

観察者がいるのだろうか？ 結局は馬、馬車、御者を理解し、それらを使い始める潜在的な主人がいるのだろうか？ 私自身は、それらについて論理的な堂々めぐりをするよりはむしろ、幅広い実践からあなたが得る体験によって、そうした疑問への答えが出されるほうを好む。

自己観察と自己分析

各々の観察は、あなた自身の写真——何らかの状況におけるあなたの実際の様子の気取らない写真——を撮るようなものである。時には、単独の観察、単独の写真が非常に啓示的なことがある。けれども、写真集、あなたが徐々に積み上げていくあなた自身についての観察結果の山のほうが面白い。そう重要なものでありうる。なぜなら、その時にはあなたはそれらの比較・分析をし始め、単独の観察結果からは少しも明白ではないいろいろなパターンを読み取ることができるからである。

けれども、自己観察と自己分析を混同しないことが重要である。後者は、容易に抽象的になりすぎ、事実を歪めるかもしれない、知的な活動である。事実、何人かの人々は、決してどこにも到達することのない自己分析の果てしない円環に巻き込まれてしまう。なぜなら、その活動は、たいてい、実際に起こっていることについての比較的客観的な観察でよりはむしろ、空想でなされるからである。

自己観察は、事実をできるだけ客観的に観察すべく努められる、科学におけるデータ収集のようなものである。あなたはそのまま事実をできるだけ客観的に観察するよう努める。分析は科学の理論構築部分のようなもので、あなたが見るさまざまな事実の原因である隠れた諸力を見つけ出すべ

く試みるのである。分析は必要で報いのある活動である——それは常に満足がいき、時には、物事の「何が」を正しく認識することに加えて、「なぜ」を見つけ出すのに役立つ。

自己観察の目的の一つは、あなたの体験を形作っているさまざまな力、信念、態度を正しく認識することに加えて、それらをついに見つけ出すことである。しかしながら科学者たちは、ずっと昔、分析が魅惑的であることを発見した。自分が物事を理解していると思うことは気持ちがいいため、その気持ちが嵩じて、ついにはただその気持ちを保つだけのために、自分の分析の妥当性について当人をずさんにさせてしまう可能性がある。科学には、分析・理論は絶えず既存の観察結果と比較され、常に新しい観察結果に対して検査・吟味され、それによってその分析が真の有効性を保つことを確実にしなければならぬ、というルールがある。

それと同じルールが、あなたの自己観察結果についてあなたが行う分析に適用されなければならぬ。自分は今理解しているとあなたが思っている時でさえ、あなたのその理解があなたに与える賢いという気持ちを保ちたいという願望にもかかわらず、新しいものに心を開き、真にあるがままのものに対する好奇心を働かせ続けるようにする。科学においてはいかなる「最終的」真理もないことになっている。全ての理論と理解は、この瞬間にわれわれが持っている最良の説明として扱われるが、しかし、その後の観察に照らして、常に再吟味および改訂を受けなければならぬ。観察結果が一次的であつて、説明は二次的である。それと同じルールがわれわれの自己観察結果にも適用されべきである。あなたの世界およびあなたの自己の中で実際に起こっていることの観察にあなたの好みの考えをばさんで、その邪魔をさせたりしては決してならない。

自己観察と言うと非常に単純に聞こえ、あまりにも単純なので、「どのみち私はそれをしてる」

という考えでそれをおしまいにしてしまう傾向をあなたは見出すかもしれない。あなたは多分自己観察をするであろうが、しかしあまりにも長い間にたった一度だけ、しかも自己観察を何に適用するかについての暗黙の制限付きで。それを慎重に行うように心がけていただきたい。本書中に羅列された全ての言葉は、それらの現実性を試験するためにあなたが自己観察の実践に訴えるまでは、文字どおり単なる言葉にすぎない。もしあなたが熱心に自己観察を實踐すれば、苦痛な多くのこと、楽しい多くのことを見出すであろうが、しかし現実をより多く理解することは、空想に生きることよりもはるかに好ましいことが判明するであろう。あなたは、自分自身の中に「何か」を——ある特質、ある機能、あの自動式旅客機の制御装置がどのように働いているかを覚えることに似たある技能を——創り出し始めるであろう。そして、人生にはいかにずっと多くのものがあるかを知って、心地よい驚きにひたることであろう。

