

たは偶然だとみなすことができる。もし私が高次の諸レベルが介入する可能性を真面目に考慮すれば、それらはごく稀に、また、私が欲していることにしばしば矛盾するような仕方で紹介する。通常意識は、われわれは、自分自身の努力に頼ったほうがよい、分離した、有限の、ごく世俗的な存在であるということをはっきりさせる。

変性状態の見方

ところで、私はこれを自分の通常の意識状態で書いているのだが、変性意識状態で自分が得た洞察や理解をおぼろげに、部分的に思い出すことはできる。その時には、われわれは分離し、孤立した存在ではないということ、われわれは神の計画の一部であるということ、われわれの祈りは、これまた神の計画の一部である、自分のより深層の自己から来るということ、およびわれわれの祈りは、われわれの進化にもっともふさわしい仕方ではかなえられないということが、私には完全に明白だったので。偽りの人格のなんらかの側面から祈りへの答えがないことは、ありうる最良の答えである可能性がある。変性状態の見方からは、いかに自分の通常状態の見方が限られているか、そして、あたかも通常状態の見方が真実の全てであるかのように、いかに愚かにも自分がそれと同一化しているかが私にはわかるのである。

これらはおぼろげな記憶であるということをおぼろげに強調しておく。もし私が自分の通常状態の見方に完全に同一化していれば、それらの記憶について、私は容易にその状態から自分に言い聞かせることができる——それらの記憶は一時的な「狂気」の状態での奇妙な考えだったのであり、だから無視す

るにこしたことはない、と。たとえば、かつて強制收容所が存在したような世界に情愛のある目的があるなどと、どうしたら私は信じていることができるか？ けれども私は、次に変性状態にいる間にこれらの観念を考慮する時には、それらがおぼろげではなくならないということを知っているのだ。それらは、私が自分の通常の状態で見持っている観念と同じくらい明瞭で、疑いようのない真実になるのである。そういうわけで私は、たとえそれらの観念が日常生活に直ちに適用できないかもしれないけれども、たとえパラドックスが私が生きなければならぬ現実の一部であるとしても、それらは私の全体的な理解の一部であり、簡単に無視されるべきではないということをおぼろげに忘れないように努めるべきであると悟った。

ついでながら、このことは、変性状態の知識は常に必然的に真実であるという意味ではなく、ただ、それは十分に機能している人間存在としてのわれわれの全体的知識基盤の一部である、という意味である。われわれは状態というものを、異なっているが、しかし必ずしも良くも悪くもない、そういう意識の布置として定義したことを思い起こしていただきたい。各々の状態がその長所と短所を持っていてるのである。どの状態においても、あなたは洞察に満ちている可能性もあれば、勘違いしている可能性もあり、そしてあなたがどの程度そうであるかが、第一章で論じた状態内の悟りの特質である。また、高次の意識レベルからの知識がこのレベルに常に適用できるとは限らない。変性状態および変性レベルの知識も、通常の知識と同じように、絶えず試験され、洗練され、発展させられる必要があるのだ。そう、これは啓示のように感じられるので、私はそれが気に入る。さて、私はそれを一つのありうる真実として受けとめ、自分の残りの体験の体験のいかによくそれが適合するか、さらにどれくらいそれを自分が使うことができるかを見してみる必要がある。

そこで、ワークが全てであるということと祈りが全てであるということの間のパラドックスは、単一の意識状態の限界から見られた時にのみパラドックスなのである。私が自分の通常の状態で、あるいは変性状態で、自分の知性を行使して、他のものの見方があること、そしてこれらの見方の全ては、どれか一つが他のどれかより「より真実である」というよりはむしろ断片的かもしれないということをお願い出せば、パラドックスは消え去る。

意識的な祈り

グルジェフは「意識的な祈り」のプロセスについて述べた。それは、先に述べた、あの祈りと瞑想の両者の特質にあずかる実践のうちの一つである。意識的な祈りとは、その中でわれわれが自分に意思と知識を思い出させる、そういう心理的な要約のプロセスである。そのような要約の効果は、われわれがそれに込める意識の程度の間数である。それは自己想起の状態から行うのがもっとも良い。

