

自分をさがす 旅にしよう

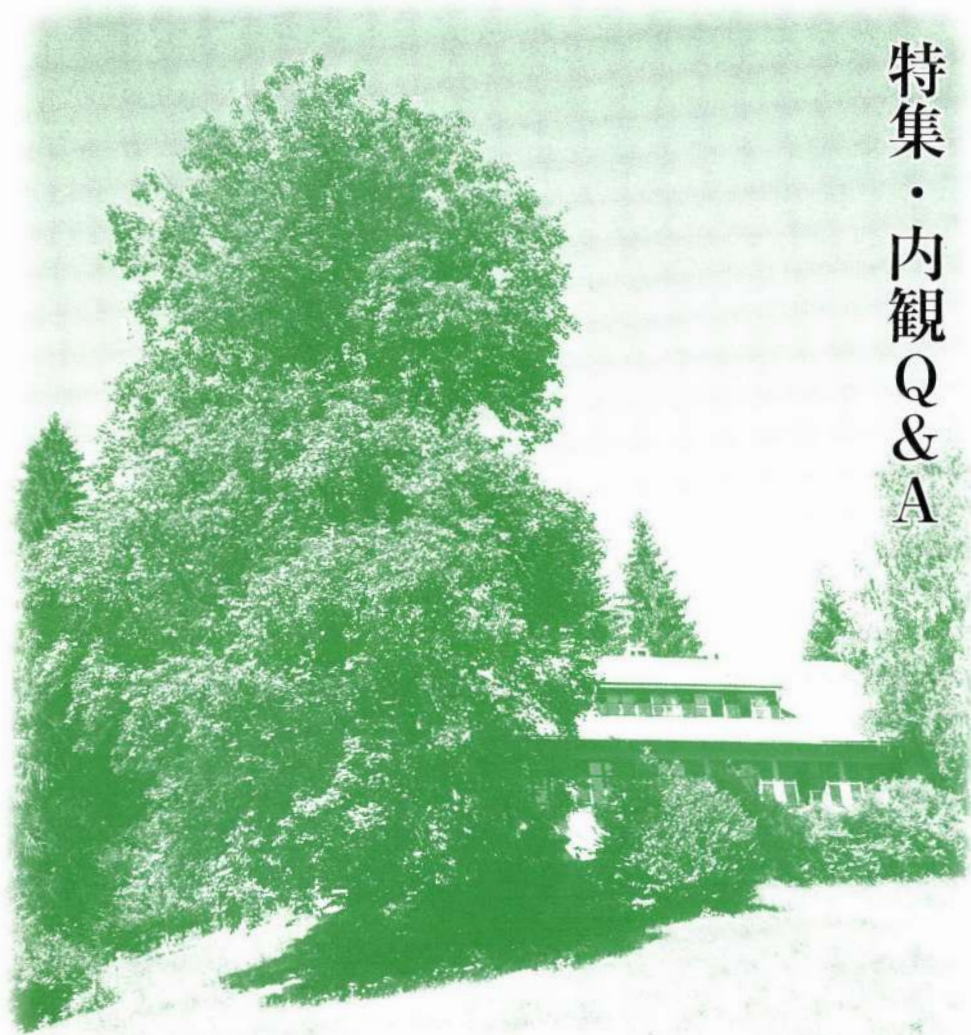
やすら樹

No.

78

2003 MAR

特集・内観Q & A



発行 自己発見の会

一日一生

内村
鑑三※



※うちむら かんぞう・評論家 (1861～1930)

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、人生をリフレッシュ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。

◆特集―内観Q & A◆

はじめに

本特集では「やすら樹」の読者の皆さまから特によく尋ねられる質問を選んで、それにお答えしようと思いました。

「やすら樹」では創刊当初、連載形式でいろいろな質問にお答えしてきましたが、紙面の関係で十分に意をつくせないところもありました。その後時間も経過して新しい読者の方も増えていきますので、今回改めて質問をしぼらせていただいたうえで、特に紙幅を気にすることなく、しかも連載という形式をとらずに集中的にそれらのご質問に答えさせていただくことにしたのです。三人の回答者がお答えしたのは、皆さまにそれぞれの回答者が違う角度からお答えすることにも意義があると考えたからです。

本特集では、まず、あらためて内観とは何かをご説明し、宗教との関係を明らかにした上で、

内観の期間の意味を確認し、内観の国際的広がりをご紹介します。さらに「自己発見の会」について皆さまにあらためてご説明し、最後に日常内観の意味と、継続への工夫を述べさせていただきます。

