運を無駄にしないよう、訪れ
る内観者さんのお世話と内観を後世に残すため
に新しい時代を迎えたい。

そして、来たる二一世紀に向けて、私自身も
「靈的」に生きる時間、つまり内観する時間が
増えるよう願っている。何故なら、私が自分で
もあきれるくらい靈的になれない人間だからで
ある。

人間の精神的原点を観つめる

瞑想の森内観研修所会長 柳 田 鶴 声

(質問者 瞑想の森内観研修所所長 清水康弘)

Q (清水) 「二〇〇〇年に思う」というテーマでお話をいただくわけですが、四半世紀にわたり内観面接の現場に携わってこられ、またご自身も内観を重ねてこられている先生のお立場から、内観法に対する先生のご見解を伺いたいと思います。先生は、この二〇世紀末をどうお考えですか？

第一線を離れて三年になりますから語る資格はありません。愚かな私ですが、皆様のお力添えをいただき、今までやって来られたことに感謝します。ここでは私の持論を申し上げてご挨拶にかえさせていただきます。

人間の原点は、釈迦やキリストの時代から少しも変わってはいません。誰にでも、自分に対する執着がある。そこから怒り、憎しみ、恨み、はからい、こだわり、ひがみ、差別、嫉妬、後悔、怠惰、焦り、攻撃、甘え等がおこる。性善説とか性悪説とかあるけれど、いずれにしても、一人の人が両面を持っている。神聖なものと魔性のものが存在しています。それが人間というもののだと思っています。

二〇世紀の後半まで、個々の時代時代ではいろんな波はありましたが、なかなかこの根本的なものは、これからも解決されないだろうと思います。しかし、それを超越することを、今まで先達が、お釈迦様以来、それとの戦いをしてきました。自己との戦いというか、自己統制、自分を制御してはじめて人間らしいといわれる生活になるわけで、その自己統制がいかに大切かということ です。内観もその方法の一つといえるでしょう。

この二〇世紀後半は「ゆりかごの時代」、すなわち超過保護の時代だったろうと思います。二一世紀は「自己責任の時代」というべく、そこから大海へ飛び出していくという時代ともいわれています。そして現実には、国際的という名のもとに、それが全て善であるかのような風評があります。果してそうだろうか。すなわち、そういう美名や建前のもとに、略奪とか、弱肉強食の社会が待っているのだろうとも思いません。

Q. その来るべき時代を我々はどう生きるのでしょうか？

ただ、日常というのは刻々と毎日あるわけです。我々は瞬間瞬間生きていくのだから、そういう時代だということを仮に言っても、日常はそこまで達しないというか、もうおそろくゆりかごの時代じゃないなとわかっていたって、その一日一日はあるわけです。

ゆりかごからまだ出れない人もいるだろうし、そもそも出ることが正しいのか正しくないのか、ということもあります。

結局人間の文明史みたいなものも、紀元前から続いて約五千年ぐらいは、そういうことの繰り返しで来てるんだと思うんです。文明がいくら発達しても、人類の精神史というか、そういうものはまったく変わっていないんです。

我々にとって日常というのは、もう、パッと目を開いただけのことであって、そういう前提でもって大きく見れば我々は宇宙の塵のような存在にすぎないんです。だけど、日常はあつて毎日毎日来るんだから塵でいいんです。その中で一瞬一瞬生きていくだけなんです。この時代があつたあの時代があつたと言っただけで、大きなうねりを見れば、それだってみんな塵みたいなもんだから。そうすると、差し詰め今世紀の終わりも、人類史から見れば、まったく塵のようなものでしょう。

例えば、全世界的に、急激な科学の発達や価値観の変化、職業の多様化、家族関係の流動等で、自らの戦いに敗れて生きる望みもなくして、救いの無い精神の難民状態の中で生きていく人々が現実として急増しているのです。そういう自己存在不安は、他者依存に走り、強者に憧れ、個人崇拜に陥り、満たされなければ他者攻撃へと形を変えて、今や社会不安にまで発展しています。

しかし、それすらも塵のようなものです。でも塵だけど現実はある。だから我々はとにかく毎日毎日、いかに先達がやってきた自己統制とか、そういうものに近づいて、そして、社会をいい方向へもっていくか、ということなんだろうと私は思うんです。

そういうことから、内観法は、徹底して自己の内面を探究し、自己責任を自ら体得するという、人類五千年の叡智を結集した修養法であり、最も大切な自己統制・自己制御の手段の一

つと確信できます。

もちろん今まで八千名以上の内観者の面接をしご感想をお聞きしたところからも、人間の顔が違うように千変万化でバラエティに富んでいて、プログラム化された能率開発法とか催眠術、又洗脳的な教育とは大きな違いを持っています。

とにかく自分の自己統制です。これからはもの凄く不安な社会だと思えます。やっぱり、いつの時代でも自分を確立しているというより他にないんです。

一瞬一瞬に自分を離さないということは、必要だと思えます、いかに弱肉強食であったとしてもね。

Q. 二一世紀に向けて、内観面接者という立場から、内観に携わる者が最も心しておかねばならないことは何だと思われませんか？

言うまでもなく、内観の目的は「どんな逆境にあっても大安心でいられる境地に達するこ

と」です。吉本先生の思想の原点は、常に虐げられた人々への、慈悲の心による、人間の救済にありました。

先生の眼は、いつも逆境をさまよう人々に向けられていました。それが少年院の少年であり、刑務所の受刑者であり、ハンセン氏病患者であり、不治の難病患者であつたのです。

今、先生がご存命で若かつたら、きっとエイズ患者や学級崩壊の救済に東奔西走していることと思います。「一番苦しんでいる人を救うことこそ、人類を破滅から守る」これが先生の哲学であり、使命感であつたと思います。面接者もこのことを忘れないようにしたいものです。