……これらの祈りは、言わば、要約である。つまり、それを声に出して、あるいは心の中で復誦することによって、人はその中にあるもの、その全内容を、心と感情とで体験しようと努めるのだ。そして、人間は常に自分自身のために新しい祈りを創り出すことができる。たとえば、ある人は言う——「私は真摯になりたい (I want to be serious.)」、と。しかし肝心な点は、それをどう言うかにある。たとえば彼がそれを一日一万回唱えたとしても、いつになつたら終わるだろう、夕食は何だろうなどと考えていたのでは、それは祈りではなく、単なる自己欺瞞にすぎない。が、もしその祈りを次のように朗唱すれば、それは祈

りになる可能性がある。まず、「私」と言う時、同時に「私」に関して知っている一切合切を思い浮かべようとする。ところが、そんなものは存在していないし、単一の「私」などなく、あるのは、取るに足りない、騒々しい、議論好きな多数の「私」だけなのだ。しかし、彼は一つの「私」、つまり主人になりたいのだ。そこで彼は、馬車、馬、御者、主人を思い出す。「私」とは主人である。次に、「欲する (want)」——彼は「私は欲する」とはどういう意味か考える。しかし、彼は欲することができたらどうか？ 彼においては、常に、「それが欲する」か「それが欲しない」のいずれかである。しかし、この「それが欲する」「それが欲しない」に対して、彼は、自己修練の目的と結びついている自分自身の「私」が欲する」を対立させて頑張る。……次に「在る (be)」……在るとは何か、「存在 (existence)」とは何か、と彼は考える。あらゆることが起こる機械的な人間の存在。為すことができる人間の存在。さまざまな形で「在る」ことが可能だ。彼は、ただ存在という意味においてはなく、力の強大さという意味でも「在る」ことを欲する。「在る」という言葉は重みを増し、彼にとって新しい意味を帯びる。そして「真摯 (serious)」——「真摯」であるとはどういうことかと考える。ここで自分がどう答えるかが非常に重要なのだ。もしこれが意味するところを理解すれば、もし真摯であるとはいかなる意味であるかを自分で定義でき、それを心から望んでいると感じるなら、彼の祈りは、力を増すという意味で、自分が真摯でない瞬間にもっとたびたび気づくだろうという意味で、またもっと容易に自己を克服し、自己を真摯にするという意味で、何らかの結果を生み出すことができる。……

意識的な祈りの題目となるものは、明らかに、偽りの人格のなんらかの側面から発するであろうような祈りとは、ほとんどの時間かなり種類が違うであろう。われわれの真の本性と欲求についての理

解が進むにつれて、われわれの祈りももつとはるかに適切なものになる可能性がある。

多くの点で、意識的な祈りについてのグルジェフの説明は、請願の祈りの定義よりもずっとよく、本章の冒頭に与えられた瞑想の定義と一致している。事実、「神は我に慈悲を与えたもう！」というような何かを意識的に祈る際の、集中した、意識的な注意と要約は、神が与えるよう求められている効果を持つて然るべきかもしれない、とグルジェフは述べている。これは、あのパラドックス——あらゆるものがワークにかかっているかのようにワークに打ち込みなさい、あらゆるものが祈りにかかっているかのように祈りなさい——へとわれわれを連れ戻す。心理的な観点からは、意識的な祈りの努力は、正当にも、われわれのより高いレベルの自己とのありうる結びつきを含む、有益な結果を生み出す。他の観点からは、われわれの努力は存在のより高い諸側面にとつて「満足がいく」かもしれないし、あるいはそれらの側面と「共鳴する」かもしれない、そのため、助けや天恵を引きつけるかもしれない。多分、これら二つの見方は、あなたの意識および存在の状態次第で、真実であり、かつ真実ではないのである。

何をあなたは求めているのだろうか？

私の個人的な体験は、より高いレベルの存在の現実性、およびこれらのより高いレベルが援助を与えてくれる可能性がある、ということを私に確信させた。しかしながら、それらをワークをしないこととの口実に使うことは愚かなことである。

