

## 幼少期にわれわれの愛が拒まれること

われわれは皆、誰かを愛し、その人にわれわれの愛と寛容を与えようとしたのだが、しかし拒まれたことに気づくという体験をしている。そのような体験は、特にわれわれが子どもの頃には、われわれをひどく苦々しい気持ちにさせる。その結果、いざ愛や寛容から率直に行動しようとする段になると、われわれは皆感情的に傷跡が疼き（そしておびえる）。事実われわれは、自分自身のこの優しい、生きいきした、愛情深い部分が拒絶されたことの苦痛を避けるため、能動的な防衛を創り上げてその背後で生きるようになる。

## 率直であることの傷つきやすさ

あなたが自分の本質から与える時、あなたは率直で傷つきやすい。自分の深い自己になっているからである。その与える行為が拒まれると、あなたは非常に深いレベルで拒まれたと感じる。仮にあなたが、子どもの頃、母親をとっても愛していたので、自分が一番大切にしていた物を突然彼女にあげて、どれほど彼女を愛しているかを彼女に伝えようとしたとしよう。あなたの一番大切な物とは、たまたま、一週間あなたの寝室の筆筒の引き出しに隠してあった死んだカエルだった。あなたにとってカエルは美しいものであり、あなたは率直そのもので、純粹な愛から機能している。あなたの母親にとつては、部分的に腐りかけたカエルは不潔で、むかむかさせ、で、彼女はあなたにどなる。「その汚いものをすぐに家の外に出して、ごみの中にほうり込みなさい！ それから手を洗いに行くの

よ！ なんとという嫌な子なの！ いつになったらお行儀を覚えるつもりなの！」

このような体験は破壊的である。あなたの現在の大人の見地からは、母親がなぜそのように振舞ったかを理解し、彼女を許すことができるが、しかしそれが起こった時はあなたは大人ではなかった。子どもとして全く違ったことを理解し、学んだのである。愛から自発的に行動することは自分を厄介な目にあわせるのだ。自分では愛だと思っていることについて、なにか思い違いしているにちがいない。さもなくば、自分を愛してくれているにちがいないと信じていた誰かからあのような反応を返されたりしなかったであろう。重要な事柄においては、自分自身の判断に頼ることはできない。自分はうんざりさせるほど嫌な子なんだ。あまりにも行儀を覚えるのが遅いだから、自分ばかりかな子なんだ。自発的に愛することは、ひどい拒絶と苦痛と混乱を招くものなのだ。自発性というのは一般に危険なものなのだ。

われわれの幼少期の体験の多くはこんなにも劇的であり、そしてそれほど劇的ではないが、個々の強度の欠落を頻度で補うさらに多くの体験がある。あなたが自分の本質的な自己を壁で仕切ってしまうとしても、さほど不思議ではないのではないだろうか？ あなたが自分の本質との接触を失い、それを「安全な」行動、習慣、後天的な感情に取って代えるとしても？ もちろん、あなたの防衛が保証する「安全」は錯覚である。なぜなら、あなたの世界で実際に起こっていることを知ることからあなたを隔離させるような立場も、結果的に欠陥のある行動を生み出すからである。で、あなたの人生は今度は新たな心配——防衛が崩れてしまったらどうしたらいいのだろうか？——から来る絶えざる不安の暗流を抱えるのである。

## 傷つけられにくくなる工夫

あまり傷つかずにすむように、あなたは傷つけられにくくなるうとするかもしれない。あいにく、あなたは普通それをあまりにもうまくやりこなさず、あなたの自然な愛と慈悲心をあまりにも上手に壁で囲んでしまうため、あなたの人生はひからびた、気の抜けたものになってしまふのである。第十三章で論じた多くの防衛機制——グルジェフの「バッファー」——が働き始め、あなたの自然な活力は奪われ、偽りの人格の習慣的な知覚、思考、感情、および身体の動きへと自動的に振り向けられる。それからあなたは成人生活の中で慈悲深く、愛情深くしようと思ひ、そうしようとするかもしれないが、しかし何も感じない。さらに悪いことに、あなたは偽りの人格によつて敷かれた主観的な道に迷い込み、幼少期に受け入れられるよう条件づけられた病理的に歪んだ形の「愛」を体験するので、真の慈悲心と愛は姿を消す。これは多くの無用で愚かしい苦しみを伴う不毛な生活に帰着すると付言することは、それを控えめに言うことである。

