

の程度のことしか知らなかった。私は、単純に、一週間外界と切り離された屏風の中で、自分の人生について考えることができればいいな、と思ひ、石井先生にお願ひし、喜連川の柳田先生のとこで一週間の集中内観を経験させていだいた。

一日目。膝と腰が痛くなつた。二日目。食事と風呂が楽しみになつた。三日目。屏風の中で横になつてしまった。四日目。少しずつ昔のことと思ひ出してきた。五日目。その時の自分が過去の自分を斜め上の方から見つめていた。そして、最終日。外の景色が本当に綺麗にみえた。その時の外の空気の香りは今でも鮮明に覚えている。

一週間の内観が終わつたとき、迷いは無くなつていた。一生受からなくてもいいから司法試験の勉強を始めよう。なんのためらいも、迷いも、躊躇も、疑いも、そして、照れもなく、司法試験の勉強を始めようと決心した。

自分をそう決心させた情景。田舎の実家の八畳間。午後七時頃。そこに座っている小学校四年生の少年。その前には、英語教材のセールスマン。彼は少年にたずねた。「ぼくは将来何になりたいの。」少年は銜いもなく答えた。「俺は、弁護士になる。」きよとんとするセールスマンの顔。

自分が最も純粹だったときに描いていた夢に、今まで一度として真剣に取り組んでいなかった自分。そんな人生があつていいのか。迷いが吹っ切れ、心が平靜になつた。



# 真の自己実現は内観から

自己発見の会北関東支部

藤 川 亮

## 夢悩み

世の中を見渡してみると、あまりに多くの人が、わずかな悩みをかかえて大きさに悩んでいたり、わずかなお金をかせぐためにあくせく働いていたりします。夢も希望もないというわけです。大きな夢や目標がもてないのです。自分もそのうちの一人でありました。しかし、内観をして少しずつ変化が起ったのです。

## 夢自己実現

『自己実現とは、生理的欲求から社会的欲求さらに真善美などを求める成長欲求へと至る欲



求満足の階層を設定したとき、最も高次の欲求として位置づけられたものである。自己の潜在的な能力を開花させ、これまでより一段上の人格を目指し、最善の自己になろうとする欲求である。自分の能力、適性を生かせる仕事、没頭できる趣味や社会活動の中で自己実現の欲求は満たされる。(↓「人間性心理学」「トランスパーソナル心理学」)と解説されています。内観したことにより自己実現に向かっていく人々の例をいくつかあげてみます。

## 内面の整理

高校三年生の男子で学校へ行くのがいやでしかたがない、出席日数が足りないと言った卒業できないとわかっていながら登校できないという方がいました。一週間の集中内観後に卒業したいという意欲ができました。その後、月に一度の一日内観に参加なさるようになりました。このときはお父様もご一緒でした。十月、十一月、十二月とお座りくださり、明けた平成四年初頭に卒業できることになり、大変うれしそうにお知らせくださいました。彼は今も一日内観や集中内観を実行し、自分を高める努力をしています。

数年間、論文が書けずに悩んでいた大学の先生が、わずか一週間の内観後、スラスラと書いてしまった等、内観して潜在的に求めていた自己の願望が容易に遂げられた例がたくさんあります。会社を経営しておられる方が、「内観してみ

て仕事のやり方に無駄が少なくなった、伝票の処理の仕方や、ほんとうに必要な経費はどれであるかが区別できるようになった」と言っておられました。

社員教育の大切さはわかっていたがどのようにしてよいか悩んでいたが、内観をしてみても、具体的な方法をつかんだという方もいらっしゃいます。

アルコール依存症の方で、数回お座りになって、りっぱに社会復帰なさり、新しい人生を歩いておられる人もいます。

## 心のより豊かな生活

お医者様で、現在まで、集中内観十回以上、一日内観は休まず必ず毎回参加してくださいの方がおられます。内観三昧といえますか、寸暇を惜しんで内観に励み心の糧にされているようです。精神科医としての仕事から、深い興味と理解をもって内観をし、楽しみながら自己実現を

目指しているように見受けられます。

ダンブカーの運転手で、内観体験後、荷台に必ずほうきをのせておき、暇さえあれば公衆トイレを掃除している方もいます。

また、今までまったく絵心のなかった主婦の方で、絵の勉強をして個展を開いた人もおります。

### ◆幼児性の脱却

内観をするとなぜ潜在的な能力を開花させることができるのでしょうか？

私の場合は、内観が進行していくと、幼児性が残ったままで成長していなかったことに気がつきました。してもらったことばかり求めていたのです。迷惑をかけてばかりおりました。大きな顔をして肩で風切って生きてきた自分にビツクリしてしまい、心より「これは大変だ！」と青ざめてしまいました。同時に感謝の気持ちが変わり、そして返すことを考えるように変化

