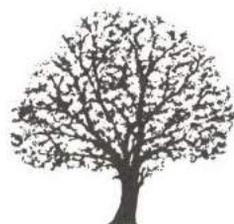


やすら樹

ネットワーク



瞑想の森

”喜びの会“

「喜びの会」は、瞑想の森内観体験者を中心として、おもに東京近郊及び関東地方の方々に、内観体験の有無にかかわらず、内観に関心のある方に参加していただいております。

正式に発足したのは昭和六十年十一月ですの

で、今年で満五年になります。

会員は現在約一五〇名。会員の方には、機関誌「季刊内観」を年四回発行、「喜びの会の集い」へのお誘いの他、随時、内観テープ・本などの送付、集中内観後のアフターケア及び電話相談、各内観関係情報の提供などを行っております。

会員以外への活動としては、内観の普及広報、特別内観研修会開催、電話相談などがあります。中心となっている「喜びの会の集い」は、不定期ではありますが、だいたい年四回開催して



おり、最近では毎回百名前後の方が参加してくださっています。この十月（レイノルズ先生の講演時）で二十四回になりました。

集いの参加対象者は、内観体験の有無・会員の有無を問いません。内観に関心のある方ならどなたでも、朝十時から夜八時半まで、遅刻早退自由でご都合に合わせて参加していただいています。内容としては、内観体験者の体験発表

を主に、その他内観に関する研究発表、相談コーナー、参加者同士のお話の場として内観サロンがあります。

これら喜びの会の活動のすべては、柳田鶴声先生をはじめ、村瀬孝雄先生、北見芳雄先生、石井光先生、その他諸先生方のお心のこもっ

た有形無形の大きなお力添えと、会員の方々の会費及び無償のご奉仕に支えられています。

*喜びの会の目的は、

辛い苦しい思いをしている方に、「内観で救われるかも知れない。私もやってみよう」と、希望を持っていただくことです。

道を求めている方・内観体験者には、更に深い方の体験に触れ、内観の奥の深さを感じていただき、目的達成の意欲を持っていただくことです。

そしてどんな方でも幸せになっていただきたいと願っております。

次回開催は、平成三年二月三日（日）

浅草公会堂にて「瞑想の森・喜びの会新年会」を予定しておりますので、どうぞお気軽にお出かけください。
（文責 清水志津子）

☆連絡先 ☎〇二八四―二一―七七三九

「喜びの会」事務局 清水 志津子

自己啓発 (五)

昭和薬科大学教授

楠 正三

継続は力なり Ⅰ

お腹に脂肪がついて、スタイルが悪くなったと気にする人が多い。太り過ぎの原因は第一に体を動かさないことであり、第二には食べ過ぎである。食事から得たエネルギーを消費する程度に運動していたら決して太ることはない。こんなことは誰でも知っている。知っているながら、動かないで食べるから太ることへの不安と葛藤はだれにも隠しきれない。

ある人は意を決して絶食療法をうけ、ついで

食事抜きジョギングとかを始める。またある人は肥満食を食べて、ヨーガ道場に通う。けなげにも巨大な体にザックをかつぎアルプス登山に挑戦する人も稀ではない。このような肥満対策はどれも合理的で、どこにも非難するべき筋はない。しかし、残念ながら成功した人は少ない。大多数は途中で意志がくじけてしまうのである。なぜだろうか。

肥満者は筋肉が弱っているので、過重な筋肉負担に耐えられず、わずかな運動でも故障を起こしやすい。肥満者の痩せる願望は非常に大きいから、肥満対策で運動を始めると、最初から精一杯に頑張って完全主義を貫こうとする。この完全主義が一方では体の事故につながり、他方では絶望感を生み出す要因となる。

首や手足の関節を少しずつ動かす、ごく小さな運動から始めるべきである。大きな釣鐘を動かすには、指一本で少しずつ何度か押して動かすという故事がある。

天からの授かりもの

神戸芸術工科大学教授

三木善彦

先日、私の研修所で南米チリの若い心理学者が集中内観を体験。

彼の内観報告のうち、感動した一つ。「内観していると、一つのシーンが浮かんできました。ペランダにいる赤ん坊に妻がカーテンの陰に隠れたり、顔を出したりして、いないいないばあをする。子どもは喜んでキャッキョッと笑う。それを何度も繰り返し二人は楽しんでいました。彼らはそのようなビューティフル・シーン（美しい情景）を私に与えてくれたのです」