半世紀もの間静かに行われてきた内観法も、自己責任の時代に突入することによって、二一世紀には必然的に世界に飛躍することになるものと思いますが、願わくば、常に創始者吉本伊信先生の「一分一秒を惜しんで内観してください」というお言葉の原点に立ち返って、原法を

再検証して、名実共に内観法の現代的発展を成されることを心から祈っています。

吉本先生はよく内観者に「あなたについていきます」と言われます。ここには、その人だけが持っている固有の人格を尊重し、自然に宿善開発へ導くお手伝いをし、後は刻を待つというか、神にお任せするという基本姿勢がこのような結果をもたらしているものと思います。また、「自分が渡る前に人を渡す」という言い伝えがありますが、我々内観の面接をする者は、それに徹していく以外に道はないと思います。これからその姿勢で私はいきます。

及ばずながら幾ばくかでも、潜在している神聖な心の発揚のお手伝いをしたいと思っております。

Q 最後に、先生のモットーは何でしょうか？

今、この一瞬に、全知全能全能力全生命をかけて生きるということです。

内観の勧め

内観研修所 吉本 正信

あけましておめでとうございます。

昨年は本を読んで内観のことを知ったという方からの電話が増えたように思います。少しでも多くの方々に内観の存在を知っていただくという各著者の熱意の成果だと、感謝していません。集中内観をして良かったという方の中で、もっと早く内観すれば良かったと思う方がたくさんおられます。世の中に内観というものがあるということを広く知らせる努力が求められています。

一方、集中内観をして良かったという方の中で、あの人に内観を勧めたいと思う方もたくさんおられます。内観の欠点は、本人にやる気が

なければならぬことだと言われます。周りの人がよかれと思って勧めても、本人がやってみようと思わなければ内観はできないわけです。

本人が内観しようと思って電話をしてもらった場合は質問に答えるだけで集中内観の予約をされる確率が高いのですが、誰かに内観を勧めようと思って問い合わせた場合は予約まで進むことは少ないようです。誰かに内観を勧める時の道具として有効な小冊子があればいいと思っていますが、今回、石井先生が原稿をまとめられ、「内観のすすめ」というタイトルで自己発見の会から発行されます。各研修所で活用していただけるものと期待しております。

集中内観の予約者の中で、内観体験者が幸せに生きておられる姿をみて、自分も同じようになりたいという気持ちで予約される方が一番多いようです。そういう意味でも、日常内観を続けることが重要です。日常内観のお手本といわ

れる中田琴恵さんは昭和三五年に集中内観体験後、三九年間毎週内観便りのハガキを送り続けておられます。中田さんは「一日何時間内観しておられますか」との問いに「用事をしながら、商売をしながら内観しています」「お客さんが途切れた時かってに頭に浮かんできます」「毎日目があきましたらさしていただいております」と答えておられます。日常生活を中断して内観の時間があるのではなく、用事があるときだけ内観を中断しておられる、それ以外の時間は自然に内観しておられるのではないのでしょうか。

一生日常内観を続けることは大変むづかしいことですが、お手本がおられるということ、不可能ではないということです。集中内観後、日常内観を怠るということは「いっぶくしている」ことになると思います。小さな喜びで満足していないで、もっと大きな喜びがあることを忘れないでほしいと思います。

内観を紹介するために、本やテープが活用さ

れます。又、講演や、内観フォーラム、一日内観、記録内観等も活用されています。しかし本をいくら読んでも、テープを全部聞いても集中内観の代わりにはなりません。又、一日内観に七回参加しても、集中内観の代わりにはなりません。集中内観の前で満足しては大きな喜びは得られません。これも「いっぶくしている」ことになると思います。

中田琴恵さんが老先生と慕われた森川りうは「喜びが恐い」と言っています。ちよつと喜ぶといっぶくするからというわけです。一生日常内観を続けられる方が本当の内観者だと思っています。

世の中に内観を必要とする方がおられる限り内観研修所は永遠に存続させていただけるものと確信しております。本当の内観者が誕生するお手伝いができることを幸せと感じ、一人でも多くの方が集中内観を体験し、日常内観を継続していただけるよう願っています。

無私ということ

「やすら樹」編集長 市川 富雄

「悲母観音」に会う

一九九九年の芸術の秋、東京・上野の森では十月に開館した東京芸大美術館所蔵名品展があり、出かけてみた。

平日の昼間というのに、時間を区切って入場させる程の雑踏にまず驚いたが、一通り見るだけで二時間余り、收藏された名品の豊富さに、またもや驚かされた。その名品の一つに狩野芳崖（一八二八—一八八八・初代の教授）の「悲母観音」があった。

