



わたしは、おかあさんたちに、「ごめんね」で  
こころであやまりました。

次のような内観もあります。

五月二十六日 水よう日

ありがとうのこと

きょう、おはしをわすれて、家にとりにかえ  
たら、おばあちゃんがあらってくれました。な  
のに、わたしは、なにもおもいませんでした。  
そして、ばんになって、「わたしって、あほだ  
なー」と思いました。

沙代ちゃんは、こうやって、その日の出来事  
を振り返っていきました。沙代ちゃんの内観ノ  
ートには、その後も、毎日毎日、日々の貴重な  
気づきが記録されていきます。

「うさぎさんのえさをやるのをわすれて、ごめ  
んね」

「きょう、いずみにけちといいました。わたし  
はごめんと思いました」

してもらったことも細かく気づいています。

「きょう、シャンプーをするとき、さきに泉が  
やらせてくれました。わたしは、泉はやさしい  
なーと思いました」

「きょうお母さんにヨーグルトの上のかみのな  
いろんみたいのをあけてもらいました。わた  
しは『あけてくれてありがとう』と思いました」  
七才でこのような思い方ができるようになっ  
たら、きっと、とても幸せな人生になるのでは  
ないでしょうか。

沙代ちゃんの内観は今でも続いています。日  
常内観が難しいのは誰もが認めるところですが  
沙代ちゃんは小学校二年生で半年以上も続けて  
いるのです。

「まゆーら文庫」では、今、沙代ちゃんに続  
いて僕も私もと、たくさんの子どもたちが楽し  
みながら記録内観を続けています。

# 自立

瞑想の森内観研修所

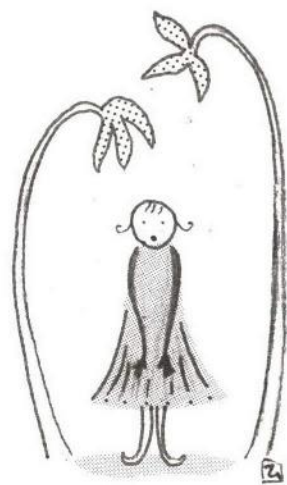
清水 志津子

T子さんは二十四才、彼女は中学生になった頃から身体の不調を訴え始め、内科・皮膚科等方々の医者にかかっても原因がわからず、結局心因性ということで、心療内科に通ったのですが、やはり不調は改善されませんでした。そのため、その後は次々と病院をかえ、更に心療内科から精神科になり、通院・入退院を繰り返して、十年間いろいろな治療を受けたのですが、体調ははかばかしくなく、かえって悪く感じる時もあったようでした。

研修所にみえた時も、身体の調子は悪く、頭痛・頭重・眼精疲労・首筋の凝り・目まい・倦

怠感・不眠・食欲不振・筋肉の痛み・吐き気・感覚が鈍い・不安感・虚無感等を訴えています。薬を飲みながら内観に入ったのですが、しかし「治りたい」ということは何回も繰り返され、内観で改善されるという確信を持ってはいませんでした。何とかして治りたいという気迫は強く感じられました。

内観についての知識は全くなく、皆さんと一緒に内観前のオリエンテーションを受けただけで、何もわからず無我夢中の状態で内観を始められたと思いますが、最初のお母さんに対する内観の時からとても素直な調べ方でした。感受



性も豊かで、具体性もあり、対象がお父さん、お姉さんになっていくに従って、少しずつ自分に対する気づきも出ていき始め、気づかないところで愛されたことに涙する場面もしばしばありました。しかしかなり傷は深く、自分の到らなかったところ・迷惑をかけた部分をみてというよりも自己憐憫の涙が多かったと思います。

金曜日の朝からお母さんに対する二度目の内観をしてもらいましたが、ちょうど中学時代の病気が始まった頃の内観の面接中、急に今まで抑えていた何かが外れたように、お母さんに対する迷惑が奔流のように彼女の口からでてきました。

それは今までのお母さんに対する自分の仕打ち（自分本位な考え方・自分勝手な思い込み・女としての嫉妬・憎しみ・裏切り・嘘・盗み・侮蔑・暴力・暴言等々）でした。そしてそのためにいかに長い間お母さんを苦しめ、傷つけて

きたかということ、一つ一つ実例を挙げて、徹底的に自分を告発していきました。「今私に一生懸命つくしてくださっているお母さんは、永い間私のために苦しめられて、もう身も心もボロボロです。本当に何と言ってお詫びしていかかわらない。ごめんさい。申し訳ありません」始めは小さかった声も絶叫となり、身を揉み投げ出している懺悔は、次第にお父さんやお姉さんにも及び、しばらく続きました。