三人の回答の奥に期せずして共通に流れるものがあるようにも思われます。読者の皆さまが、あらためて内観の基本に触れる機会となつていただければと思います。

ただし、内観についてここに答えられているものは、それがすべてでも絶対でもありません。最終的には内観に対する疑問はご自分が内観をすることによって解決し、ご自分の答えを見つけていったくのが一番だと思います。

結局内観は自らおこなうものであり、頭で考えるものではありません。本特集で読者の皆さまがあらためて内観の基本に触れ、さらに集中内観と日常内観を続けていくてくださることを願っております。

(編集部一同)

◆特集——内観Q&A◆

Q1. 内観とは何ですか？

A. 「内観とは何か」をわかりやすく説明するために、「内観の目的と目標」「内観の方法」「内観の歴史」に分けて説明します。

一、内観の目的と目標

「目的」と「目標」という言葉は似ていますが、目的には「何のために内観するのか」という動機の意味があり、目標には「内観してどんな境地を目指すのか」というゴールの意味があります。

(1) 内観の目的

何のために内観するのかという動機は人それぞれですが、大きく分けると「自己啓発」「問題解決」「自己発見」に分類できます。

① 自己啓発

社員研修、花嫁修業、就職準備等を目的・動

機として内観される場合で、「内観教育」と表現されることがあります。

② 問題解決

対人関係（親子・夫婦・嫁姑・上司部下・友人等）、酒、ギャンブル、借金地獄、非行、不倫、心身症、不登校等の悩み解決を目的・動機として内観される場合で、「内観療法」と表現されることがあります。

③ 自己発見

人生の意味・目的を見つけるために内観される場合で、「内観法」と表現されることがあります。

「どんな境遇にあっても、幸福に生きることが出来る心境になる」という内観の目標を目指すことであり、内観本来の目的と言えます。

(2) 内観の目標

「どんな境遇にあっても、幸福に生きることが出来る心境になること」が内観の目標です。

内観とは、本当の自分を知る方法です。

内観で本当の自分を知ると、不幸の原因を自分で作りだしていたことに気がつきます。

内観で不幸の原因が解決すると、人は皆「本当の幸福」になることができます。

どんな目的で内観に来られた方でも、その目的の先には「内観による本当の幸福」があるのです。

富士山の頂上は一つなのに、登山口がいくつもあるようなものです。

二、内観の方法

内観には「集中内観」と「日常内観」があります。

内観の仕方を体得するために「集中内観」があります。面接者の指導があっても軌道にのるまで苦労するのに、一人で自己流で始めても内観にならないで苦労するだけです。最初に集中内観で基本をきちんと身につけて下さい。

集中内観で内観の仕方をつけた方は、日常生活の中で一人で内観を続けることができます

す。これが「日常内観」です。集中内観は卒業ではなく、日常内観への入学と考えて下さい。

(1) 集中内観

部屋の隅の屏風の中に、楽な姿勢で座ります。

母（又は母親代わりの人）に対する自分を、

①お世話になったこと、

②して返したこと、

③ご迷惑かけたこと、の三項目について具体的な事実を調べます。

調べるのは年代順に、小学校低学年、高学年、中学校というように年令を区切って、現在まで調べます。

母がすめば、父、配偶者など身近な人に対する自分を同様にして調べます。

約二時間毎に面接があり、調べたことを簡単に報告します。面接者は調べ方が違っている場合には注意しますが、お説教やカウンセリングはありません。

平均的には一週間、朝五時から夜九時まで内

観に集中します。トイレとお風呂以外は席を立ちません。食事も自分の席でとります。

集中して内観した結果、自分の立場で自分の側からしかものを見なかった人が、相手の立場でものが見えるようになり、さらに第三者の立場で事実を事実として客観的に見るようになります。

その結果、様々な気づきが得られます。

「自分の立場で自分の側からしかものを見ていない」ということは、「自分に都合のいいように見る癖がついている」ということです。通常、人は日常生活で「自分に都合のいいようにならない」ことを悩みの種にしています。ところが「第三者の立場で事実を事実として客観的に見るができる」ようになると、悩みの大半を自分の側で作り上げていたことに気がつきません。