メアリーの夢について考えてみよう。彼女は、第四の道の進路に沿った覚醒のためのワークに取り

組み始める一年以上前に、ワークが行われた場所の著しく正確な描写に続いて、幸福、死の克服、真正性についての叙述についての夢を見た。目覚めたいという彼女の願望が、何かより高次のもの、通常の時間概念の外にある何かを呼び出したのだろうか？ この「何か」とは、予知能力を持った彼女自身の自己のより高い側面——主人（第十四章参照——訳注）——であろうか？ それとも、それは自己を超越した何かであろうか？ そのレベルでは、自己と非自己の間に区別をつけることに意味があるのだろうか？ その何かまたは誰かが、なんらかの援助をしてくれたのだろうか？ グルジェフは、「磁力センター」——人々が有益な教えを本気で望む時、彼らをそのような教えへと導いてくれるであろう、そういう人々に内在する何か——について述べた。このメアリーの例は、そのような磁力センターの働きの部分的な例証であろうか？

ここでこれらの疑問に答えることはせず、意識のさまざまな可能性を示しているこの未完の例にこれ以上立ち入らずに、覚醒のためのグループワークの性質についての討論に移ることにしたい。また、私はきわめて重要な問いをあなたの中の心に投げかけたままにしておく。もしあなたがあなたの人生を引き寄せるのであれば、あなたは何を引き寄せているのだろうか？ 何があなたの意識的、無意識的な首尾一貫した願望であろうか？ あなた自身およびあなたの世界についてのあなたのもっとも執拗な信念は何だろうか？ あなたは、合意的トランスの中で信じ、望んでいるものを手に入れたいと本当に思っているのだろうか？ 望みや信念を絶えず吟味検証することが大切なのである。

【原注】

- (1) C. Tart, "A Possible 'Psychic' Dream, with Some Speculation on the Nature of Such Dreams," *Journal of the Society for Psychological Research* 42 (1963): 283-298; C. Tart and J. Fadiman, "The Case of the Yellow Wheat Field: A Dream-State Explanation of a Broadcast Telepathic Dream," *Psychoanalytic Review* 61 (1974): 607-618.
- (2) R. Stanford, "An Experimentally Testable Model for Spontaneous Psi Events: I. Extrasensory Events, II. Psychokinetic Events," *Journal of the Society for Psychological Research* 68 (1974): 34-57, 321-356.
- (3) サイ (psi) に関する科学的な情報は *Psi: Scientific Studies of the Psychic Realm* あるいは非常に安全な *Handbook of Parapsychology* by Wolman et al. (New York: Van Nostrand Reinhold, 1977) に記述されている。
- (4) C. Tart, "States of Consciousness and State-Specific Sciences," *Science* 176: 1203-1210.
- (5) ウスグハスキー 「空想を求めた」 pp. 300-301.

第二十一章 グループワークと教師

グルジェフとウスペンスキーの著作の多くの読者は、自己観察および自己想起という觀念に鼓舞されて、直ちに自分に対するワークを始めようと決心してきた。気づいていることに気づき、この瞬間の現実にも臨むべく励むと、その結果、この種の実践の重要性を直接実証するような、ある種の明晰さを発見するかもしれない。

前に述べたように、私にこれが起こったのは、一九六五年にウスペンスキーの「奇蹟を求めて」を読んだ結果としてであった。すぐに明晰さ、部分的な覚醒が起こり、自己想起を實踐しようという私の決心を強めた。しかし三カ月後、私は自分が自己想起のほんの数秒後に自己想起をやめてしまい、それについてすっかり忘れてしまったことに気づいた。以来、それについて読み続けてはいたが、実際には私は自己想起をしてこなかったのである。

われわれの通常の意味は、合意的トランスを特徴づける自動化した心的・感情的プロセスの殺到の中で容易に押し流され、忘れられてしまう。一つの副人格サブパーソナリティが自己想起をするつもりになるのだが、しかしわれわれの条件づけられた心のパターンと影響し合う環境の力によって他の副人格が呼び出されるので、その意思は消え去ってしまう。自己想起しようという意思は、環境の盲目的な働きによってたまたま元々の副自己サブセルフが蘇生させられるまで、事実上死んでいるのである。

状況がこれよりさらに悪化することもありうる。通常の意味は習慣——すなわち、注意力および特

定の観念と記憶の自動化した行使——をつくる傾向があるのだ。たとえ自己想起しようという意思が再び活発にされたとしても、それが自己想起についてのなんらかの観念の自動化した焼き直しになることは容易である。これが私に起こったことなのである。私の通常の合意的トランスの基準によれば、私は自己想起という観念を「理解」したのであり、それで私の心は満足し、それを記憶に保存して片づけてしまったのである。私の心は新しい体験を取り込め、その現実性を探査する代りに、抽象によってそれを一つの観念に仕上げてしまったのである。