第十八章 自己想起

通常の合意的意識の性質を見つめる一つのやり方は、それを断片化したものみなすことである。防衛機制とバッファー、文化適應の過程でわれわれの内面に形成されたさまざま条件づけ、さらに移り変わるさまざまな同一化のパターンのせいで、われわれは一つではない。われわれの知識と技能は断片化し、解離（分離）している。第一章で描かれた、悟りを開いた男または女の理想化された像とは対照的に、われわれは自分が持っている全ての機能、道具を自分が直面するどのような人生の課題にも容易に利用できるわけではない。もしわれわれが自分の心の状態を身体にたとえるなら、それはあたかも自分の身体のいくつかの部分が、求められた時に反応しなかつたようなものである。たとえば、自分の手に何かを拾い上げて欲しい時に、手がそうしてくれないとか、もつとひどい場合は、何かをつかんで欲しい時に、それを手放してしまう。切斷された手や足のような身体の一部や、直接制御できない身体の一部は、ほとんどわれわれの役に立たない。われわれの心のいくつかの部分は切斷され、もはやわれわれの掌中にはないので、われわれはそれらを再び自分自身の部分として取り戻さなければならぬのである。旅客機の類比で言えば、パイロットは、旅客機とその制御装置を理解するまで、それらを観察し、研究しなければならぬだけではない。彼はまた、計画通り飛行するのに必要な技能を働かせるため、自分の諸機能を結集し、搭乗員たちをまとめなければならぬ。

自己想起とは、われわれの分離した諸機能をより統一された全体へとまとめ上げることとをさす用語

である。それは、あなたという存在の（理想的には）全体、あるいは、少なくともその全体のいくつかの側面が、意識の詳細と同時に心に留められるような仕方での、意識の意図的な拡大を伴う。それは、われわれの知的な知識はもちろん、われわれの身体、われわれの本能、われわれの感情を想起することであり、それによってわれわれの三つの脳の発達と機能の統合とを促進するのである。このより広い範囲に及ぶ注意は、われわれが体験の詳細に熱中し、それらの詳細およびそのような熱中に伴う自動化した機能と同一化することを防いでくれる。通常の自動化した同一化と条件づけのパターンの外側に意図的な意識の中心を創り出すことによって、われわれは、より多く目覚め、より少なくてトランス状態に陥っている自己——主人のための土台——を創り出すことができ、それによってわれわれはより良く自分自身を知り、より効果的に機能することができるのである。

自己想起のためにグルジェフが教えた実践の一つは、通常、われわれが持っているなげなしの意識を選び去ってしまう自動化した機能の強力な流れに対してわれわれ自身をしっかりと固定させるため、われわれのより大きな自己を思い起こさせるものとして、自分の身体の諸部分に意図的な注意を向けることによって、それらを文字どおり自分自身に取り戻すことである。自己想起は、いかなる状況のいかなる時にも実行でき、理想的には、あらゆる状況であらゆる時に、自分の能力及ぶ限り実践されるべきである。この実践は、感じる、こと、見る、こと、聞く、こと、*sensing, looking, listening* と呼ばれている。これは自己想起の全てではないが、本章ではこれらの用語を互換的に用いることにする。

この形の自己想起は、普通、それに先んじて朝のより専門的な実践を行うようにすると、より効果的に働く。この実践——朝のエクササイズ——は本質的に、自然にためになり、直接「感じる、こと、見る、こと、聞く、こと」へと導く。

朝のエクササイズのための準備

グルジエフによつて考案されたこのエクササイズは、多くの異なった機能を果たす。とりわけ、あなたの一日の初めに、あなたがその日中ずっと自分自身を観察し想起するつもりであることを思い出させるようにする。それはまた、自己観察と自己想起のプロセスを始めさせる、一種のポンプの呼び水となる。その故に、私の「気づき増進訓練」を受けた学生たちの何人かはそれを「呼び水エクササイズ」と呼んだ。

朝のエクササイズは、あなたの心が他の何かに深く熱中する前に実行されるべきである。したがつて、もしあなたが起床するやいなや何かについて考えたり心配したりし始めるタイプなら、トイレ／浴室に行つてすっきりした後このエクササイズを始めるべきである。もし、われわれの何人かがそうであるように、あなたの心が起床後数分間何もしなければ、ちよつと動き回つて、まず初めに頭をすっきりさせたいと思うかもしれない。さもなければ、エクササイズの最中に眠つてしまうかもしれない。しかしながら、最初に他の事、とりわけニュースを聞いたり新聞を読むといった否定的な事柄でああなたの心をいっぱいにしてはいけない。