以上のような話を、聞いたり読んだりして判ったような気になっても、一晩寝ると忘れてし

まいます。一週間かかって自分で気がつくことが大切です。

又、せっかく一週間かかって気がついてても、日常生活に戻ると、何日かで忘れてしまうのです。そこで、日常内観が必要になるのです。

(2) 日常内観

毎日一〜二時間の内観を続けていただきます。

半分は集中内観と同じように過去の自分を調べます。

残りの半分で、昨日（又は今日）一日の自分を調べます。

通勤・通学途中や就寝前の時間等を利用して日常内観ができるように練習するのが集中内観です。集中内観は、日常内観の練習なのです。

一生、日常内観を続けられる方こそが本当の内観者です。中田琴恵さんは集中内観後、四三年間日常内観を続けておられます。

三、内観の歴史

一九三七年、吉本伊信が身調べ（現在の内観法の基礎）の普及を開始しました。

一九四一年、内観法という言葉が使われ、ほぼ現在の方法が確立されました。

一九五三年、吉本伊信が内観道場（現在の内観研修所）を開設し、内観の普及に専念しました。

一九五七年、奈良少年刑務所で内観教育が採用されました。

一九五八年、ラジオ山陽「県民の広場」で岡山少年院の「懺悔の記録」が放送されました。

一九六〇年、日常内観のお手本といわれる中田琴恵が集中内観を体験しました。

（以後日常内観を続け、現在まで内観便りが続いています）

一九六五年、内観研修費が無料から懇志に変更されました。

NHKテレビ「現代の映像」で狭山ヶ丘高校の内観教育が放送されました。

一九六八年、内観三項目が確立されました

一九七六年、指宿竹元病院で内観研修所が開設され、病院で本格的に内観療法が採用されました。

一九七八年、内観学会（現在の日本内観学会）が発足しました。

一九八〇年、石井光がオーストリアで内観研修会を開催しました。

一九八八年、吉本伊信が永眠しました。（七三才）

一九九〇年、内観の普及を目的として、自己発見の会が発足しました。

一九九一年、第一回内観国際会議が開催されました。（以後三年毎に開催）

（回答者 吉本 正信）

◆特集—内観Q & A◆

Q3. なかなか一週間の休みがとれません。
二三日の短期内観では、効果はない
のでしょうか？

A. 内観法の最終目標は、内観法創始者・故吉本伊信先生の言葉によりますと「どんな地位、境遇、立場、条件になっても、喜んで喜んで感謝報恩の気持ちで生きられる心境に達すること」です。このような絶対的な心境に達するには、完全なる人格を備えなければならぬことになります。つまり、内観法の精神は完全なるもの・無限なるものへの限りない人格向上を志向しています。

したがって内観法では内観で得られる効果よりも、人格向上を目指して内観し続けることのほうを評価します。確かに内観法は、仕事があ

まくいったり、人間関係が好転したり、家族問題が解決したり、病気が治ったりとさまざまな効果を生みます。しかし、それは内観をし続けることで人格を絶え間なく向上させた結果、その時の人格に応じて得られる付録のようなものと内観法では考えます。内観本来の目的は、あくまでも絶え間のない人格の向上であり、そのために内観をし続けることです。

「内観を続けることが目的なら、最初の期間の問題ではなくて続けられればいいじゃないか」と思われるかもしれませんが、物事を続けるには最初の印象が大切なのです。最初に中途半端な内観をして「内観とはこういうものか」と早合点されると、内観法から離れたたり、将来人生の大きな岐路に立った時、その印象のために内観をしなくなる可能性があります。そうなるとその人にとって内観法は存在しなくなり、人生の大きな損失になると我々は考えているのです。だから最初の内観で、ある程度深く内観しその

喜びや気づきを体験して内観法の素晴らしさを肌で感じて欲しいのです。

この目的を達成するために内観法が通常一週間かけるのは、次の理由からです。

1. 内観法ではできるだけ指導者の指示を少なくし、内観者自身の気づきを尊重する。そのためにつつりと時間をかけて自分を見つめる時間を確保する必要がある。

2. 内省力には個人差があるが、平均的な人で自らの内面を集中して見つめるのに通常三日間ぐらいかかると云われている。最初の三日間は内観になっていないケースが多く、四日目ぐらいから内観になると考えられている。

3. 日数が長ければ長いほどいい、という考えもあるが、人間の集中力には限度があり、長すぎるとマンネリ化して内容が伴わない可能性も生じる。理想的な長さは個人差があり特定できないが、現代人の生活リズムも加味されて現在の一週間になった。

以上の理由から最低でも六泊七日は必要と考えられています。

短期内観は、効果のほうは前述の理由を考えると疑問視されます。短期で効果を挙げようとすると、時間的制約を克服するために、指導者が内観者に教え込む可能性も高くなります。そうなると内観者本人の自発的気づきよりも、指導者の意向に左右されやすく、内観者の自立心を妨げ表面だけの变化になり、根底からの人格変化を目指す内観法本来の精神から逸脱する危険性があります。