南米人も東洋人も欧米人も、みんな子どものおかげで、このような宝石のような輝きをもった体験ができる。

夫婦が愛し合い、すべての条件がそろえば、子どもが天から授かる。いくら生物学を勉強しても、「子どもを作る」という言葉は口にしたくない。あの可愛い赤ん坊が、人の手で作られるはずがない。手足が動き、目が見え、口がきける。眠っていても、天使のような微笑みを浮かべる。人間技ではない。

それを人間が作ったと思うのが、災いの元。作ったのだから、あれこれと手を加え、よい子に育て、よい学校に行かせ、よい会社に就職させるために、狂奔する。

本当は、違うのです。「天」か「自然」か、「神」か「仏」かは知らないが、人間を超えた力が働いて、子どもが生まれ、育っていく。親はほんの少し、手助けするだけ。

健康と内観法（その五）

福井県立精神病院院長

草野 亮

柳の下のドジョウ

私の病院に、ある大手会社の設計技師長Oさんが診察に来られました。

頭の切れる、有能な方で、トントントン拍子に出世されたということですが、お酒の好きな方で、飲み過ぎたため、五十歳という若さなのに、ボケ症状が出てきました。

コルサコフ病（健忘症候群）という病気です。前回に紹介したこの病気の症状は、記憶力（おぼえる能力）がおかされて、記憶の欠損部分を

埋めるように自分勝手に想像してしゃべるようになるため、事実でないことまで話すのです。これを作話（サクワ）といいます。また、「今日は何月何日か」ということもわからなくなり、自分のいる所もいえなくなるのです。さらに進むと、自分の身近の人の名も忘れてしまうのです。Oさんは、この進んだ状態でした。

前回にご紹介したように、内観でよくなったコルサコフ病に、私は味をしめて、早速Oさん入院してもらい、内観療法を開始しました。

Oさんはもともと真面目で、几帳面な方なので、実にきちんと屏風の中に座っておられました。同室で内観している他の人たちの模範でした。しかし、内観は全然ダメでした。何ヵ月間も続けましたが、内観は少しも進みませんでした。また、病気も全然良くなりませんでした。

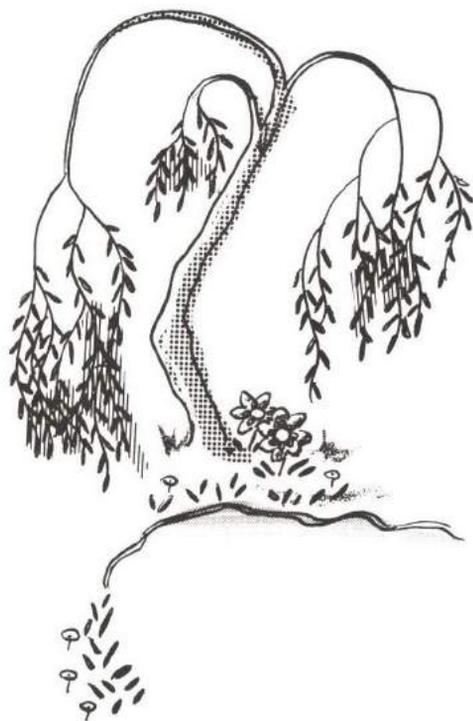
「柳の下にいつもドジョウはいない」という諺を痛感しました。

さて、私はこのシリーズで、がん、失語症、
コルサコフ病など、むずかしい病気の話をし
てきました。そして、効果のある話ばかりしてき
ましたので、内観法によってなんでも良くなる
という印象を与えたのではないかと、心配して
います。内観法が、新興宗教や民間療法と間違
われると困ると考えました。このように、無効
例を述べることも、私の責任のように感じたの

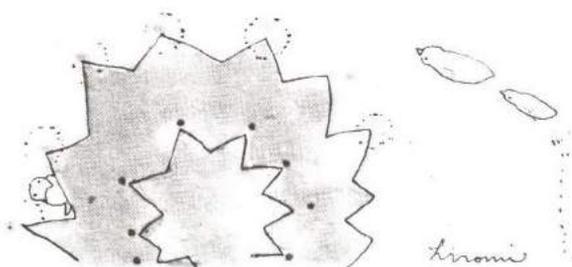
です。

私は日常の診察の上で、治療上自分の都合の
よいような解釈をしがちであったことを、Oさ
んに指摘していただいたように思いました。

内観法とは、自分の都合で周囲のことを判断
しないこと、ありのままの姿を知ることですが、
私自身内観がまだまだ不十分であることに気づ
き、反省させられたのでした。



池上吉彦・湯の里分校の内観者たち(5)