ほどほどに坐り心地の良い椅子に背筋を伸ばして坐る。前かがみになったり、再び眠り込んだりするほど心地良いのも、疲れるほど心地が悪いのも望ましくない。とりわけ朝のエクササイズは、あなた自身を好きになり、あなた自身のことを数分間の脇目もふらない注意に値する者とみなす仕方である。だからあなた自身に優しくするようにする。

目を閉じる。最初の三十秒または一分間、ただリラックスして、自分がそこにいるという事実

やかに注意を払う。もしあなたが普通短い祈りで自分の朝を始めるなら、これはそのためのふさわしい時間となる。さて、これで始める準備ができた。

朝のエクササイズ

では、あなたの右足に注意を集中するようにする。あなたは右足を使って何かしようとしているわけではない。あなたはただ、この瞬間に右足に感じられる感覚に——それがいかなるものであると——全注意を払おうとしているのである。

あなたの右足の感覚にいかなる「正しい」または「間違った」感覚もないということを実感することが重要である。あなたがこの時にそこに何を感じようと——たとえ感覚の欠如であろうと、麻痺であろうと——結構である。実際の感覚はさまざまであろう。あなたの足は暖かいかもしれないし、冷たいかもしれない。むずがゆいかもしれないし、ひりひりするかもしれない。あなたは血液がその中で脈打つを感じるかもしれないし、筋肉が締めつけられているように、あるいは弛緩しているように感じられるかもしれない。ある一つの感覚が比較的変わらないでいるかもしれないし、または刻々に感覚が変化するかもしれない。いかなる感覚も拒絶してはいけないし、いかなる感覚にしがみつこうとしてもいけない。自己観察の実践における場合のように、あるがままが「正しい」のである。あなたがしていることは、何であれ今あなたの右足の中で起こりつつあることに、とらわれのない、鋭敏な注意を払うことである。あなたの唯一の意志の行為は、気をそらして、たとえば、その日に自分がしなければならぬ仕事のことを考えるよりはむしろ、何であれあなたが右足で体験していること

に注意を払い続けることである。

右足に全注意を払うことは、歯をくいしばって、生じてくる他のいかなる感覚あるいは思考も撃退するという意味ではない。その瞬間に腕がむずがゆかったり、お腹がゴロゴロ鳴ったりしたら、あなたはそれを感じるであろう。あなたは感じやすい存在なのである。が、あなたの腕がかゆくなくなるようにすること、お腹がゴロゴロ鳴らなくなるようにすること、あるいは自分の仕事について考えることを無理やり抑えようすることに集中してはならない。それはかえってそれらの注意散漫を強めてしまう。あなたの右足に全注意を払うことから逸れてしまったことに気づくやいなや、ただ穏やかにあなたの注意を引き戻して、そのことを感知するようにしさえすればよい。

これらの配慮は朝のエクササイズ全体に当てはまる。

あなたが自分の右足と接触している時、約三十秒間、ただそれに対して注意を払い続けるようにする。時には、右足に接触していると感じるのにはしの時間がかかるだろう。時には、とりわけあなたがより多くの実践を積むにつれて、直ちにそこにある感覚の流れに集中するようになるだろう。約三十秒間注意を集中し終わったら、次のステップに進む準備ができる。ここで、私は約三十秒間ということ強調しておく。ポイントは、何であれあなたの右足に起こっていることに接触することであって、秒数を数えたり、さもなければ体験を「評価」したりすることではないからである。

ここであなたの注意の焦点を移す。今度は、何であれあなたの右脚の下半分にある感覚に注意を払う。あなたの右足との接触にこだわる必要はない。ただ、あなたの右脚の下半分を感じることに集中するようにする。約三十秒間、その部分からの感覚の流れにとらわれない注意を払う。

次にあなたの焦点を移し、何であれあなたの右脚の上半分で起こっていることを感じる。約三十秒

間、それを感じるようにする。

このようにして右脚の上半分を感じ終わったら、再び焦点を移し、何であれあなたの右手で起こりつつあることを感じるようにする。

注意のパターンは、三十秒ずつの感知的接触により、右前腕、右腕上半分、体の反対側に行つて、左腕上半分、左前腕、左手、それから左脚の上半分、下半分、そして最後に左足に進む。それぞれ先行する部分との少なくとも何らかの接触を終わらせるまで、身体の次の部分に進んではならない。