もしどうしても時間のとれない人のために短期内観を行う場合は、集中内観よりも効果が劣ることやその弊害を内観者によく説明して、納得の上で行うことが必要であると思います。

短期内観の最も効果的な活用方法は、一日内観のように一週間の集中内観への理解を得るための模擬内観として活用する方法と、あとは集中

内観を終わった人のフォローアップとして使用されると特にその意義は大きいと思われます。

私たちは、医師に入院を宣告されると、どんなに忙しくても仕事をキャンセルして入院します。身体のことなら最優先しますが、心の問題は後回しにしがちです。しかし、心も身体と同じように大切です。心のケアをしないために苦しんでいる人々も沢山見かけます。心も大切だと思ふなら、一週間の時間は少し無理をしても作るべきだと思います。内観研修所の中には、お正月もお盆も休まず一年中研修を受けつけるところも多くあります。

まず最初は、一週間の内観をお勧めします。

(回答者 本山 陽二)



◆特集―内観Q&A◆

Q5. 自己発見の会とは何ですか？

A. 自己発見の会は、内観を体験した人、これから体験しようとする人、内観に興味を持つ人が集い、互いに励ましあいながら内観を深めていくとともに、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目的で一九九〇年に設立されました。そのための活動として内観研修会や内観の集いを開催するとともに、定期的に機関誌「やすら樹」を発行したり、電話相談等も受けていくことになりました。

このような自己発見の会が設立される背景には、二つの大きな事情がありました。一つは日本内観学会の事情です。日本内観学会は、内観法の研究と普及を目的として一九七八年に設立されました。当初は学会がいつまで続くかという不安がありました。故村瀬孝雄前会長を中

心に草創期の役員の方々の懸命なご尽力の結果、学会は順調に発展して十年が過ぎました。

その頃になると、もっと日本内観学会を発展させたいという欲求が学会内部、とりわけ若い心理関係の方々から起きてきました。彼らは、内観法をもっと学術的に研究して学術分野でさらなる評価を得るべきだ、との考えでした。そのためには、いまのように研究と普及という目的では両方中途半端になるので研究の方へ力を注ぐべきだという主張で、その主張は運営委員会、総会でも受け入れられて、まず、「内観療法ワークショップ」を開催することになりました。このワークショップは、内観療法の理解を得るために各分野の専門家を対象にしたもので、第一回は名古屋で開催され大盛況となりました。当時の日本内観学会は、学術的研究に力点を置き、ますます専門性を追求していく方向になりました。そうすると、もう一つの目的である一般の人々に対する内観法の普及をどうするか、

という問題が残りました。

もう一つの事情とは、内観創始者・吉本伊信先生が一九八八年に亡くなられたことです。先生は道行く人にもこの内観法を勧めたい、という強い意志を持たれて内観法の普及に努めてこられました。その結果今日の内観法の発展があるわけですが、その大きな柱を失ったのです。そんな時、ある方があなた方あとに続く人たちは、吉本先生の内観普及に賭ける情熱をもっと見習わなければならない、と忠告してくださいました。

このような二つの事情を背景に、一人一人では吉本先生の情熱の足下にも及ばないが、皆で力を合わせれば何とかなるのではないかと考えました。そこで普及と内観経験者のフォローアップ専門の団体を作ろうといういろいろな方々に相談しましたところ、ご賛同をいただき準備委員会を開くことになりました。その結果、吉本清信氏、楠正三氏、故柳田鶴声氏、三木善彦氏、

石井光氏、長島正博氏に私（本山）を加え七人が発起人となり各方面に呼びかけ、今日の自己発見の会の誕生となったわけです。

では自己発見の会がどのような会であるかというのですが、わかりやすくするために日本内観学会と比較してその性格を説明していきたいと思います。

まず日本内観学会は学術団体として社会的にも権威がありますが、自己発見の会は何の権威も持たずに内観法の普及をしたり深め合ったりするだけの団体だということです。運営方法も日本内観学会では会員全員の総会を最終決定機関にしていますので、会員には一人一人に責任と権限がありますが、自己発見の会では理事会を最終決定機関にしている一般会員はお客様扱いになっており、一般会員には何の責任も権限もありません。

したがって、内観学会に入会するためには会員の推薦が必要ですが、自己発見の会はどなた

でも本人が希望すれば入会できます。また、入会後も内観学会では会員の品性が問われ、不都合な行為をした時は除名もできますが、自己発見の会では会員はお客様ですので一般会員の行為を規制しません。名簿も内観学会は会員に公開していますが、自己発見の会では非公開になっています。自己発見の会の会員の特典は、雑誌「やすら樹」の送付、各種イベント、研修会案内と割引、電話相談の無料受付、自己発見の会の不定期に発行する冊子等の送付のみです。