ずっと後になって、私がより多くの自己想起の体験をした時、私はそのプロセスが、注意に対して注意を払うという実際のプロセスというよりはむしろ、より初期の自己想起の体験あるいは試みと結びついたなんらかの感覚の自動化した再形成になることよって頓挫させられてしまふ可能性もあることを見出した。真正の自己想起は、現在の瞬間へのより充分な気づき、注意に対する意図的な注意であって、決して「習慣」にはなりえず、決して自動化されえない。それは、常に、少しではあるがしかし明確な意志の行為と、より多くの意識を生み出すために意図的に使われる少々の意識を必要とするのである。

この状況は人を落胆させるが、しかし私がそれを調べているのは、あなたを落胆させるためではなく、真のワークが始まる典型的な背景を手短かに説明するためである。右の記述のうちのどれくらい多くがあなたの個人的な心的プロセスに言えるかを発見することは、自己観察の重要な課題である。

われわれの通常の生活の自動化した性質は、自己観察と自己想起の主要な敵である。自動化した生活がわれわれの注意力／エネルギーを残らず使果たしてしまふ可能性がある。自己観察と自己想起の修練の結果、あなたのエネルギーのこの自動化した喪失が個人的にあなただの中で厳密にどのよう

進むのかを理解することができ、したがって、結局はあなた自身の真の本質的性質のためになるように使うことができる、莫大なエネルギーを取り戻すことができるのである。

目覚し

ウスペンスキーは、通常の意識を一種の眠りとみなすグルジェフの類比を用いて、われわれは眠りから目覚めるための「目覚し時計」を必要とすると主張した。アラームは、静かな寝室で突然鳴り出す目覚し時計の音のように、ショックを与えてわれわれを眠りから目覚ますのに十分なほど通常の入力とは異なる、突然の刺激である。

自己想起を助けるために、実際に目覚し時計のベルをセットすることもできる。私は、「目覚めよ！」を思い出させるものとして、一時間ごとに私のデジタル時計が出す「ピーピー」音を用いてきた。アラームとして特定の種類の出来事を用いることに決めることもできる——「食料店の店主に話しかける時はいつでも、自己想起するようにしよう！」

けれども、このアラームとしての物理的な出来事の使用はしばらくの間効果があるだけである。ちようと、ひどく寝起きの悪い人がベッドのそばで鳴っている目覚し時計の音を聞かないようにすることを覚えたり、あるいはベルの音を見ている最中の夢の中に組み込んでしまい、さらに深く眠り込みさえするかもしれないように、われわれは自己想起のためのアラームに慣れてしまい、その結果、実際には目覚めて、自己想起しないで、ただ目覚めることについての空想に耽るだけになる可能性がある。私は、時計が今何時かを知らせる音を出すと、実際に自分自身を想起したり、自分の周囲によ

りいつそう気づくようにならずに、「私は秘教的な修練を実践しているのだ」とか「私は今日覚めているのだ」といった心地よい思いに浸ることができるのだ。合意的トランスの中で眠っている間に、「私は今日覚めている」という思いが起こる可能性もある。私が実際に自己想起している時、それはただそれについて考えていることとはまったく違うのである。

こうした慣れの問題に対処する一つのやり方は、具体的なアラームを頻繁に変えることである。しばらくの間それを使い、しかしあなたがそれらへの慣れの徴候を示すやいなや、何か他のものを使うようにするのである。これは役に立ちうるが、しかし結局は効果がなくなる。われわれは、自分が選ぶ物理的な出来事よりもっと効果的なアラームを必要とするのである。人間は一人だけでは何も為しえない、とグルジェフはしばしば言った。あなた自身に対するワークに際してあなたを援助してくれる特別なグループが必要になるのだ。

ワークグループの機能

「ワークグループ」とは、より生きいきし、目覚めていることができるように、自分自身を観察し想起すべく努めている人々のグループである。ワークグループの主たる機能は、個々のメンバーに覚醒するという彼らの目標を思い出させるものとしてのアラーム役を果たすことである。ワークグループはさまざまな仕方でこれを実行することができる。本章では、ワークグループのいくつかの基本的な機能を検証してみることにしよう。