そのような状態であっても、内容は整然としており、言葉の乱れもありません。本当の心の底からの懺悔でした。そして全てを吐き出した後、それまで全く動かなかった彼女の顔に、やっとやすらかな微笑みが出ました。

金曜日の夜、彼女は夢を見ました。それは、「おまえの世話はもうしない。一人でやりなさい」と言って去っていく母の後ろ姿だったそうです。

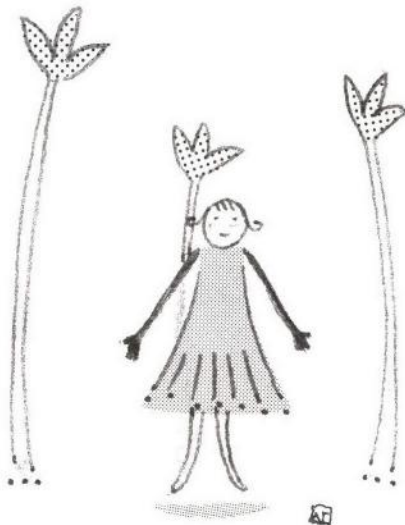
土曜日の朝、ここに来た時の症状がどうなったか聞いてみたところ、彼女は思い出したようにチェックし、全ての症状が消えているといって、本当にうれしそうでした。迎えにきたお姉さんも、彼女があまりにここにこしているのも、その変貌にびっくりしていました。

帰宅後、しばらく電話でカウンセリングをしましたが、内観後の動揺もなく、ご家族の方も次々と電話に出られ、今までとは違うと喜んでいました。

かなり劇的な変化であったので、さらに着実なものにするために、一カ月後もう一度内観をしてもらいました。二回目の内観は出来るだけ病気の部分から離れ、日常生活の中での自分を見つめるようにとお願いし、静かなさらに深まったきめの細かい内観をしてくださいました。

その後のお電話では、自信に満ちたたいへんお元気な声で、身体の心配も全くなく、病気で

遅れた大学受験に向けて一生懸命勉強していると報告してくださいました。また、内観に来るまでは、五種類の薬を飲んでいましたが、今は全く飲んでいないそうです。



海外の四研修所から新年のご挨拶が届きましたので、遅ればせながら掲載いたします。

(訳・石井 光)

## 新世界内観研修所

フランス&マルタ・リッター

他者のためになすことは喜びです

新世界より新年のご挨拶を申し上げます。

一九九三年は私たちにとってよい年でした。

研修所開設以来七五回目の内観をおこなうことができました。一回の平均参加人数は三・三名です。私たちのところでは、予定された日時には参加者が一名でもおられれば内観をお受けしています。妻と私が常に家にいるので、参加者が何名でもお世話することができからです。

もちろん、研修所を維持するためには、それと並行して収入を得なくてはなりません(フランス・リッター氏はコピー・ライターです。訳



者注)。でも、内観におこしくださる方の数は確実に増えていますので、内観の面接のみに没頭できる日もそう遠くはないと信じています。

今年は第二回内観国際会議がウィーンにやってきました。私たちはこの催しを心から喜んでおり、目下、皆で準備の真っ最中です。会議場もとても素敵な場所を見つけました。皆様と共にすばらしい三日間を過ごすことができると思います。

会議終了後の中央ヨーロッパの内観旅行は、参加されるすべての方々にとって、とてもすばらしい体験になるに違いありません。

その行程は、オーストリア、南チロル(イタリア)、スイス、南ドイツを巡るものです。そして行く先々でその地の内観者の方々が待っているということが最もすばらしいことではないでしょうか。

新世界内観研修所より、新しい年が、私たちのなすべきことである内観にとりくめる、実り豊かなよい年になりますよう、心からお祈りいたします。本年もよろしくお願いいたします。

## ウィーン内観研修所

ヨゼフ&ヘルガ・ヘルテル

ウィーン内観ハウスより年頭の

ご挨拶を申し上げます。

お陰様で昨年は、月一回の一日内観に一回平均六名、集中内観には計二八名の方がご参加くださいました。

内観の講演とお寿司で「日本の夕べ」を開くことができたことも素晴らしいことでした。その日は四〇名を越える方々がお見えになり、室内はかなり窮屈だったのですが、なごやかな、とてもよい雰囲気です、参加者の方々も内観に大きな関心を持ってくださいました。