江戸末期に生まれ、狩野派を伝承した芳崖が一八八八年の死の直前に完成したもので、教科書にものっている著名な作品である。

ほのかな光のなか、天空に浮かぶ観音と赤子。その観音の右手から赤子に注がれる悲母の愛が、かすかな線で優しく描き出されている。

仏教の「慈悲」とは一口に仏の愛と解されるが、仏教辞典を開くと、慈は安楽を与える（与楽）、悲は苦を除く（拔苦）とあり、更に悲は苦しむ者を思いやり、その苦しみを共にする高次の愛とされている。「悲母観音」は「慈母」よりも更に大きく深い母の愛のイメージを、観音の姿で表現したものであろう。



悲母観音（部分）東京芸大所蔵

そう考えた時、私は野口英世の母のことを思い出した。

「偉人」の母

野口英世（一八七六一一九二八）は、いうまでもなく在世時から天才的科学家と称えられ、修身の教科書にも記載された「偉人」で、戦後はその偶像破壊の動きもあるが、一方、母シカの母性愛に関しては、彼女が残した一通の手紙によって、その輝きを失うことはないだろう。

シカの人となりに簡単にふれると、野口家は代々貧しい農家で、入婿の夫は大酒飲みで野良仕事もせず、老母と三人の子をかかえたシカは日雇いや行商までして、一家の大黒柱として働きぬいた努力勤勉そのものの人であった。

英世が数え年三歳の時の劇的な火傷事件は、「不注意で長男を不具者にした」との罪意識となり、シカは生涯にわたって、夫や他の二人の子どもは二の次にしても、英世の勉学のために全力を尽くすようになった。

また祖母から受けた観音信仰は一層深くなり三二キ口も離れた「中田の観音」へ月一度の参詣

を続け、年一度の縁日の夜の夜ごもりも死ぬまで欠かすことなく、ひたすら英世の成功を祈願したのである。

英世が一八九六年に上京してから、シカは講習を受けて産婆となり、村人から「おシカばあさん」と親しまれて、その後二〇年ほどの間に二千人余の誕生を手がけたといわれる。

一九〇〇年に英世は念願の渡米を果たし、一九二八年にアフリカで死去するまでの長年の外国生活の間に、ただ一度だけ帰国し、故郷で母シカと会い、ともに関西旅行をするなど暫しの母と子の時をもった。その帰国のきっかけになったのが、次に掲げるシカから英世への手紙である。



母 シカ

その前年に代筆の手紙を出したのだが梨のつぶてであり、英世の身を案じたシカが、生まれて初めて筆をとってしたためた

自筆の文字である。渡米してから一二年目の一九一二年、スピロヘータの純粹培養に成功し、「世界の野口」となった英世のもとに、この手紙が届いたのである。

〈母・シカの手紙〉

おまいの。しせにわ。^(出世)みなたまけました。わたしもよろこんでをります。^(中田)なかたのかんのんさまに。^(重複)さまに。^(毎年夜籠り)ねんよこもりをいたしました。^(勉強)べん京なぼでもきりかない。^(鳥帽子)いボしほわこまりをりますか。おまいか。きたならば。^(申訳)もしわけかけてきましよ。はるになるト。みなほかいドに。^(北海道)いてしまします。わたしも、ころぼそくあります。ドかはやく。きてください。かねを。^(金)もろたことたれにも。きかせません。^(賈)それをきかせるト。みな(飲まれ)のまれてしまします。はやくきてくたされ。はやくきてくたされ。はやくきてくたされ。はやくきてくたされ。

いしよ(一生)のたのみて。ありまする。^(西)にしさむいてわ。おかみ。^(拝)ひかしさむいてわおかみ。しております。^(北)きたさむいてわおかみおります。みな(南さ)みたむいてはおかんでおります。つ(明日)いたち(日)にわし(塩断)をたちをしております。^(栄昌様)る小さまに。つ(拝)いたち(日)にわ。おかんでもろておりまする。なにおわすれても。これわすれません。^(写真)ん。さしんおみるト。

母 シカの手紙

おまいの。しせにわ。みなたまけました。わたしもよろこんでをります。なかたのかんのんさまに。さまに。ねんよこもりをいたしました。べん京なぼでもきりかない。いボしほわこまりをりますか。おまいか。きたならば。もしわけかけてきましよ。はるになるト。みなほかいドに。いてしまします。わたしも、ころぼそくあります。ドかはやく。きてください。かねを。もろたことたれにも。きかせません。それをきかせるト。みな(飲まれ)のまれてしまします。はやくきてくたされ。はやくきてくたされ。はやくきてくたされ。はやくきてくたされ。

野口英世記念会

『野口英世とその母』

柳宗悦の讚美

友人の浜田庄司（陶芸家）から会津みやげとして、この手紙のコピーをもらった柳宗悦（一八八九—一九六一）は、病中横臥の身ながらこれを開いて、「即刻その美しさに心をゆすぶられ拝みたいまでの想いを感じた」という。

（注・柳は美と宗教の領域を究明した思想家で民芸運動の推進者）

その彼の「想い」は「野口シカ刀自の手蹟」として一九五八年発行の「民芸」に掲載されているが、誠に味わい深い文章なので、要約しながら紹介してみよう。

まず「この手紙に感心する人は三様に分かれる」として、(1)子を想う母の愛の美しさ(2)うぶな文章の美しさ(3)その文字の美しさの三点をあげ、これはもとより一体で分けられないが、人によっていずれかの面に「濃い縁」を見出すとし、柳自身は手紙の文字の美しさに惹かれると述べている。