## 無力であることの苦痛を避ける

防衛して心を閉ざしたままにするもう一つの重要な理由がある。子どもの頃、また成人になってから、われわれは慈悲心から離れ、他人の苦しみを感じて助けようとしたのだが、しかしうまいかにかつた、そういう体験をしたことがある。熟練した手段を欠いていたので、助けようとするわれわれの努力は無駄に終わり、苦悩以外の何も残らなかつた。

「気づかないようにせよ、感じないようにせよ。そうすれば傷つかないだろうから」という気持ち——掛かり合わないようにするという、あまりにも広く行き渡っている現代の主旋律——を強めるのはいかにたやすいことか！

### 慈悲心への道と「私！」の減少

われわれは、以前のいくつかの章で、同一化の心理的プロセス——心のなんらかの中身に「私！」——あるいは「これは私だ！」という気持ちを用意意識的、習慣的に追加すると、それらの中身に非常に増加した心理的および感情的な力を与えてしまう、そういうプロセス——について論じた。たとえば、わがままについての情報は、自分自身のそれよりはむしろ身知らぬ誰かのそれについて私が考えている時は、ずっと効果的かつ客観的に見てみることができる。

われわれは心の中に膨大な量の情報を蓄えている。こうした情報のいくつかには「私！」というトーンがつけ加えられる。たとえば、「これは聖なるものについての多くの理解のうちの一つである」というよりはむしろ、「これは聖なるものについての私の貴重な理解である」というように。われわれの防衛機制は、初めはわれわれの生きいきした本質的な自己を防衛するために発達したのだが、しかし年月が経つうちに、この「私！」的特質を付されたほとんどなものも自動的に防衛し始める。かつては自分の本質を守るために相対的に無力な子どもによって施された巧みな措置であったものが、われわれの存在を不必要に締めつける、自動化した（たいていは無意識的な）感情的・精神的な機能になったのである。

で、大人になってからあなたは率直で慈悲深くありたいと思うのだが、どうしたらよいかわからないのである。われわれの怖れと深く染み込んだ精神的・感情的機能の習慣が、われわれの本質的自己のうちの愛と慈悲心を生み出す部分からわれわれを切り離してしまふのだ。率直であることについての明白な意識的怖れに対処すべく努めることはできるのだが、その一方で、根深い習慣や無意識的な怖れは対処するのがはるかに困難である。そのためには、マインドフルネス、傷つきやすさ、心理療法の助けを借りた成長、および同一化プロセスの減少のさまざまな組み合わせが必要となる。

### マインドフルネス

マインドフルネスの実践を重ねてより注意深くなること、自分自身を観察し想起すること、外界に対する自分の反応の厳密な性質にますます敏感になっていくことが、偽りの人格の働きへの洞察を増進させるだけでなく、自分の真の本質的な感情への感受性をよりいっそう高めることを可能にする。そのようなマインドフルネスは、慈悲心に対する障害を次第に解消していく。われわれの自動化した締めつけと防衛の多くは、より大きな意識の光にさらされると、消え去るのである。マインドフルネスは、また、あなたの自己のうちのもっと特定のなワークを必要とする他の側面を浮かび上がらせるかもしれない。マインドフルネスについては本書中ですでにかなり詳しく論じたので、ここではこれ以上述べる必要はないであろう。

## 傷つきやすさ

傷つきやすはきわめて望ましくないように見えるかもしれないが、にもかかわらずそれはあなたの本質的な自己を充分に取り戻すためには不可欠なのである。あなたが幼い子どもだった時、現実的なさまざまな点であなたは非常に傷つきやすかった。以前のいくつかの章で論じたように、あなたの物理的（身体的）存続も心理的満足ともに両親にかかっていた。あなたの世界体験の欠如が両親の言動に絶対的な特質を与え、それが彼らのあなたを愛する力およびあなたを（意識的または無意識的に）傷つける力をとつともなく大きなものにした。あなた自身の力の蓄えがあまりにも少なく、両親の力があまりに強大だった以上、彼らがあなたを傷つけた時あなたが信じられないほどひどい目にあつたとしても少しも不思議ではないのではないだろうか？ そのため、時には心理的な傷の痛みから死んでしまいたいと思うことがあつても？ しばしばわれわれの両親を感じるよりもずっとわずかな愛から、あるいは怒りから行動することさえある友だちや身知らぬ人たちもまた、ひどくあなたを傷つけることがある。あなたが創り出した防衛がそれほど強力だったというのは、少しも驚くにあたらない。あなたは自分が自分の命を守るために戦っていると感じたのである——で、多くの点で確かにそうだったのだ。