朝のエクササイズはこの部分にかかる時間は日によつて違つてくるであろう。もしあなたの注意を集中することが難しければ、十分ないし十五分かかるかもしれないが、これに反して、もしあなたの注意がよく制御されていれば、五分ないし六分で済ませることができよう。

感じること、見ること、聞くこと

朝のエクササイズはこの時点で、あなたは自分の注意の範囲を広げ始め、それによつてあなたはわれわれが「感じること、見ること、聞くこと」と呼ぶ形の自己想起へと直接導き入れられる。

あなたが左足を三十秒ほど感じ終わったら、あなたの注意の焦点を広げる。両足、両脚（上および下半分）、両手、両腕を同時に感じ取る。三十秒ほど使つて、両腕、両手、両足、両脚の中の感覚全体のパターンを一度に感じ取るようにする。便宜上、われわれはこれを「両腕両脚の感知」として言及することにしているが、手も足も当然含まれていると理解してほしい。

およそ三十秒両腕両脚を感じた後、あなたの注意の焦点をさらに広げる。両腕両脚を感じ続けなが

ら、何であれあれあなたの周囲にある音に能動的に耳を傾けるようにする。あなたの両腕両脚中の感覚の場合と同じように、聞くべきあるいは聞くべきではない「正しい」音も「間違った」音もない。両腕両脚を感じながら、何であれ耳に入ってくる音に能動的に耳を傾ける。「あれは犬の遠吠えだ」というように）自分が聞いていることについて心の中でつぶやく必要はないが、しかし、同様のとらわれのない好奇心をもって両腕両脚を感じながら、どんな音であれ、それに充分に、もの珍しそうに耳を傾けるという心的態度を取るようにする。

あなたが感じ、聞いている間に、もしずるずると空想にのめり込むなら、穏やかにあなたの心を引き戻して、感じ、聞くようにさせる。ただしこれは、自己想起している間、あなたの世界の中のさまざまな可能性について考えたり、それらをシミュレートしてはならないと言う意味ではない。が、あなたの自己を想起すると決意した時、思考や空想の故にそれを失ってしまったら、あなた自身を自分の目標に引き戻すようにする。

両腕両脚を感じながら同時に聞くというこの実践は、それだけで瞑想のエクササイズとして行うことができるが、しかしここでは朝のエクササイズの一部として、三十秒ほど行うだけに留める。次に、両腕両脚を感じながら同時に聞いている間に、さらにあなたの注意の焦点を広げていく。穏やかに目を開け、能動的にあたりを見回し、それによって同時に感じ、聞き、見るようにする。今あなたは自己想起の一形式を実践しているのである。

視覚は支配的な感覚なので、あなたの注意のほとんどは見ることに振り向けられるであろう。聴覚もまた支配的な感覚なので、あなたの注意の二番目に大きな部分は聞くことに振り向けられるであろう。数字的に言えば、あなたの注意の五ないし十パーセントは両腕両足中の感覚を感じることに振り

向けられるべきである。もちろん、味覚や嗅覚といった他の知覚的感覚も無視すべきではない。私が見界についての感覚として視角と聴覚を強調するのは、単にそれらが他の感覚よりもずっと優勢だからである。もしなんらかの臭いがあなたの方に漂って来たら、あなたの両腕両脚を感じながら、能動的にそれをかいでみるとよい。で、システマチックな自己観察の状況と同じように、見ることに聞くことは、あなたの能力の全て——知的能力はもちろん、感情のおよび身体／本能的能力——でもってなされるべきである。

あなたはあなた自身を想起しているのである。その日の残りの時間中もずっと感じ、見、そして聞き続けるようにする。目標は、それに上達することによって、余生の間中ずっとあなた自身を想起することができるようになることである。