次に文字や書道の教養もないと思われるシカが「あやし気な手つきで書いたもの」がなぜ自分に美しく思われるのか、この「不思議」について夜も寝ずに考え続け、ついに七か条の「反省」、つまり、その理由にたどり着く。

柳が考えついた理由をまとめると次のようになる。(1)この手紙には「母」の想いが充ち充ちているが、どこにも「私」がない。母の愛とは「私」のない最も純な愛だからだ。(2)それ故、うまく書こうとか美しく書こうとかいう邪念がない。(3)文字の上手下手とか筆の善し悪しなど意識になく、「ただ書いた」。「たどたどしい」が、息子に便りしたい一心で「心をこめ」て書いた。(4)したがって他人が鑑賞するなどということは夢にも考えていない。

こう考えてくると、人間の欲にまつわる一切の「業」が洗われて「汚染のないそのままの美」が現れて来たのであると、柳は結論づけている。

無私の愛―その不思議

たしかに、野口シカの手紙から受ける感動は、文章にせよ文字にせよ、一口に言つて無私の愛から生じたもので、そこには無私に生きた母の美しい愛があるがままに躍動している。

手紙には、「ともかく会いたい」という「私」(の願望)がいちずに表明されてはいるが、これは孤老の身に生じる自然の情であり、人間として許されてよい「私」であろう。事実、英世の帰国によつてこの願いが充たされるや、今度は「研究に差し支えるから早くアメリカに帰るように」とわが子を促す母なのであった。

シカは英世と会つた三年後に死に、英世は再び日本を訪れることなく、母の死後一〇年目にアフリカで黄熱病研究のさ中に客死したのである。

ここで私の想いは芳崖の「悲母観音」にむかう。―私の無私の愛が、赤子に注がれ、そこに至福の世界が無限に広がっている。それは、そ

のままシカと英世の姿にかさなつて見えてくるのである。事実、英世は母の手紙と中田観音のお札を終生、手離すことはなかつたという。

これらの事柄を、単に信仰の話とか偉人伝中の美談として見過ごさずに、この母の実像を見つめることによつて、無私ということの不思議さを学びたい。無私とは、一口にいって「他者を先に自分を後に」という心である。今日の人類が切に必要とする無私の精神と、そこから生まれる多くの可能性を信じて生きることを、私自身みずからに求めたいと思う。

(参考) 山本厚子『野口英世知られざる軌跡』

(山手書房新社)

中山 茂『野口英世』(岩波書店)

柳 宗悦『柳宗悦随筆集』(岩波文庫)

スポーツ選手の内観

米子内観研修所 木村 秀子

日本海新聞という地方紙の「人」という欄に A 子さんの写真を見つけた。「夢だった大学をを目指すバスケットボール元日本代表の A 子さん」という見出しの記事であった。A 子さんは十年間続けてきたプロバスケットボール選手としての生活にピリオドを打って、一年程前に現役を引退されたが、引退する五ヵ月程前に米子内観研修所で集中内観をされていたので、その記事を読んだ時は、彼女の新しい挑戦に拍手を送りたい気分であった。内観を終えた直後の A 子さんからの手紙に、「今までは『デカイ女だなあ』という目でジロリと見られることがとても嫌だったのに、内観をしてからは回りの人の

目が全く気にならなくなってしまった自分に驚いています」と書いてあり、彼女も内観したことで、また一段と成長したのだなと嬉しかったことを思い出した。

十年程前から、主人の知人でスポーツ選手のメンタル・トレーニングを指導しておられる大学の先生の紹介で、スポーツ選手が内観に来られるようになった。中にはプロの選手やオリンピックに行かれたような選手も何人かおられ、わずか一週間の縁とは言え、その人達が出られたテレビを見ては喜んだり、新聞の紙面に名前が載れば嬉しくなったりと、無関心ではいられなくなった。最近では様々な分野のスポーツ選手が来られるようになり、マラソン、陸上、水泳、野球、バスケット、ゴルフ等々、今まで全く知らなかったスポーツにも少しずつ関心を持つようになり、そうなる自然に興味も湧いて来て、スポーツ観戦を楽しむ人達の気持ちも少し理解できるようになってきた。

スポーツ選手が内観される動機は、メンタルトレーニングとしての精神力作りということが多いが、実際には、一週間の集中内観をするこ
とで、その人の人生観や人間性にも影響を与え
る程の計り知れない気づきをもたらされるとい
うことは、これまで面接させていただいていて
度々感じてきたことである。

先日、選手を度々集中内観に送ってくださる
K大学の野球部から創部五〇周年史を送って
いただいたが、その中に、K大学の野球部員の時
に内観をされて、現在プロ野球界で活躍されて
おられるS選手の事が書いてあったので紹介し
てみたい。

「三年生の時には捕手から外野手にコンバ
トを命ぜられて自暴自棄になった時期もあつ
た。『捕手を外された時にはふてくされて練習
もしないで遊んでいました。その頃に〇監督に
呼ばれ、米子にいる監督の知人のところへ精神
修養に行かされたことがあったんです』半ば強

制的だったというが、この経験がその後の野球
人生を変えたという。『毎日、自分自身の心
見つめるんですが、ものすごく辛かった。でも
この修行から感謝の気持ちや自分一人では何も
できないんだというチームプレーの精神を学び
ましたね』野球選手として、一人の人間として
成長を遂げたS選手は、その後、まるで別人の
ように活躍する。――」