他の人々のほうがあなた自身の心的プロセスより予測しにくいのが普通であり、また、あなたの自

動化した願望と衝突しさえする可能性があるので、彼らは慣れることがより難しいアラームの役を果たす。事実、普段その人がいること自体がわれわれをいらだたせるような人々は、時として、ワークグループを共にするのに願ってもない人々でありうる。彼らがわれわれの偽りの人格を絶えず刺激する結果、われわれは心地好い深い眠りの中に落ちていられなくなるであろう。この点でのワークグループの肯定的な機能を見てみることにしよう。

社会的対比による眠り(社会性)

われわれは社会的本能故に所属したい、受け入れられたいと思つているので、自動的かつ無意識的に自分のまわりにいる人々を模倣する傾向がある。彼らもまた所属したい、受け入れられたいと思つているので、彼らはわれわれもまた彼らのようになるよう、われわれを補強する。われわれは相互的な正のフィードバックの状況に置かれていたのである。

普通われわれは、覚醒という観念を知らないし、それになんの関心もない、眠っている人々に取り囲まれている。したがってわれわれは、眠り続け、合意的意識を維持することの報いを自動的に受ける。単にその中でわれわれが普通機能しているのとは異なる社会的グループの中にあることによつて、ワークグループは通常の社会規範の自動化した力を弱めることができる。あなたは、通常の社会的理由のためにはない人々のグループの中におり、あなたもまたそうした理由のためにそこにいるのではない。

手本によつて思い出させる

自己想起は、とりわけ、あなたのすぐまわりにある世界に明晰な注意を払うことを意味する。これは、あなたがワークグループの集まりに参加している時は、あなたのまわりの人々があなたの直接的感覚世界の主たる部分だということの意味する。もしこれらの人々が、あなたと同様、それぞれ自己観察や自己想起に取り組んでいるなら、それは彼らの行動のいくつかの観察しうる側面に時々現れてくるであろう。こうした現れを観察することは、あなたの目標を思い出させるものの役を果たすことができる。

これは、ワークグループ内の人々がなにか明らかに奇妙な振舞いをするという意味ではない。ターバンやロープが身に付けられるわけでも、神秘的な儀礼的身振りや秘密の握手がなされるわけでもない。なんらかの仲間言葉が使われるかもしれないが、しかしこれは、しばらくの間ワークを共にしてきた人々のグループにとつては普通のことである。ほとんどの時間、通常の活動が比較的通常の仕方で行われる。人々はコーヒーを飲みながらおしゃべりしたり、家にペンキを塗ったり、灌木を刈り込んだり、床掃除をしたり、遠出の計画を立てたりする。これら通常の活動の全てが、内的なワークが進行中であることをほめめめかす微妙に異なった仕方で行なわれているかもしれないということを明かすためには、細心の観察が必要である。

例として床掃除を取り挙げてみよう。通常の掃除では、一般に、それに附随してあなたが実際にしていること以外の何か——「より重要な」何か——について考えていることが多い。掃除という活動それ自体は、普通、あわただしく、必要というよりは強いられたもので、時には怒気を孕んでいる。

掃除をしている人は、心ここにあらずで、ほけつとしてるので、しばしばややぼんやりした表情を浮かべる。

自分自身を想起している人もまた、それと同じ床を掃除することができる。慎重な観察者なら、彼の目つきにある種の「現にそこにいる」ような表情が浮かんでおり、掃除されるべき床を意図的に見つめていて、掃除している本人の心が現にそこにあることを示唆していることに気づくかもしれない。掃く力は、その作業にちょうどふさわしいかもしれない。なるべく埃を立てないようにストロークで掃くかもしれない。もし掃除している本人がいろいろな身体の使いこなし方を試しているところなら、彼はさまざまな意図的なストロークで掃くかもしれない。大体において、意図的かつ意識的に掃除している誰かが実際にそこにいる、という印象が作り上げられるかもしれない。