どうしてこのような組織形態にしたかと云いますと、普及やフォローアップを目的とした会では、小回りがきき事業にスピード感を出さないと時代に対応できなくなると考えたのです。そこで自己発見の会は、柔軟でスピードのある組織にするために決定機関をできるだけ小さくしました。発足して一二年が過ぎましたが、幸いにして大きな問題もなく現在に至っています。

これまでの主な事業としては、雑誌「やすら

樹」を二カ月に一度（現在78号）、「やすら樹」の別冊として「内観への導き」（一九九一年）、「内観の原点」（一九九二年）、「内観のすすめ」（二〇〇〇年）をそれぞれ発行。また会員に内観の世界を理解していただくために「内観ハンドブック」・「別冊・内観ハンドブック」（一九九六年）も発行しました。イベントとしては「自己発見まつり」を一回各地で開催。内観フォーラム（東京）、内観友の会（東京）、大宮一日内観研修会、関西内観フォーラム（奈良）、赤穂内観研修会（兵庫）等の研修会の主催や、各地で開催されている内観の集いの支援や無料の電話相談等の事業を行っています。

以上が自己発見の会のあらましですが、ご意見ご質問がありましたら、事務局までご連絡ください。今後とも会員の皆様のご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

（回答者 本山陽二）

大和の内観と西洋の心理療法

大和・内観研修所 真栄城 輝明

二〇〇〇年四月に赴任以来、内外から当研修所の名称をめぐる、いろいろなご意見が寄せられた。そこで、新築されて一周年を迎えたのを機に、右のように改称した。それにしても、改称に三年近くも要したのには訳がある。

「内観発祥の地にふさわしい名称を」という声にどう応えるか、苦慮したからである。

一九五三年、吉本伊信は当地、大和郡山に内観道場を開設し、内観の普及に生涯を捧げた。周知のように、「大和」は「倭」と書いて奈良を称するだけでなく、たとえば、沖縄では日本本土を指して今でもそう呼んでいるし、唐の時代から日本国の異称でもあった。そして同時に、「大和」は大和郡山の大和なのである。

「西洋の劇では何かが行われるが、

日本の能には何ものかが顕れる」

一九九一年三月、日本ユングクラブ東海支部の発会式が行われた際に、記念講演のなかで上智大学名誉教授のトマス・インモン氏によって語られた言葉である。

そこで、西洋の心理療法と大和の内観についても同様なことが言えそうに思った。

たとえば、西洋医学の舞台として機能している病院でクライエントに出会うとき、セラピストには「治療を施す専門家」という役割が期待されるが、大和文化を舞台とする内観では、面接者が黒子のような存在に感じられるからである。そして、いまし説明を補えば、西洋文化のセラピストは、クライエントのアセスメント（診断）やセラピー（治療）に積極的で能動的に関わることになるが、内観の面接者はあくまでも内観者に付いてゆく姿勢を保ち、静かで受動的に振る舞う。

もう随分前のことである。ある日、ひとりの

医療職の方が内観に来られた。自分の担当する患者さんを紹介するに当たって、まず、自分自身が体験しておこう、と言うので六泊七日の集中内観が始まった。内観室はトイレこそ洋式であったが、西窓で六畳の和室になっていた。そのひとは苦勞人であった。終戦前後の混乱した時代に生を受けたというそのひとに、母親はいない。母親は、産後にそのまま息を引き取ったが、自分の命と引き替えに我が子をこの世に送り込んでいた。幼少時に、親戚の間を転々と預けられたこともあって、確かに内観の対象人物は多かった。

けれども、肝腎の母に対する自分を調べることは不可能に思われた。母を知らず、記憶にないからである。それで、本人も面接者も敢えて母親には触れずに五日目の夕方を迎えていた。ちょうど、夕陽が沈む瞬間のことである。屏風の中が一瞬明るくなったと思ったら、そこに母

親の姿が顕れたのだと言う。

寒くてしかも晴れた日という条件下で、夕陽が沈む瞬間、屏風の中が輝くばかりに明るくなる現象は、これまでも何人かの内観者によつて報告されていた。まさに、自然のなせる業なのであるが、その自然の計らいで一度も逢ったことのない母親と対面したのである。