S選手の内観がどうだったかはよく覚えてい
ないが、どういうわけか彼のキラキラした瞳は
心に残っていた。一緒に内観された十人程の選
手の中で特にその眼の輝きが印象に残っていた
のは、それだけS選手が必死の思いで内観をさ
れていたということだったのではないかと思う。
内観がいかに大きな気づきをもたらすといつて
も、やはり本人がどれだけ真剣に内観をするか
が大切なのだということなのであろう。そんな
内観をしていただけのようなサポートさせていた
だくのが面接者の役割と思っている。

母

瞑想の森内観研修所

清水 志津子

《ある面接から》

■母に対して四歳から六歳の自分 会社役員(五五歳)
当時母は、毎日川を渡った隣の市まで行商に行っておりまして。雨の日も風の日も出かけていました。その頃は隣の市に行くのに、川に橋が架かっておりませんでした。渡しを使っていました。

ある秋の日ですが、その日は台風でした。いつもは夜の七時から七時半には帰ってくる母が、なかなか帰ってきませんでした。渡しが使えないと遠く離れた町まで行って、橋を渡らなければなりませんでした。母は台風の中、川に入り全身ずぶ濡れになりながら、自転車を押して帰ってきたのでした。

夜九時をまわった頃、玄関で「ガチャーン」と音がしました。「ああ、やっと母が帰ってきた」と思い、私は玄関に走りまわりました。玄関で母は自転車と共に血だ

らけになって倒れていました。私は子どもながらに血だらけで倒れている母を見て、母は死んでしまったと思いい、「お母さんが死んだ」と叫んでいました。

後でわかったのですが、その時母は流産をしていたそうです。そんな思いまでして母は、働いてくれました。

私はよく「普通の家はお母さんがいるのに、何でうちはお母さんがいてくれないのか」と母を責めていました。母は「母さんは学が無いからねえ」「父さんがおまえ達の食べるものを稼いでくれるんだよ。母さんがおまえ達の着るものを稼いでいるんだよ」と言っていました。

私は自分ばかりで、母がどれほど子どもと一緒にいたいかは全く考えませんでした。

ある時、私が汲み取りの便所に落ちたとき、そばで洗濯物を干していた母がすぐに駆けつけてくれて、私を救い出してくれました。その穴は深さ二メートル位あり、母がすぐ助けてくれなかったら、私は沈んでしまっていたと思います。

いつもいてくれないと思っていたのは私の都合でした。母はいつも側にいて、私を育ててくれました。

《ご感想から》

■ やつと母親になれます

主婦（二八歳）

一回目の内観（九ヶ月前）で父への抑圧された辛い気持ちや晴らすことが出来たのですが、今度は夫との生活に非常なストレスを感じるようになり、無気力、育児放棄、パニックなどを起こすようになり、半ば追われるようにしてまいりました。

本当の意味で真剣に内観したのは最後の一回だけで後は無気力で寝ていたり、何か気づきを得ようとはむしやりに理屈をこねてみたり、家のことが気になってみたり、他の人に対する内観に気を散らしたり…と理由をつけて逃げていたように思います。最後に娘に対しての内観を始めても、自分の醜い姿が見えると（それは私じゃない）という心の叫びがあり、どうしても逃げてしまいそうになりました。ですが、最後の最後で、私が自分を正面から見ないと先生の面接が永遠にないように思え、一生懸命やらせていただきました。

それで見えた自分というのは、強引で、自分勝手に、見栄を気にしてばかりで、冷酷で、高飛車で、思いどおりにならないと気が済まず、怒りっぽく、乱暴で、憂鬱な顔をしていて、鈍感で、どうしようもなかったです。知らずに残りの人生を送ることの方が、よっぽ

ど恐ろしいです。このままだと母と主人と子どもを殺すところでした、と言っても過言ではございません。実際はこれよりもっと酷いのです。こんな私には日常内観は不可欠のもののように思います。本当にありがとうございます。これからもどうぞよろしくお願ひ申しあげます。

※初めて集中内観された大抵の方は、思いもかけぬ自分を発見したり、今まで考えもしなかった受け止め方をして感動されたり、新鮮な衝動を受けられます。それ故にかえって、二回目の内観をすることにためらわれる方を多く見受けますが、この方は、ご自分とご家族のために見事にそれを超えられました。内観を終えられた彼女は、輝くばかりの笑顔で、自分の姿を知り、「それが自分である」と受け止めることができたことを喜び、その自分が今どんなに幸せであるかを語ってくださいました。又、娘さんに対して少し虐待も始まっていたのですが、「子どもを叩いてしまう自分が恐ろしかった。何とかして止めたいと思った。でも今、その不安は全くありません。子どもが本当に心から可愛い。やつと母親になれます」ととても嬉しそうでした。

池上吉彦 湯の里分校の内観者たち (54)

「やあ、I先生いかがですか内観教育の進展は。教頭先生のご報告では大変順調だということですが」

「ええ、おかげさまで、宿泊指導などを認めてもらっていますので助かっています。有り難うございます」

校長先生は普段は分校から十数キロ離れた本校にいますが、分校の重要な会議や、儀式のときにはこちらにもやって来ます。しかし、常日頃の分校運営は教頭先生にお任せです。今日はその教頭先生と村役場に何か相談に行くためにみえたようですが、なかなか直接の話ができないのでこういうチャンスは見逃しません。