して、大人に向かって成長がはじまったような気がします。自分の真の姿は小学六年生のままで、心の成長が止まったままだったことに気づいたのです。

### ◆無明の気づき

昼間は明るいですが、夜になると暗くなりまです。見えないので進む方向を照らすわけです。内観をしてみると、自分は今まで暗闇を歩いていたことに気づき、明かりを求めていたことがわかってきたのです。潜在的に自己実現を望んでいたのです。

仕事がかまくらって油断しているときには内観をおろそかにしがちです。スランプのときは自然に内観しているときもあります。

人生の折り返し点を過ぎましたが、まだまだやりたいことがたくさんあります。しかし現実には欲望と願望と真我の調整に悩んでいる日々でもあります。真の自己実現を達成するには、



自分では内観するのみだと思います。

これまでご指導いただきてまいりました柳田鶴声先生のおすすすめで、七年程前より人様の面接をさせていただき、平成二年七月からは、一日内観を開催、面接させていただいております。おかげ様でいくらか大人になったような気がしております。昨今です。

### 歩内観のすすすめ

一度内観しただけで、お休みになっている方がたは、せっかくのご縁を得たのですから、継続なさるのがよろしいかと思えます。内観は自身の生涯学習であり、もうよいとか、これぞよいということはありません。人間は内観を継続することによって不完全な自己から脱皮できるのです。最高の人生を送るために、一度しかない人生を大切に送るために。私もおよばずながら道案内をさせていただくつもりです。よろしくお願いたします。

合掌

## 第一回自己発見まつり のご案内

日時 平成五年二月六日(土) 午後一時

～七日(日) 午後三時

会場 国立婦人教育会館

埼玉県比企郡嵐山町大字菅谷

☎ 〇四九三―六二―六七一一

総合テーマ

『これからの家族の在り方を考える』

内容 『やすら樹』に原稿を書いてくださ

っている先生方をお招きしてのシ

ンポジウムや体験報告、親睦会、

真栄城輝明先生の記念講演

参加費 会員一万五千元

一般一万八千元 学生一万二千元

(研修費、宿泊費、親睦会費、食費込み)

へ 会 見 の 自 己 自 己 自 己 自 己 自 己 自 己 自 己 自 己 自 己 自 己 自 己

## 自分を見る鏡

ウィーン内観研修所

ヘルガ・ヘルテル

ラジオもテレビもなく、運動もせずに一人で座る。楽なソファでもない。三度の食事以外、動くことも、見ることも、聞くことも、触ることも、感じることも、味わうことも、匂いをかぐことも最小限に制限されて、私は一人。自分を束縛している願いや不安、信念、欲、期待、それらのみが私と共にある。

内観は、自分で作った概念や自己像からはなれて、自分をありのままに見ることのできる鏡のよう。その多くは見るのが苦痛で、又多くは見るのが喜びである。

内観で私は、そのような自分にじかに接し、

それを認めることができました。そして母がしてくれたこと、私がしてあげたこと、迷惑かけたことを罪悪感や後悔なしに見つめることができましたのです。内観によって、一步一步着実に、自分の我を越え、本来の自己を働かせることができます。多くのことを明快に、鋭く、自由に見ることができるようです。

内観で私は、先入観や、自分で作りだした限界と矛盾、過去の記憶に束縛された感情、「真実」についての自分勝手な思いこみを捨ててしまふことが、いかに自分を自由にするかを体験しました。捨てることによって初めて、自己が



姿を現します。それはもともといつもそこにあるものだからです。

そのような瞬間、私は何が大切で何が必要かを知ります。そして私の人生を「何かに反応する」という悪循環に束縛されず、内面的自由から作り上げることができのです。内観は私に、このような瞬間をより頻繁に体験する機会を与えてくれるのです。

―― 訳者注

ヘルガさんは、一九八五年に初めての内観をされた。この時の体験を第九回日本内観学会で、「互いに絡まりあって丸太が突然ほぐれて、再び川の流れと共に流れていくように」心が解放されたと報告されている。その後、内観面接者となることを決心されたヘルガさんは、多くの面接経験を経て、一九九二年一月より、ご主人のヨゼフさんと共にウィーン内観研修所を主催されている。この七年間がそのまま内観による自己実現の歴史であったといえる。(石井光)

## 第二回内観国際会議のお知らせ

第二回内観国際会議の日程が決まりましたのでお知らせいたします。

日時 一九九四年九月二日(金)～四日(日)  
場所 ウィーン

なお、5日から11日まで、観光をかねてオーストリア、イタリア、スイス、ドイツの内観研修所をまわります。又、希望者は、11日より18日までシャイプス・セミナーハウスにてヨーロッパの面接者のもとで集中内観をすることが出来ます(通訳つき)。

日本からは、8月30日発、9月13日及び19日着のツアーを組みますので、多くの方々のご参加をお待ちしております。

予約及び問い合わせ

☎ 03-3437-4677

(石井まで)