「絵は苦手ですけど今見た母を遺したい」と涙を浮かべつつ、描いた母像は満面に笑みを湛えていた。それから後日のこと、担当する患者さんに内観を受けさせるために付き添って来られたときのことであるが、「内観中に母が顕れてくれたお陰で、あの日以来、何となく気持ち安らいで、仕事にも張り合いを感じています」と語る目元の表情が、あの絵にそっくりなので驚いてしまった。きっと瓜二つの親子だったに違いない。

それにしても「能」のように「内観」にも何ものかが顕れやすいのだろうか。

医療と内観（第十二回）

富山市民病院精神科

吉 本 博 昭

継続は力なり

部屋の後片づけを思い立ち掃除していたところ、北陸内観懇話会編による「内観日めくり：吉本伊信の言葉」が箱の中から出てきました。パラパラとめくっていると、「集中内観は基礎訓練、日常内観こそ本番なのです」のページで手が止まりました。過去の思い出が、鮮明にほろ苦く浮かんできました。奈良大和郡山にある内観研修所で集中内観を終え、これから日常内観をしっかりとやるんだと自分に言い聞かせながら電車に乗った当時の自分が。

病院でアルコール依存症（以下ア症）の治療

に携わっていると、「継続は力なり」という言葉を私はよく使います。ア症者が酒の魔力を断ち、新しい生き方をするためには断酒の三本柱が必要です。この三本柱とは、「病院への通院、抗酒剤の服用、自助グループへの参加」という三項目で、その実行と継続が断酒に欠かせないのです。ア症者が、退院後にいくら有能な仕事をしても立派な行いをしていても飲酒してしまえば元の木阿弥となつて再入院になるため、継続は力なりというフレーズに力が入ってしまいます。私の勤務している病院では、ア症の治療に内観療法を導入しているので、日常内観を加えて断酒の四本柱を勧める場合もあります。

この「継続は力なり」という言葉を考えてみますと、よく似た言い方が多数あることに気づきます。「人生に奇跡はない 積み重ねあるのみである」、「続けることは始めることより難しい」、「苦節十年、一年不断の継続」などや、「敢行し、貫行し、慣行となり歓行となる」な

どです。継続の難しさがあるからこそ、古来からいろいろな言い方がされてきたのでしょうか。

一般にこの言い方は、継続という行為そのものが重要である意味にとられています。ですから、断酒継続のみでなく、勉強やスポーツ、習いことなどで、継続してはじめて自分の血となり肉となる時に使います。つまり、ある行為を続けること自体に意味があつて、途中でやめてしまえば意味が失われやすいことになります。吉本伊信は、「集中内観を電柱にたとえれば、日常内観は電線のようなものです」とも言っており、日常内観を継続して柱にはった電線を電気が伝わり、家庭に明かりが灯るのです。

一方、初めは小さな行いでも、継続し続けることにより輝かしい成果になるという意味も含まれています。「軒の雨だれ石をうがつ」は、まさに言い得たことわざでしょう。お隣の朝鮮でも、「石を貫く矢はなくとも石をうがつしたたりはある」との類句もあります。一日断酒や

例会参加は、そのひとつひとつは雨だれのしずくのように小さな力でも、やがて硬い石に穴をあけることができるように、大きな幸福を手に入れることになるのです。内観に目を転じれば、日常内観は小さな行いでも、続けることにより「内観は魂の大手術です」と吉本伊信が述べた結果を初めて生むのです。さらにことわざにあるように、集中内観の始めが敢行で、日常内観をし続けて歓行となれば素晴らしいですね。

しかし、いくら継続は力であつても、飲むことを継続したり、内観でなくて外観をしては実りはありません。人は限られた時間の中で、真に自分がなすべき大事を見つけ出し、それを一歩一歩確実にやりとげることが「継続は力なり」と思うのです。

最後に、私に日常内観継続は「言うは易く行うは難し」がぴったりで、八年前より家庭内での飲酒をしていないことぐらいが継続に当てはまりますが、力になっているか少々疑問です。

臨時の飼い主

米子内観研修所

木村 秀子

東京で暮らしている息子夫婦が昨年十月に車で米子に帰省した時、生後三ヵ月の子犬を連れて来た。パピヨンという種類の犬で、近頃テレビのコマーシャルで時々見るチワワという種類に似ていてとても可愛らしい。七月生まれなので名前はナナ。東京の息子宅で一度ナナに会っている主人からは「ワンとも言わずに家中走り回っている変な犬だぞ」と聞かされていたが、もともとあまり吠えない種類の犬らしい。