「ところで校長先生、今のところ内観の体験者は自主研修の私だけですので、そろそろ公の出張扱いで若手に内観研修をさせていただくわけにはいきませんかでしょうか」

「そうですね、分校の生徒指導の中心が内観ですし、ここ数年の成果を考えると出張扱いも可能でしょう。教頭先生と相談



されて、分校の出張旅費の範囲内で可能なら出張命令を出しましよう」

言っではみるものだ。宿泊が七日もあるし研修費がかさむので、はなから出張は無理だろうと思っではいました。しかし内観研修のために、年休を取り自腹を切っでも行こうという人は出ないのです。I先生としては、これからの内観教育の発展のために是非体験者がほしいと願っていました。駄目だよと言われてもともとだと腹を括って言い出して大成功。でも気になることがありました。

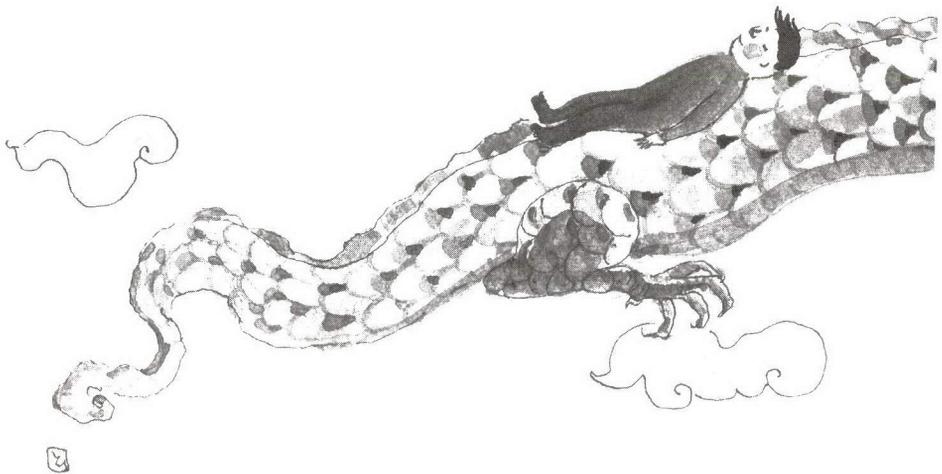
「あのう、県教育委員会からアカンと言われることはありませんか」

「いや、出張は校長の裁量行為だから心配いりませんよ」
「そうですか」

それにしても校長先生は本校にいながら自分たちの内観教育を十分に評価していたんだとわかって、I先生はひと安堵。

さっそくみんなとはかって新採二年目のM先生を第一号として送り出したのです。

(筆者は元高校教師)



白金台内観研修所での一週間

瞑想の森内観研修所 清水 康 弘

このたび、東京における拠点ともいえる内観センターが吉本家により白金台に設立され、その中に本山陽一先生を所長として白金台内観研修所が開かれるというので、それでは最初の週にと、平成一一年九月五日から一日まで座らせていただきました。

雑念

何度内観をしても、最初のうちは通り一遍でいろんな雑念が頭をよぎり、「この建物は一体幾らぐらいかかったのだろう」「電気代が大変だな」など、どうでもいいことばかり考えてしまいます。しかし、何といたっても自分が内観面接者ですから「ちゃんと内観をしなくては」や「本山先生にどう見られているか」というのが

一番気になっていました。

いい内観をしなくてはならないと、内観が深くなるために、出来るだけ具体的に克明に、余計なことは言わず、事実をありのままに、相手の立場に立ったものの見方で、と自分に言い聞かせながら内観しておりました。

「朝母に起こしてもらった時になかなか起きずに返事だけしたり、上半身だけ起こして起きたふりをしてまた寝たりして、母に三度も四度も足を運ばせておきながら、起きたときには「なんでちゃんと起きるまで起こしてくれなかった」と母を責めました。台所と私の部屋は家の両端で約八間あったので、片道約一五メートル、往復で三〇メートル、それを四回で約百メートル以上の距離を、私は毎日母に歩かせていました。これなら具体的に相手の被害も自分の行為に基づいていると、自分で半ば満足しながら話していました。

外観と内観のはざま

食事中に流れるテープにも面接者根性が顔を

覗かせて、「この人は状況説明を話している」とか「母のことばかり話していて自分が出ていない」「これは自己憐憫の涙だ」「吉本先生はさすがだなあ」というように、いつの間にかすっかりテールの評論家になっていました。

それでも、二日目三日目と内観を進めていくと、父に対する内観で、父が出張で東京に来たときに昼食に鉄火井をおごってもらったことを思い出したとき、その他のすべての食事もおごってもらっていたことに気がつき、父の働いているばかりの毎日が思い起こされ、嬉し涙で上半身がジーンと染みる感じがしました。

三日目の朝ごはんにいただいた玉子粥が、なぜかとても印象に強く残っています。

妻の覚悟

そして四日目、妻に対する内観をしている時でした。妻には結婚をしていただけだけれど、私も結婚してあげているからおあいこだなどと考えながらぼんやりと思いついておりますと、私は結婚してから今日まで、パンツ、下着、靴