やすら樹



ネットワーク

## 「第二回北海道内観懇話会」開催報告

札幌太田病院・大西祥子

第二回北海道内観懇話会が六月二十八日(日)札幌太田病院デイケア講堂で開催されました。

この会は平成三年札幌市で開かれた第十四回日本内観学会大会の準備委員会が母体となり「北海道内観懇話会」として引き継がれてきました。

内観学会副会長の竹元隆洋先生が折よく他の学会の演者として札幌に来られることになり、千載一遇のチャンスとばかりにお願いし南の端から北の端での講演が実現したのです。



参加者は医師、心理士、看護者など医療関係者、学校の先生や養護の先生など教育関係者、そして矯正関係者や内観を実践していらっしゃる方、また竹元先生の講演があるとのこと、断酒会の方々、その他一般の方を含め一二〇名でした。たまたま台湾の女性精神科

医の許世寛先生が「思春期の薬物依存」をテーマとして当院に研修に来ておられ、その治療法としての「内観療法」に関心を持たれて参加なさるといふ国際交流の場ともなりました。

竹元先生が暑さを運んでくださったのか、当日は北海道では珍しく暑い日で、しかも講演をはじめ事例研究、体験発表いずれも熱のこもった感動的な内容で、二時間の予定が三時間半になる盛会でした。



## プログラムは

### 一、開会のあいさつ

北海道内観懇話会会長

太田 耕平

### 二、講演「内観の構造」

日本内観学会副会長

竹元 隆洋

### 三、事例研究「絶食内観を行った心因性発熱

の中学男子の事例」

日鋼記念病院

菊地 浩光

### 四、体験発表 演者紹介

札幌内観研修所

五十嵐 一夫

「どもりに教えられたこと」 泉 雅博

「人間は何のために生まれてきたか」

伊藤 良雄

### 五、第一回全道内観大会のアピール

内観普及協会

内海 由雄

### 六、閉会のあいさつ

栗山町立北海道介護福祉学校

喜多 裕荘

竹元先生の講演は、参加者が内観を体験して  
いない方も含む広い層であることから、急きよ  
「内観」についてその必要性や効用など医学の

領域「心の健康の立場からわかりやすくお話し  
いただきました。事例研究では、心因性発熱の  
中学男子の事例を、単にその子の問題ではなく  
家族内の病理としてとらえ、「絶食内観」をす  
る中で、家族全体が変化、成長していく過程を  
スライドを用いて、専門家にも一般の方にもわ  
かりやすく提示していただきました。泉 雅博  
氏と伊藤良雄氏には「内観体験」で得た貴重で  
感動的なお話をうかがうことができ、心から感  
謝申しあげる次第です。改めて内観のすばらし  
さやその深さを実感した一日でした。会終了後  
には「北海道内観懇話会ニュース二号」として  
参加者や会員にお送りすべく、編集を急いでい  
るところです。

一月一日(日)には「第一回全道内観大会」  
が、札幌市手稲区民センターで開催されること  
になり、北海道内観懇話会は共催という形で参  
加することになりました。北海道にも他団体が  
「内観」を普及・啓発していく動きが芽生え、  
今後一層の発展が期待されます。

# 内観—INNENSCHAU

## 第四回

フランツ・リッター【オーストリア・新世界内観研修所長】

石井 光 監修・古川裕子 訳

内観によって悟りに到達された日本の宇佐美老師は、これを次のような言い方で表現されている。

最初の80パーセントの道程は内観により、はるかに迅速かつ効果的に到達することができる。内観によって、まだ光の当たっていなかった心の壁に穴をあけることができるからである。残りの20パーセント、すなわちそこに通り道を作るには、禪（もしくは他のさまざまな伝統的なすぐれた瞑想法—筆者注）のほうが適している、と。

では、内観は修行者に何を与えることができるのか。内観では第一に平穏な心呼び戻す。考察して処理していく時間、思い起こして気付きにより目覚めていくという時間をもたらす。障害物、心の鎖がわきに取り除かれていく。

それによって、内観はある者にとっては、修行と日常生活とのあいだのかけ橋としての重要な一歩となりうる。すなわち、最初に内観、それから瞑想へということである。しかし、内観はまた、人によっては、この人生を乗り越え、より深い

理解へとさらに進んでいくための助けとなるような、人生を導く求道法にもなりうるのである。

### ■人間の記憶のテクニク

さて、私たちの心は通常、毎日の生活で押し寄せてくるさまざまな印象をどのように処理しているのだろうか。

先人観にとられずに観察していくと、私たちは集められた経験を記憶に蓄えるのに、一定のカテゴリーに従ってやっていることがわかる。外から印象として内に入ってきたものと、内から反応または行動として外へ出ていくものとを分類して、我々が（多かれ少なかれつかんでいる）それぞれ決まった記憶の層に蓄えていく。

世の中には外から見て、深みを感じられない人もいるし、また、その存在が奥深く、人間味豊かに見える人というのもある（私はここで偏見の問題に入ろうとするわけではない）。私たちの感じ方は、相手がどう語り、行動するかに応じて変