「感じるいじ、見るいじ、聞くいじ」の困難

人々が「感じること、見ること、聞くこと」を初めて試みる時、彼らは、しばしば、ある種の微妙な透明さ——その瞬間の現実により敏感で、より存在しているという感じ——を体験する。それは、合意的意識では味わうことができず、また、事実、言葉では適切に述べることでできない、そういう種類の透明さである。たとえば私は、それを「透明さ」と呼ぶことにさえ自分がいささかためらいを感じているのに気づく。と言うのは、その言葉は（あるいは、それに関するかぎりでは、いかなる特定の言葉も）、それ（透明さ）が安定した、変わらない体験であることを含意しているからである。それはそうではない——バリエーションがある——のだが、しかしそのことは、あなたがこの種の自己想起

を實踐すれば、自分で発見するであろう。

ウスペンスキーの「奇蹟を求めて」を読んだ結果、私が初めて自己想起を實踐した時、これは自分が必要としている何かきわめて重要なことだとすぐにわかった。三ヶ月後、私は、自己想起を始めてからほんの数秒後に、自分が自己想起するのをやめていることに気づいた！ 以来私は、自分の体験が典型から外れたものではないことを見出してきた。人々は、最初の数瞬間の「感じる」こと、見ること、聞くこと」の後、それを行つている間に彼らが感知する心的状態の質が明らかに向上するにもかかわらず、それをし続けることを忘れるのである。

「感じる」こと、見ること、聞くこと」を行うことは容易ではない。その實踐が多量の努力を要するということではない。自己想起は、一度にいくつかのことに意図的に注意を広げるためのかなりわずかな意志力を必要とする。困難は、必要とされる注意と努力の連続性を維持することにある。私の経験では、自己想起は自動的にはなりえない。あなたは常に、それを意志的に行うことに、意図的で意識的にならず、かな努力と注意を当てなければならぬのである。なんらかの他の有益で永続的な変化が結局はあなたの心に起こり、自動化するかもしれないが、しかし「感じる」こと、見ること、聞くこと」が能動的に遂行されなければならない。さもなければ、あなたは実はエクササイズを實行していないのである。真の意識——われわれが合意的トランスとして知つているその自動化版——とは正反対のもの——はそのような性質になつていたのである。より作意的な意識を削り上げるためには、少量の作意的な意識が必要である。

超自我の攻撃に対処する

自分が「感じることに、見ることに、聞くこと」をやめてしまったことを（合意的意識において）発見したことに對する普通の反応は、超自我の攻撃を受けることである。「私はこれを実行しよう」と決心したのに、もうくじけてしまった。再三再四くじけてきた。自分自身の思考過程へのもっとも初歩的な支配力さえ持っていないのだ。私は弱虫だ！ だめな人間だ！」 そのような超自我の攻撃に關してあなたができることは、ほとんどまたは何もないかもしれない。結局のところ、それらの攻撃は、あなたが制しきれないように意図的に組み立てられた、あなたの心の一部から来るのである。自己觀察の実践の結果として起こる超自我の攻撃の場合と同じように、必要以上のいかなるエネルギーもそれに与えることなく、それを觀察しなければならぬかもしれない。事実あなたは、そのような觀察から自分の超自我の構造について重要なことを学ぶかもしれない。たとえば、あなたの頭の中のその「声」の厳密な「音色」はどんなものであろう？ それは誰の声なのだろう？ 超自我が打ち勝ちがたい障害だと思われぬように、これらの実践の結果、結局は超自我がしほみ去り、生得的な道徳性（グルジェフが「真の良心」と呼んだもの）に取って代られる可能性があるということを書いておくべきであらう。

もっと大切なことは、あなたが超自我の攻撃を体験していようといまいと、自分が「感じることに、見ることに、聞くこと」をやめていることに気づいたらすぐに、再びそれを始めることである。なぜ自分が自己想起を実行しないのかについていつまでも悩んだり、考えたりすることによってではなく、それを実行することによって、そのやり方を覚えるようになるであらう。

たるんだ筋肉のような注意

自己想起の初期の難しさを理解するのに役立つ類比がある。われわれの注意は筋肉——われわれの心的機械があまりにも自動化してしまっているので、自分の側のなんの努力もなしにわれわれの注意をその自動的な通路に沿っていてもたやすく運んでくれるため、ほとんど使われることのない、そういう筋肉——のようなものである。今あなたはそのたるんだ筋肉を意図的な注意のために使い始めているのだが、しかし意図的な努力に慣れていないので、それはすぐに疲れてしまうのである。