その他にも何回かの内観講演会を行い、毎回二〇名前後の方々が参加して下さっています。内観への関心はどんどん増大しています。

又、何冊もの雑誌に、私どもの内観に関する活動が紹介されました。ごく最近も、外交官向けの雑誌でとりあげて下さいました。



このように内観は花を開き始めています。

このたび、私どもは「内気道」協会というものを設立しました。その目的は、内観と瞑想のためのセンターを町からはなれた自然の中に開設し、そこで野菜を栽培しつつ、内観を含めた社会治療的労働をおこなうことです。その精神的支柱、つまり核となるのは内観です。

もう一つ日本の内観フレンドの皆様にご報告できることは、今年の一月二日から九日まで、八人の参加者を得て、内観の非常に精神的な形態であり、内観の一つの発展型でもある「十重禁戒」(『やすら樹』13号22頁参照)の修行をおこなったということです。このように、私たちは新しい年を喜びと希望をもって迎えました。

日本の内観フレンドの皆様にも、新しい年が喜びに満ちた年になりますようお祈りいたします。ウィーン国際会議でお目にかかりましょう。

## アウアーベルク内観研修所

ホルスト・ケルン



「光の山」内観研修所より、年頭のご挨拶を申し上げます。「アウ」というのはケルト語で「光」という意味で、「ベルク」はドイツ語で「山」ですから、当地のアウアーベルクという名前は「光の山」という意味になります。ミュンヘン郊外、南バイエルンの牧草地帯の真ん中に位置する、すばらしいところです。

私どもの研修所からは、残念ながら昨年度の内観についてご報告できることはあまりありません。私の仕事の関係で、建物に内観研修会を開催するスペースが確保できなくなってしまう。(ケルン氏は経営コンサルタントをしている。訳者注)、昨年は他の研修所の内観のお手伝いをするにとどまりました。

一方、私自身は、新世界内観研修所のフランツ・リッター氏のもとで四回目の内観をし、大きな収穫を得ることができました。

ゲルマン民族とケルト族の間では、一月と一二月は「死の時」とされます。つまり、この二カ月は年間の月の中に数えられることはなく、かつては一年は十カ月とされました。そして、この両月は次のようなことに捧げられたのです。

◎ 過ぎ去った一年間をもう一度思い起こしその間に起こった出来事に心の中でしめくりをつけて流し去る。

◎ 来るべき新しい年について、よき意図とよき願いをもって計画を立て、準備する。

ですから、このような伝統的考え方によれば、一月と一二月の両月は、内観には特にふさわしいということになります。

ところで、一九九四年の私自身の願いと計画といえば、まず二月にフランツ・リッター氏と二人でウルム(ロマンチック街道に近い古い町の近くで内観研修会を開くことがその一つです。

又、今年の夏からは現在地の近くに新しいオフィスをもてることになり、夏からはここで再び内観研修会が開催できるようになるでしょう。本年もよろしくお願いいたします。



## ザルツブルク内観研修所

ローラント・ディック

日本の内観フレンドの皆様！一九九四年の年頭にあたり、新しい年のご挨拶を申し上げます。

このように日本の皆様にご挨拶をお送りすることができるとは、私にとって大きな喜びです。というのは、一九八八年の内観学会に出席するため日本を訪れた折、日本中を旅行して、多くの皆様にお目にかかることができ、たいへん歓待していただいたからです。

そのことは深い感謝とともにいつも思い起こします。

さて、新しい年のはじめにあたり、皆様に大きな人生の喜びとバイタリテイが与えられますようお祈りいたします。なぜならば、人生の喜びとバイタリテイがあれば、日々の困難を楽に克服していく力が与えられるからです。

それに加えて、個々の具体的な状況で内観と



いう「道具」を用いれば、私たちは困難を解決し、あるいは問題が起こることを避けることができるようになります。そして、生きる喜びとバイタリテイがあれば、内観をすること自体も容易になるでしょう。

もう一つ、ヨーロッパの内観面接者として、お願いがあります。それは、皆様の中からできるだけ多くの方々が、今年の内観国際会議ウィーン大会にいらしてくださいることです。

そのことを私たちは皆、心から楽しみにしております。オーストリアの内観面接者より、ウィーン・フィルハーモニーのニュー・イヤール・コンサートにのせて、日本の皆様へ心からのご挨拶をお送りいたします。