ワークグループで広く使われている身体的課題は、身体/本能的脳を教育するという点に加えて、学習者たちが広範囲にわたる状況の中で互いに観察し合う機会を提供するという点で、非常に重要である。人生であまりにもしばしば、われわれは主に、自分がじつと坐っている時、あるいは慣れ親しんでいる職務や役割の制約によってきわめて範囲が限られた相互作用の中で、互いに見つめ合う。さまざまな身体的課題はあなたに動いている身体を見させるようにするが、これはわれわれの身体/本能的脳にとってきわめて意味深く、非常に教育的である。普段とは違う、広範囲にわたる課題に一緒に取り組むこともまた同様に機能を果たすことができる。たとえば、あなたが誰かに、梯子に登って、ひとかつぎの屋根板を持ち上げるよう頼む時、身体言語ボディラングエッジはなんと言うだろうか？ あなたの身体にどんな反応が起ころうか？ あるいは、台所を掃除するよう指示された男性や、芝刈り機を修理するよう言いつけられた女性の身体は、彼らのアイデンティティについてなんと言うだろうか？

あなたのワークグループ内の人々を一通り見つめることによって、あるいは行動のより微妙な側面により敏感になるワークに取り組むことによって、普通の観察者なら見逃してしまうようなことが見えるようになる。テーブルを拭いているあの人は、自己想起していると私に思わせるような表情をしており、それが私に、ここに私がいるのは自己想起するためであることを思い出させ、そこで私はそれを実行する。ワークグループのメンバーたちは、お互いにとつての思い出させ役、目覚し時計役を果たすのである。

手本によってわれわれに自分の目標を思い出させる役を果たすのは、人々がする「良い」ことだけではなく、「悪い」こともその役を果たす。他人の否定的言動を見るほうが、あなた自身のそれを見るよりずっと容易なのである。しかしながら、あなたがワークグループ内で自己観察に打ち込んでいる時は、他人のそうした点を見つめることの結末として、あなた自身の中にもそれらを見、それによってあなた自身の自己知を深めやすくなる。

目覚めを強化する

比較的目覚めている誰かとの相互作用は非常に満足がいく。あたかもそれが現実的な知覚に基づいているかのように直観的に感じられる、報いのある特質がそこにはある。自分自身および相手に真の注意をあなたが払っているばかりでなく、自分が相手から真の注意を払われているとあなたは感じるのである。それとは対照的に、他の人からの通常の注意は、あなたがあたかも誰かの空想過程の周辺の刺激かなにかであるかのように感じられる。

さらに、この種の注意には、通常、「純粹な」または「混じり気のない」特質がある。それには隠された目論みはない。あなたは、相手の力の及ぶかぎり、真にあるがままに、よりいっそう知覚されつつあるのである。この種の注意は本質的に滋養になる。それは、あたかもあなたの偽りの人格のどれかよりはむしろ、真の、本質的なあなたを育てているかのように感じられる。この全ては非常に報いがある。

ワークグループの相互作用のもう一つの滋養的な側面は、そのようなグループのメンバーはお互い同士、またグループの教師に対して、絶対に正直でなければならぬというのが基本的ルールになっているという事実から生じる。もちろん、これはなまやさしいことではないが、あなたが自分の相互作用において完全に正直であるべく努力する（たとえあなたがそうしている間充分に自己想起することができなくても、あたかも自分が非常に目覚めているかのように努力する）ことは、自己観察のための多くの材料と、合意的トランスのあまりにも多くの自動的な不正直さよりはるかに実りある相互作用の特質を提供してくれる。このルールを実行する一つのやり方は、——私の「気づき増進訓練」ワークの中で役立つということを見出したことなのだが、——人々に、単に彼らの知性からではなく、彼らの経験から話すよう、頻繁に念を押すことであつた。もし人々が話している間も自己想起することができれば、通常の会話のナンセンスや空想の多くは自動的に消え去る。

より強烈にあなたが自己想起していればいるほど、それだけ多くあなたは目覚め、それだけ多くあなたは他の人の目覚めの現れ（あるいはその欠如）を見つけることができ、そしてそれだけ多く相互作用は満足のいくものになっていく。このように、自己想起のワークはとりわけグループワークの中で強化されるのである。

われわれは、より自覚めている時の相互作用の、個人的に報いのある効果について考察してきた。これに加えて、一般的な社会的効果もある。各々の個人による自己想起のワークはグループ全体の意気を高めさせ、それがさらに個々人に影響を及ぼすのである。この効果は、他の通常レベルの効果、すなわち自分自身をグループのメンバーとみなすことから来る好意・善意と混同されるべきではない。これは、あなたが受け入れられ、基本的欲求を満たす、どんなグループでも起こる。それは、限られた程度までワークグループ内のエネルギーを動員させるのを助けるかもしれないが、しかしもしワークグループが通常の社会集団のレベルに沈下すべきではなければ、結局は乗り越えられなければならない。