ナナが来る前の日、長年我が家で飼っていたコロという柴犬が老衰で亡くなった。十六年前に家の前をウロウロしていたのを子供が拾って

来て飼いはじめた犬で、他の犬に噛み切られたのか尻尾が短く、そのせいかよく吠えて、番犬の役目を果たしてくれていた。しかし、コロも年を取ってからは耳も聞こえなくなって、ほとんど吠えることもなくなり、おとなしくなってしまうていた。コロが死んだ翌日にナナが来たので、何だか複雑な気持であった。

ナナは室内犬なので居間で飼うことになり、寝る時用の小型テントのような犬小屋やトイレ板等、種々の必需品が居間に持ち込まれた。私は動物は大好きだが、室内で動物を飼うことには衛生上少々抵抗感があった。しかし、ナナがいたおかげで、コロが居なくなってしまった寂しさが随分癒されたことは確かである。東京に帰る息子夫婦に、お正月から三週間程ナナを預かってくれなにかと言われた時は、正直とても嬉しかった。私が動物好きなのは息子も知っていたが、室内犬は初めてなので、私に頼めるかどうか様子を見ていたようである。

息子夫婦が暮にナナを連れて再び帰省し、食事やしつけのことなど色々アドバイスを受けて、いよいよ臨時の飼い主となった。実際飼っていると、大抵はトイレ板の上に敷いてある紙オムツの上でトイレをするが、子犬なので、時には遊びに夢中になってトイレに行くのが間に合わずカーペットの上にそそうをしてしまうこともあり、そうなると消毒したり消臭スプレーを使ったりで大騒ぎである。食事は完全にドッグフードで楽ではあるが、コロの時のように勝手におやつを与えて喜ばせたりできないのは少々さびしい。夜は居間を暗くして放っておけば部屋を荒らすこともなく朝まで大人しくしているようであるが、ナナだけ居間に残しているのです。子犬ということもあり、寂しがっているのではないかと何となく気になってしまう。お正月の間は主人も家に居たので、時々ナナの相手をして遊んでくれたりしていたが、一週間程で主人も出張に出てしまい、その後の二週間は私とナ

ナだけの生活となった。その間、骨折したのではと大慌てで動物病院に駆け込んだり、電気ごたつのコードをかみ切って感電した時にはショックで日頃ほとんど吠えもしない犬がギャンギャンと一分余りも吠え続けて震えているのを見たりと、思いもよらない出来事も次々起った。しかし、何をやっても可愛いと思う気持ちの方が強く、とても楽しい時間を過ごすことができた。犬が苦手な人はこんな楽しみを味わえなくて気の毒に思う程であつた。

ナナと暮らしている間、子供を育てていた頃の事を思い出していた。怪我をしたり病気をしたり色々大変なこともあつたが、それに勝る喜びや楽しみを沢山いただいた。時には親としての未熟さから子育てが苦しいと思うような時もあったが、四人共よく無事大人になってくれたとつくづく有り難く思った。ナナのお蔭で相手を可愛いと思う心が自分の心を幸せにしてくれることを改めて思い出させてもらった。

足かせを取る

瞑想の森内観研修所

清 水 草 露

集中内観研修直後のご感想からの抜粋です。

会社員 (女性) 二八歳

二年前に鬱病になり、自殺を考えた時期がありました。

ヨガを行い、心理学を学び、心のからくりがわかってきたものの、どうしても自分が幸せだという実感が湧かない。イライラしている自分が嫌で、そんな折、ヨガの先生から、こちらの研修所に行かれたお話を聞きました。

そして教えていただいた「していただいたこと、して返したこと、迷惑をかけたこと」そう考えるだけで心がホッとしていき、やってみたいと思いました。

最初の一、二日は、来れたことに感謝感動して興奮してしまい、全然集中できませんでした。二日目の夜、高校時代の友人(彼女は当時氣を見る能力があると言っていて)が、私に「緑の汚い氣が見える。汚い臭いヘドロが付いているのが見える」と夢の中で言いました。起きてからも、怖くて怖くて。

しばらくして柳田先生のテープで「心の悪癖を剥がす」というお話があり、ハッと思いました。何かに取り憑かれる、外からの害を考えていましたが、私自身で自分を汚してきたんだと気づきました。

「自分の中にある心に付いたヘドロならば、全部見てみよう。自分が嫌い自己嫌悪してきたんだから、何が嫌だったのか見てみよう」と真

剣になりました。

サクサクと嫌なところを掘り起こしているうちに、ガツンと大きな岩に当たってしまった。今度は見ていくのが怖くなりました。

どんなテープの告白も良い人に聞こえて、私なんて本当に汚い、生きられないと思い、まったく内観が出来なくなっていました。その時の面接は通り一遍にお答えしたものの、全然心ここにあらず、集中していませんでした。