下、シャツを毎日洗濯してもらい、干して乾かし、取り込んで、たたんで、引き出しの中に入れて、私が要求すると用意してもらっていたんだと思ったら、妻にしてみれば本当に私は結婚してもらっていたんだと感じました。

私が妻のものを洗濯すれば、おそらく妻に感謝されることはわかっていますが、洗濯しようと思つたことはありませんでしたが、妻は私に当たり前のように思われながらも毎日私のものを洗ってくれていたんだと気づきました。おそらく私の生ある限り私の洗濯物を洗うことや食事の世話をすること、私の子どもを産むことを当たり前のように覚悟をしてくれていたのが、私との結婚なのだと感じました。

「迷惑」の中に本性が

その夜、娘に対して娘の生まれてから一才までの自分を調べておりました。迷惑をかけたことで、娘を「たかいたかい」をしてあやしたことを思い出しました。私が娘を高く持ち上げますと、娘は表情をこわばらせ、歯を食いしばり、

両手両足には力が入ってピンと伸びたまま固まっていた。娘はまだあまり表情も豊かではなく言葉も話さない頃でしたので、その反応は私にとつて新鮮で面白く何度もやっては楽しんでたことを思い出しました。

私はパチンコ屋の駐車場に子どもを置き忘れる親のことを非情な親だと思つておりましたが、その親だつて、もしわが子の苦しむ姿を見れば何をおいてもまず子どもを助けるんじゃないかなかろうか、たとえ幼児虐待をする親だつて、その時は気分よくやっていた訳ではないだろうと思ひます。しかし私は、子どもの怖がる姿を見て楽しんでいる親でした。それはあやしているということを楯に、抵抗できない子どもにも恐怖を与えている私の姿でした。なのに、自分はずどもを叱らないからいい親なんだとさえ思つておりました。申し訳ないという思いが私の全身を包み、屏風の中でただ涙を流しておりました。

怠け者

五日目、朝ごはんをいただいているときに流

れているテープを聞いていて、「無常感が足りない」などとまだ評論家をやっていました。その時ハッとしました。

「自分はいつたい何様だ。自分を見るのが内観じゃないのか。テープの人は真剣じゃないか。一生懸命になれない自分を他人のごまかしていた。こりゃとんでもないことだ、真剣に自分を見つめなければ」

汚い自分

小学校高学年のとき、クラスでバイ菌扱いされていた女の子を、掃除の時間にグラウンドでからかって背中を二回蹴つたことを思い出しました。そのことが先生に知れて、先生に同じように背中を飛び蹴りされ「お前がやったことはこういうことだ」と言われたとき、私は「なにもみんなの前でやらなくてもいいだろう。それに先生は大人だから同じじゃない、私はそんなに強く蹴っていない。みんなもバイ菌扱いしているのに何で私だけこんなことされなきゃならないんだ」と先生を逆恨みしました。

しかし、彼女こそ私に蹴られる理由など何もなかった。訳もなく蹴られてバイ菌扱いされたのだ。彼女の痛みは、蹴られるだけの私の痛みの何倍だったろうか、すまないことをしたと思いました。

私はそれ一回きりしかなかったもので、いつの間にか自分はいじめをしない人間だと思い込んでいました。彼女のことを口にしてバイ菌呼ばわりしなかったのも、彼女の味方だったのでなく、ただ無視をしていただけでした。私が一回やったことをクラスの人四〇人が全員やったら、彼女にとっては四〇回分になることを私はしていました。私がいじめていたんだと初めて気づきました。

救い難い愚か者

その夜は食欲もあまりなく、美味しい手作りハンバーグだったのですが、半分以上残してしまいました。それを私は「これは内観が深まってきたから食べられなくなってきたのかもしれない」と、まだ一方で評論家が続けていました。

さらに、夜眠る際も「明日の夜は徹夜で内観しようかな。そうすれば白金台で徹夜で内観をした第一号になるなあ。今晚眠れなかったら覚醒状態かもしれないから、その時は徹夜しよう」などと、救い難い愚かなことを考えていました。しかし、そんな浅はかなことを考えているくらいですから、よく眠れてしまい、朝三時頃に目が覚めてガッカリしました。少し自分が見えてくると、すぐにいい気になっていました。

もう六日目だからもつと真剣にやらねばと四時から屏風を立てて内観をしていました。

嘘と盗みの人生

私は実に多くの嘘や盗みを重ねていました。

喫茶店で待たせたうえに、「行けるかわからないと言っておいたじゃないか」と相手を責める私。電車でお年寄りを前に寝た振りをする私。同級生にケガをさせながら、自分の弁解に必死になる私。

自分を少しでもよく見せようと、少しでも責任を逃れようと、自分の正しさと相手より優位

に立とうと、周囲を欺き裏切りごまかし偽ってきた私の姿でした。こんな人間だなんて認めたくない自分を、思い切って面接で話しました。本山先生はただただ黙って聞いて受け止めてくださっておりまして。

学校をさぼったら授業料分を親から盗んだと思っていました、さぼってもさぼらなくても親の金を遣っていたんだと感じました。私は親からあらゆるものを盗んでおりました。

電話代、電気代、食事代、自分が生きるのに必要なこと、全部他人にやったら泥棒です。親はわかって盗まれてくれました。

赦されている

午前一〇時半を過ぎた頃、全身にジーンと温かいものが泌みわたる感じがして「ああ、赦されるというのは、自分が赦されないことをする存在であるということそのものが、既に赦されているということなんだなあ。今、赦されている中を突き進んでいるんだなあ」という実感がありました。