筋肉を発達させたいと思つた場合、熟考することによつてそうすることができるとは思わないだろう。たとえ汗をかいたり、疲れたり、時には苦痛であるとしても、押ししたり、引いたり、運動したり、重い物を持ち上げたりしなければならぬ。同様にして、「注意の筋肉」を鍛え、それによつて自分がしたいことができるようになるための唯一のやり方は、あらゆる種類の状況でそれを何度も何度も使うことである。そうすれば、それは徐々に強くなるであらう。

自己想起の補助

「感じること、見ること、聞くこと」を行う過程であなたを援助することができる、いくつかの補助的な技法がある。それらはそれ自体が目的なのではなく、自己想起を援助する仕方にすぎないことを銘記しておいてほしい。それらは結局は単に習慣になつてしまふか、さもなければ助けにはならなくなるかもしれない。そうなつたら、それを修正するかまたは中止すべきである。

スキャニング
走査

通常の催眠を誘導するためのものもつとも一般的な手順の一つは、被験者の目のある特定のスポットに固定させ、そこに留まらせることである。合意的意識はかなりの量の自動化した環境の走査スキャニングを伴い、これはその意識状態の安定性に寄与するので、視線の固定は合意的意識を不安定化させ、外界を見ることからある程度注意を解放させることに寄与し、それによって注意のエネルギーが催眠術師に利用できるようになる。

あなたが「感じる」こと、見る「こと」、聞く「こと」を実践している時、数秒間以上目を何かの上じつと注がせておくことは、まさに「トランス誘導的」であることが多分わかるであろう。自動化した知覚習慣は、あなたが見つけている対象をすみやかに同定し、分類して、それを効果的におしまいにしてしまう。あなたはそれからいつもの白昼夢の中にこっそりと滑り込んでしまい、自己想起することを忘れるのである。

もしあなたが「感じる」こと、見る「こと」、聞く「こと」を一生懸命に実行しているか、またはそれになり上達したなら、何かをじつと見つめながらも、なお自己想起することができるようになるが、しかしその時までには、もしそれを視覚による能動的な走査プロセスと組み合わせれば、自己想起することはずっと容易になる。能動的に、意図的に何かを数秒間見つめ、それから凝視を移し、数秒間何か他のものを見つめるようにし、さらに同様に続ける。「能動的に見つめる」によって私が意味しているのは、好奇心をもって、知的、感情的、身体/本能的な開放性をもって、「それは何だろう?」的な態度をもって見るといふことであり、これは、何かに実際にはなんの心的注意も払うこと

なく、受動的に目をその何かにじっと注ぎ続けることは対照的である。この能動的なものの見方は、「感じることに、見ることに、聞くこと」の実践に不可欠なものである。

この種の意図的で、意識的な走査は、「感じることに、見ることに、聞くこと」の結果しばしば起こる高度な注意の特質を維持することを容易にし、特にあなたがふらりと合意的意識に舞い戻るのを抑えるのに役立つ。節度と常識をもつてそれを実行するようにし、それをあなたの目の機械的な痙攣的動きや、習慣的なリズムへと発達させないようにする。もしあなたが自己想起する際に、実際に注意を払っていれば、あるものは短い一瞥を、他のものはより長い一瞥を求めるとは明らかである。もし何か長い注視を求めたら、数秒間それを能動的に見つめ、他の何かを一瞥し、それから凝視を戻すことが依然として役立つことがわかるだろう。体験を積むにつれて、走査の有用性がより明らかになるであろう。

互いに目をじっと見つめ合ふことと誠実さとを同等視している人々と会話をしている時は、走査は社会的に困難である。数秒ごとに視線を移すと、相手は、あなたが「移り気」だとか、関心が無いとか、何か隠し事をしていていると思うかもしれない。実践を積み重ね、あなたの幾分かを社会的に容認される目移りのように思わせることができる。私の体験では、相手の目をじっと見つめている時よりも、走査し、「感じ、見、聞いて」いる時のほうが、実際により多くの本当の注意を払い、相手の状態や意図をより正確に知覚することができる。

小目標

あなたがしているあらゆることの中で、目覚めている一日のあらゆる瞬間に「感じ、見、聞き」続けるというのは、非常に高い目標である。自己想起は難しいことなので、もしあなたが目標を間違った仕方、あるいは厳格な超自我的な仕方ですぐ受けとめると、あたかも自分が怠けているかのように感じてしまうことは確かである。結局、その日あなたが怠けるためには、ほんの一瞬の間「感じ、見、聞」かないようにしさえすればよいのだ！ あなたの現実的な部分は、怠惰のことをくよくよく考えてもあまり意味がないということを知っている。自己想起の実践に投入できるはずのエネルギを、かえって浪費しているだけだからだ。が、人間なので、あなたはあたかも自分が怠けたかのように感じ、その感情にとらわれるほうが容易であることを見出す。