先生にお話を聞いていただいて、「出来れば出してしまった方が良いです。そしてそれを超えて生きていけばいい」とおっしゃっていただいて、心が軽くなり、告白懺悔させていただきました。

そして晴れ晴れとした気持ちで内観しましたが、しばらくして心の栓が取れたにもかかわらず、集中できない自分に気がきました。足かせを外してもうまく進めないのです。

自分がいかに環境や状況のせいにして歩くこ

とを怠っていたかがわかり、笑ってしまいました。絶対にこれがあるから生きられないと思っていたものが取れてもいかに歩くのが難しいか、そしてそれがいかに自分のエゴの塊であったか、気づくことができました。

「背負っていかなくてはいけないものはある。でもそれが足かせになって歩けなくては本来の姿ではない」そう先生におっしゃっていただいたとき、心がほどけました。それをずっと心の励みにして生きていきたいと思えます。

そして「他にも迷惑をかけたでしょ」と言うてくださった先生の笑顔を焼き付けて、自分の内観を深めたいと思えます。

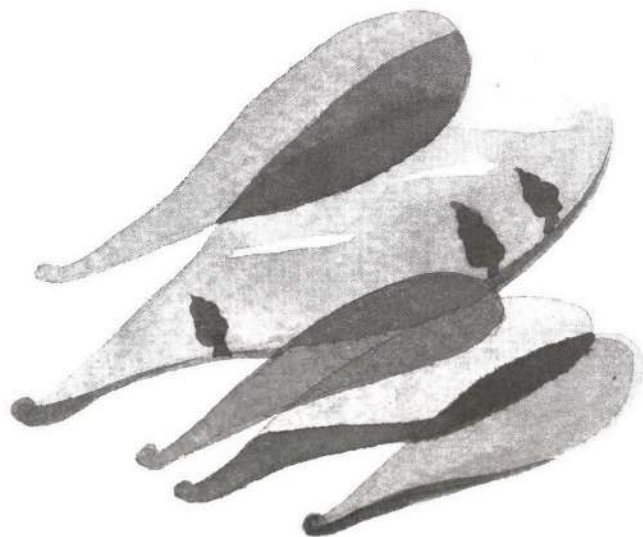
悩みは山の上においてきた、そう思っ歩きでいきます。

池上吉彦 湯の里分校の内観者たち(72)

その境遇ゆえに人のものを盗んだとしても、盗みは盗みです。A子の境遇は気の毒だけれど、友人の鞆から受験用の金を抜いたのは犯罪に違いはないのです。

生徒指導のO先生の話によると、A子の父親は中学時代から野球の選手として県大会で活躍し、高校でも将来を囑望されていたらしいのです。が、二年のときの輪禍によって野球ができなくなり絶望。高卒後も職を転々とし結婚後も障害のために職が定まらなくて、そのためにA子が生まれて間もなく母は出て行ったそうです。A子が五年生のとき新しい母がきて、兄が警察のお世話になるようになったと言います。そういう中で、A子は素直で明るく育ち、親思いのいい子でありました。

事件は、模擬試験の代金が必要ことを、父にも言えず、ましてお母さんと呼んでいない母にも言えず、切羽詰まって友人のを……というものでした。



「一週間を無駄にしないよう頑張ります」というのが覚悟であつただけに、すこぶる熱心な調べをしました。父母には思い返すのも嫌なほど迷惑をかけていた。祖父母は思つていた以上に自分に尽くしてくれていた。兄が逮捕されたとき、兄のことより自分の身の上を先に心配して最低な人間だった。嘘と盗みと校則違反を調べてみて、まわりから素直でいい子と言われ自分でもそう思い込んでいたのに、自分を守るための嘘が多く、また人のものを盗むこともよくしていて、悲しかった。実の母に対して調べ、恨みのような気持ちがなくなり、何とかして探して結婚式に列席してほしいと思つた。私の家族はみんな素敵な人ばかりだ。産んでくれた母も育ててくれた母も私の大切な母に変わりはない。父が働かないから貧しいと思つていたが、父は精一杯働いてくれていた。クラスに帰つてみんなから泥棒と言われても素直に受け入れて謝りたい。卒業したらまず働いて、自分の力で大学に行きたい。

これが、A子の内観の経過です。処罰のない学校、内観による指導。素晴らしいなあとい先生は思うのです。

(筆者は元高校教師)