Arumi

内観指導を核にして、無処罰・無退学の実践をしている学校というので新聞報道などもされて、中学校や他の高校から、湯の里分校の内観実習室に内観をしに来る生徒も何人かありました。K子もその一人です。

スポーツによる推薦入学の特待生として私立の女子高に入ったスラリとした小麦肌の二年生でした。足の痛みなどで部活は休みがちになり、下級生に暴力をふるったり、教室でも気に入らないことがあると椅子をふりまわして暴れたりして、学校側ももて余し、自分でもやめたいと言っていました。家では、夜遅く帰るし、家出はするし、男出入りも多く、ついに少女園にでも入れようと手続きをしているところでした。

担任の先生は、ひとりぼっちの弱い立場の子の杖となっているようなやさしさなどを見るにつけ、まだ見所があると信じ、内観を強くす

すめられました。

内観指導にあたったI先生は、集中内観のあとも、ずっと日常内観を続けないと、暴力団の事務所に入入りするまでになっているK子だから元に戻る可能性が強いと思いい、担任の先生にお願いして、内観報告日記を交換してもらうことにしました。

手始めに、集中内観第一日目からK子に報告と感想を書いてもらって、翌朝、担任の先生に届け、夕方、返事を受け取って、その日の最終面接ののちK子に返し、先生の返事を読んでもらい、その日の報告と感想を書くという日々を一週間過ごしました。一週間のやりとりは原稿用紙四十八枚にもなりました。それをきっかけに日常内観報告・先生の返事という交換ノートが続きました。

そういう中で担任の先生から、家庭科の先生が、K子が皆と協力してケーキを作ったと目を丸くされたとか、力の弱い子の抱えている掃除のバケツをかわって持ってやったとか、みんなと教室でおだやかに談笑していると、そんな報告がもたらされました。

(筆者は高校教諭)



心徳園内観研修所

溝口 美代子



普段何気なく過ごしている自分。この自分に目を向け、ある一定期間集中的に深く見つめることによって、

ずっと心の中に黒く立ち込めていた霧が一変に吹き飛んでしまい、新しい自分の発見や自分自身の尊さを知ることのできる内観法はなんて素晴らしいのでしょうか。この感動が、「心徳園内観研修所」を設立するエネルギーとなりました。

心徳園は、こうした感動を味わった人たちの手によって始められ、これからの人生を明るく楽しく幸せに暮らすため、また人の幸せを自分の喜びにできる素晴らしい人間に成長するため、心の徳を積むことをモットーにしようとみんなで知恵をしぼってつけた名前です。

開始されて以来、たくさんの人たちが訪ね、本人の希望に合わせて一週間内観から、二〜三日内観、一日内観、そして電話相談を含めさまざまな内観を実施しています。

内観した人は、共通して「ありがとうございました。すっきりしました」と晴々とした顔つきになって家路に向かっていきます。こんな時、内観研修所を支える仲間たちはみんな大喜び。これでまた一人を救うことができた、と人の幸せを自分のことのように喜び合うのです。今では、心徳園を支える人が十二名となり、内観の輪が次々と広がっています。

世の中、大変矛盾の多い時代となり、子どもからお年寄りまでみんな悩みを抱えて生きています。こうした人々を内観という素晴らしい方法で、今後よりも多くの人々を救えるようにしたいと思っています。

北陸内観研修所

長島 美代子

春は緑と花に心をうばわれる間もなく大嵐

夏は一日の暑さの終わりを知らせる

雷

秋はつかの間の黄金色の輝きと長雨

冬は白一色と静寂

このような人里離れた所に、ようこそ来ていただきました。

秋の朝五時はまだ暗く、一部屋一部屋を起こして回ります。その後、約一時間ごとの面接。油断できませんよ。



待ち遠しいのは食事とお風呂、そして寝ること。

丸一週間過ぎると、ほとんどの方は喜んで帰られます。その顔の美しいこと。それや日常内観便りに支えられて、私たちは続けさせてもらっております。

富山では、昨年の学会の後「さわやか会」ができました。さわやか会の人たちのお付き合いは、心おきなくでき、会の名の通り「さわやか」な人の集まりです。

六年前、富山に戻ってきた時は、「内観不毛の地、富山」などと言われ、心細い思いをしたこともありましたが、このような方々の応援で石の上に三年でなく五年で、なんとか軌道にのってきたようです。