その日のあらゆる瞬間に「感じ、見、聞く」という大目標をそれよりずっと小さな小目標に細分すれば、われわれは励みになるような多くの成功体験を持つことができる。たとえば私は、タイプしているこの文の初めから終わりまで「感じ、見、聞く」という目標を設定することができるだろう。お、お！ うまくいった。すると今度は、別の小目標課題を試みることができる。

(自己想起することを決意する瞬間のような)明確な始まりと明確な終りを持った短い課題は、この小目標的自己想起を覚える助けとしてうってつけである。皿を洗うこと、室内を往復すること、トイレに行くこと、街で通りすがりの誰かに「ハロー」と挨拶することなどは格好の機会となる。車で旅行することもまた、小目標的自己想起の良い機会を提供してくれる。「次のカーブの掲示板にたどり着くまで、感じ、見、聞くようにしよう。よし、たどり着いたぞ。やり遂げたんだ。今度は、前方に

見えるフリーウェイの高路交差のある所にたどり着くまで、感じ、見、聞くようにしてみせるぞ」
等々。

焦点の幅を狭める

能動的に見、そして聞きながら、両腕両脚中の感覚の全パターンを感知することは、時として困難である。パターンがあまりにも多様かもしれないし、あるいはそれに集中することにただ困難を覚えているだけかもしれない。より一生懸命に試みることは常にやりがあるが、しかし時には、それでもなおどこにも行き着かないことがある。そのような場合は、単純化することである。

能動的に見、そして聞きながら、同時に両腕中の感覚だけを感知するようにする。両脚のことは気にしないようにする。それさえも荷が重いなら、能動的に見、そして聞きながら、同時に片方の手の中の感覚だけに時々気づくようにする。それから、それにもっと上達したら、範囲を広げて両腕両脚のより多くの部分を含めることができるようになる。どのみち、あなたの注意のほんの約五、十パーセントが腕と脚を感じることに当てられているだけで、主にあなたは見、そして聞いているのだということを忘れないようにする。

負担のかけすぎの影響を軽減するための同様のやり方は、外界での目標を狭めることである。もしあなたが、なんの問題もなしに目を閉じることができれば、しばらくの間ただ感じることに聞くことだけを実践できればよい。あるいは、さしあたり聞くことは手放して、人々の身体の動きを見つめながら、両腕両脚を感じることに集中してもよいであろう。けれども、こうした軽減は一時的な手段で

ある。なぜなら、われわれが望んでいるのは、自分自身を想起しながら世界を受け入れるという、高められた能力を発達させることだからである。

あなたが身体的焦点の幅を自然に広げる時がやって来るであろう。私が両腕両脚を感じることを強調したのは、それらが身体の中立的な領域であり、それらの感覚が今ここにあり、したがって今ここにあなたをつなぎ留めるのを助けることができるからである。内臓のような身体のより中心的な領域からの感覚が、時々、感じられるかもしれない。それらが自然に起こる時は、あなたの注意のうちの、両腕両脚を感じることに使われている部分にそれらを含めることはなんら問題はない。あるいは、あなたは、それらの感覚をもっとはつきり知覚するために、両腕両脚の同時的感知と対照させて、注意の前面にそれらを置くかもしれない。しかし、実践のこの初期段階においては、身体の中心部の感覚に強いて注意を当ててはいけない。時々、われわれがまだ対処する準備ができていないかもしれない身体の中心部の感覚と結びついた外傷的な記憶トラウマティックな記憶を持つていることがあるし、また、身体の中心部には、われわれの現在の貧しい自己知識では軽率に活性化されてはまずい心理的、感情的「制御点」が存在するのである。

自己想起の普遍性

自己想起は、自己観察と同じように、あらゆることに普遍的に適用される実践として目論まれていいる。人生のあらゆる側面に「感じる、見ること、聞くこと」が適用されるべきである。これと同じ原則が自己観察にも当てはまる。食べること、歩くこと、話すこと、泳ぐこと、愛を交わすこと、