すると突然、屏風の中の空気がフッと軽くなつた気がして、面接で何を言っても胸を張って言えるという気がしました。面接者に話をするという意識が消えました。その時初めて面接者を意識していたことがわかりました。

相手に迷惑をかけた瞬間、相手が迷惑を感じた瞬間に、既に赦されているという不思議な安心感に包まれていました。

話すだけで懺悔

それまでは、迷惑をかけた自分を調べるために、「何かひどいことをしたことはないか」と探していましたが、わざわざ探さなくても探さなくてもいい、何を思い出してもみなひどい自分が感じとれる気持ちになりました。

それまでは面接で話をするために、自分がひどいと思うところを用意していたのですが、相手の立場でみれば、とにかく何でも言えるので早く面接で言いたい、自分を懺悔したいという気持ちに変わっていました。

人にお金を貸すのも、実は自分の都合で貸し

ており、貸した金額プラス自分への信頼が返ってくるのを期待している自分、おみくじを引いて他の人が自分より悪いのを望む自分、友人がどちらの時計を買おうか迷っている時に、高い方を勧めて金を遣わせようとする自分等、すべてが本当の私です。

そして、自分がひどい人間だということが見えてくると、自分の行動に対する理由が自分の中でなくなったり、面接でも理由を話す必要が全くなくなってしまうました。ただ自分の行動を話すことがそのまま懺悔でした。

本当の心

最後の夜、私は他人を値踏みして生きていることを知りました。それはその人を見下すためであることも知りました。「あの人はこういう人だ」「この人はこの程度だ」と、それまでは相手を理解してそれなりに対応していると思いついでいた行為は、実は「相手のことをわかっている」という一段上に立って相手を見下す私の心でした。周囲のすべての人々、たった一回

しか会ったことがない人、テレビに出ている人、人から聞いた話の中の人、誰一人として例外なく私の見下す対象でした。次から次へと思いつかれる人達一人一人にただ謝るだけでした。

懺悔の果てに得た喜び

そして最後の日、研修所を後にした私の心は静かな喜びに溢れていました。

内観研修所で暮らし、毎日面接をし、内観の中で生活をしているので、私は内観から離れないと頭で考えておりました。

しかし、今回の内観を通して、この「喜び」を忘れてしまっていたことに気づきました。面接者として一番大切なものをいただいた気がしております。

本山先生、奥様、また私が一週間の時間をとるために力を貸してくださいました家族に感謝します。

「一分一秒を惜しんで内観をしていますか」という吉本先生の言葉が、今、私の中で響いています。

心のシンポジウムに 参加して

竹子会 松野 威

昨年十一月六日、和歌山ビッグ愛にて、和歌山内観研修所主催の「心のシンポジウム」が開催されました。今年で一回目になります。テーマは「医療・介護とこころの癒し」で、札幌太田病院の院長太田先生と婦長上野さんの講演、そしてパネルディスカッションがコーディネーターに和歌山放送の土橋さん、パネラーに太田先生・上野婦長、和歌山看護専門学校副校長の谷先生、和歌山内観研修所の藤浪和子先生により行われました。当日は看護学生の方々もたくさん参加され、準備していたイスも足らなくなるほどでした。

和歌山内観研修所で「竹子会」という集まりがあります。二カ月に一度、内観を経験した人



ウム」を楽しみにしています。

もしていない人も気軽に内観に触れることができ、集まりです。私はそこで内観を通して人と出会い、人を通して内観と出会っています。そして「竹子会」と同じように「心のシンポジ

スクリーンに西洋画が写し出されています。ベッドに横になっている人とその側で見守る家族たち。太田先生のお話はこの絵から始まりました。この絵に内観が表現されていること、作者がピカソであること。そして数枚のピカソの絵で、親・子・心・内観をわかりやすく話して

くださいました。私は西洋画と内観、ピカソと内観が同一軸で語られることに驚き、うれしくなりました。

病院での内観の実例、内観と医療制度などから医療をトータルにみていくことの必要性を聞かせていただきました。

続いて、上野婦長はアダルトチルドレンの話など、又、現場からのお話を聞かせていただきました。

パネルディスカッションでは、和歌山看護専門学校の谷副校長の看護教育に内観を取り入れていただいたお話ではその熱意とご尽力に胸が熱くなりました。

和歌山内観研修所の藤浪和子先生は、介護と内観を、おじい様とご家族の生活からお話しくださいました。心に残るお話でした。

シンポジウムでのご講演、パネルディスカッションでの各先生方のお話から空理空論でない生活に根ざした内観の大切さを改めて考えることができました。

シンポジウム終了後、懇親パーティが和歌浦のレストラン「サンリベール」で開かれました。海沿いに建つレストランで、暖かなおもてなしをしてくださいました。

先生方を囲んで和やかに始まり、「幸せなら手をたたこう」を歌ったりと、楽しくやさしいひとときでした。

このシンポジウムで新しいことを発見し、新しく人と出会いました。内観によって人々がつながっていると感じました。シンポジウムに参加させていただきありがとうございます。このような素晴らしい時間が少しでも増えれば嬉しいです。