技法、問題、成功の喜びを共にする

自己観察と自己想起を助けることができる、多くの小さな「技法上のこつ」がある。第十八章の「小目標」はその一例である。ワークグループの他のメンバーたちが自分たちが発見する個々の技法を分かち合うにつれて、あなた自身のレパートリーも増えていく。

ここでは、もちろん、弁別が必要である。ある人にとっては有用な技法が、他の人にとっては役に立たないどころか、かえって障害にさえなってしまうかもしれない。これを明かす実地の試行は、貴重な洞察をもたす可能性がある。

学習者たち同士が彼らの生活に第四の道のワークを適用する際に起こる問題を議論することは、しばしばわけて貴重である。われわれの各々は、自分自身の問題のことを比較的獨特のものであり、

あたかも自分だけがそのような「悪い」または「恥ずべき」または「恐かしい」逸脱を犯す唯一の間であるかのように思い込みがちである。他の人々の問題や苦闘の話を書くことは、しばしばこうした誤信を正すことができる。「私は奇妙されても、気狂いじみているわけでもない。多くの人がそんなふうなのだ!」という実感は、エネルギーを解放させる。他の人々がそれと同じ問題を解決する時、それはわれわれにとっても励みとなる。

思ひ出せるべきこと

あなたが自己想起することを思い出すのを助けるためにワークグループが果たしうる肯定的な思い出させ機能に加えて、恐れのような低次の機能に基づいた、いくつかの思い出させるものがある。適切に使われれば、それらは助けとなりうるが、しかしそれらは要注意であり、最終的には乗り越えられなければならない。

低レベルの恐れはほとんどの社会状況にありがちである。あなたが何か馬鹿げたことや当惑させるようなことを口に出すと、人々はあなたのことや気が入らなくなり、あなたを拒絶する可能性がある。たとえばはつきりと感じられなくても、恐れは潜在的にそこにある。また、恐れがワークグループの共通要素になることもありうる。われわれは、自分自身が陥っていることに気づく含意的トランスの状態を恐れ、自動人形のようなことを怖れ、自己想起を覚えられず、したがって自分の目標に達しそこなうかもしれないことを怖れ、他の人々がわれわれのしていることがなんとぶざまかを見て、われわれを拒絶するかもしれないことを怖れる。

もしこの種の怖れの発生が断続的であったり、強度が低いなら、それらを自分自身へのワークに取り組むための動機を与えるものとして使うことができる。あなたは次のようなことを思い起こさなければならぬ。「私は十分に自己想起していいのではないかと心配だ。自分が怖れていることを否定しないが、しかし今、それを自己想起することを思い出させるものとして使ってみよう！」あるいは、「私が自己想起していいように見えるので、私を見守っている人々が私を拒むのではないかと心配だ。私は、自分が怖れを体験していることを否定しないが、しかし今、それを自己想起することを思い出させるものとして使ってみよう！」後者の場合、怖れを、実際に自己想起することなく、あたかもそれを実行しているかのように外面的に振る舞うべく努めるための刺激としてではなく、実際に自己想起するための刺激として使うことが大切である。

怖れのような否定的感情を肯定的に使うことの欠かせない部分は、あなたがその体験的現実を否定しないということであることに注意していただきたい。自己想起は自己観察を伴い、したがって実際は怖れを感じている時にそれを感じていることを否定することは空想であって、自己想起ではない。さらに、ある感情を能動的に否定することは、時としてそれにより多くのエネルギーを供給する効果を持つことがある。が、自己観察と自己想起のために使うエネルギーを必要としている以上、あなたは自分の怖れと闘うことにエネルギーを独り占めさせてはならない。

怖れを刺激として用いた結果起こる自己想起が、実際にその怖れを減じたり、消し去ったりするかもしれない。怖れと闘ったり、それを否定したりしていい間には、あなたは意図的に自己想起に自分のエネルギーを注いでおり、そのため怖れの糧として使われるエネルギーが少なくなるのである。自分のさまざまな怖れを観察することによって得られるそれらの厳密な性質への洞察もまた、それらを