最後に、吉本先生の残された形だけでもまねをして励んでいきたいと思っております。

「はじめの話」(最終回)

瞑想の森内観研修所長

柳田 鶴声

《相手の立場に立って自分を見る》②

最も自分が落ち込んでいるとき、最も自分が駄目なとき、最も悪いことをしたときでも、ちゃんと自分を生かしてくれるなものか、エネルギーがある。だから自分は生きている。こういうことを感じることによって、(親の愛は条件がない。自分が一生懸命やっているから愛してくれるのではなくて、無条件で愛してくれているんだ)という実感を得るのです。そこから回復が成されてくるのです。

自分自身が一番混乱した状態を直視するのが、

内観です。そうすると、愛情に満たされた自分が見えてくる。別名これを、私は『愛情の落ち穂拾い』とっています。迷惑かけたことの事実を一つひとつ調べていくことは、愛情の落ち穂を一つひとつ拾っていくことなのです。取りこぼしていたな、考えてもみないところに沢山宝石のような親の愛情が、キラ星のごとく落ちていた。それを一つひとつ丹念に、涙と一緒に拾う、拾う、拾う。これが内観です。だからおかしくなるはずがない。ありがたくてありがたくて仕方がない、という心境になるということです。

《嘘と盗み・信用のパロメーター》

それから、嘘と盗みについて一日くらいかかって調べていただきます。

世の中に、信用という言葉があります。あの人は信用できる、信用できないと、簡単に言われます。信用のパロメーターは何かというと、

約束を守るか、守らないか、ごまかすか、ごまかさなにか、です。約束を守るか、守らないか、ということとは、嘘をつくか、つかないか、ということとです。ごまかすか、ごまかさなにか、ということとは、盗むか、盗まないか、ということとです。生きている以上は、そういう自分で見られている。気がつかないだけのことで、そして、簡単に烙印を押されたり押ししたりする。

ここに、言っていることの七〇％嘘をつく人がいたとします。その人のことを、皆は「あいつは信用できない奴だ」と言います。もう一人言っていることの三〇％しか嘘でない人がいたとします。皆は「あいつは信用できる」、というのです。七〇％と三〇％で、その差は四〇％です。でも信用度は、ゼロか一〇〇％かなのです。

盗みがなかなか出てこない人がいます。「私は人さまのものを盗んではいけないと育てられ、また自分自身に言い聞かせてきた。その私が盗

みなどするはずがない」ということです。本当にそうでしょうか。

そういう人に、私は「あなたは会社で電話をかけたことがありますか」と聞きます。「もちろんかけます」、その人は言います。「仕事の他に、私用でかけたことはありませんか」

「それはたまにはかけます。誰だってそのぐらいはしてますから」。しかしその人が一カ月に千円の私用電話をかけたとします。一年で一万二千元、会社から盗んでいるのです。そういう人がかりに百人いたら、会社は何と一年で百二十万円盗まれているということとです。

ここでは、内観をして嘘や盗みをしないようにしようというのではないのです。よく考えてみると、人間は毎日嘘をつき、盗みもして生きている……と感じとるだけでよいのです。

感じとれば、人さまを許すこともできるし、自分もしているから、その埋め合わせに何かをする、というふうに動き始める。とにかく、事

実を認めるだけでいいのです。

《養育費》

それから、養育費といって、皆さんが一人前に働けるようになるまでかかった費用を、計算してもらいます。今の時代は、だいたい二十歳までは働かない。食べさせてもらっている。今の貨幣価値にして、自分が育つのにどのくらいかかったかということを見ると、それは思いがけないほど莫大なものになります。それは何かというと、他人から与えられたエネルギーです。自分が生きるために得たもの、それも自分として気づかなかったものに気づく。



《内観は、内観者が主》

ここでは、皆さんはご主人様です。私はお仕えるしもべです。ですから、ただひたすら皆さんの内心を聞かせていただくだけで、「こう考えるべきだ」とか、「こうしなければいけない」というお説教はまったくしません。ご主人様にお説教するしもべなんてありませんからね。ただ、内観をしていただいているのですから、内観から外れてきたときだけは、その方向に戻していただくために、ちょっとアドバイスをすることはあります。座り方も、屏風の中ではまったく自由です。一週間という時間を取るのには並大抵なことではなかったのですから、どうぞ最後の最後までしっかり続けられますようお願いいたします。

(終わり)