自分の命を守るために戦うという心理的習慣は、無意識的および習慣的な仕方でも今もおあなたに染みついている。それは、あたかもあなたが巨人たちから打撃を加えられたので、あなた自身を厚い防護服ですっぽり包んでしまったかのようである。あなたは今もおその厚い防護服を身に着けているのだが、しかしあなた自身が巨人に成長してしまつたので、中がひどく窮屈になっているのだ！

仮に、今日あなたが恋人と森を散歩していて、思わず見とれるような死んだカエルを見つけたらどうしよう。生物学はあなたを魅了し、とても幸いなことに、前に（四四一〜四四二頁）例として挙げたような幼少期の特定の体験をしていなかったもので、そのカエルを拾い上げてそれを恋人に見せる。世界に存在する魅力的なものの一つを分かち合おうという、自発的なしぐさである。が、あなたは、「その汚いものをすぐに私のそばから離して、ほうり捨て、手を洗ってちょうだい！　なんて嫌な人なの、小さな子どもみたいよ！　いつになったら大人になるの！」と、ぴしゃりと言われるかもしれない。偽りの人格の自動的な防衛機制が機能する程度まで、防護服はあなたに残っている本質的な自己のまわりをややきつく締めつけ、あなたは大声で言い返して口論を始めるか、あるいは冷ややかに引き下がって、傷つけられたと感じる、および／または怒りを感じるかもしれない。

が、現実には、(a)あなたは小さな子どもではなく、大人である。(b)あなたは自分自身の面倒を見ることが出来る有能な大人であり、この攻撃によって軽度以上に傷つけられたと感じる必要はない。(c)あなたの現在の大人としての力の蓄えに比べれば、これはごく些細な攻撃であり、拒絶を直接体験することが出来る。もしあなたが傷つきやすければ、自分が感じることを否定する必要はない。それは気分よくはないが、しかしそれに対処することは出来る。事実、これよりずっと激しい攻撃に対処することが出来るのである。防護服——防衛機制——は必要ないのだ。(d)感情移入、知性、慈悲心を用いることによって、あなたは自分の恋人がどのように感じているかを理解し、なぜ彼女がそのような感じるか（社会的条件づけおよび／または精神的外傷を与える個人的体験）をしつかりと推測し、そして、彼女の感情の現実性を否定することなく、彼女はそう感じざるをえないのだと実感することが出来るのだ。ひどく攻撃されたと感じる必要はないのである。あなたの頭に降りかかってくる雨が自然

によるあなたへの個人的攻撃ではないのと同じように、それは現実には個人的に、そっくりあなたに向けられた攻撃ではないからである。あなたの恋人は、条件づけの結果として機械的に反応しているだけなのである。

知性に裏打ちされた慈悲心によって、あなたは恋人に感情移入し、彼女が狼狽しないようにすぐにカエルを投げ捨て、それから上手に謝罪するようにし、そして多分彼女に、なぜ死んだカエルによってそんなに狼狽させられたのかを彼女が理解するのを助けられるかもしれない。ひよつとすると、この特定の苦しみの根本的な原因が取り除かれるかもしれない。

あなた自身を傷つきやすくさせておくと、やがてそれがあなたの自動的な防衛の多くの必要をなくさせ、したがって他の人々へのより多くの率直さと慈悲心が発露する余地を与える。

### 心理療法の助けを借りた成長

マインドフルネスと傷つきやすさだけでは不十分な時もある。ある種の攻撃は、たとえ実際にはごく些細なものであるとしても、実際にあなたが注意を維持したり、あるいは慈悲心を感じられなくなるほどの烈傷を負わせる。あなたは退却するか、あるいは攻撃しなければならぬ。あなたの意思にもかかわらず、防衛が引き継ぐからである。時には友だちからの助けと理解によってわれわれがこれらの障害を乗り越えることができることもあるが、しかしそうできないこともある。そんな場合に西洋流の心理療法の技法が助けになりうるのである。

優秀なセラピストとは、あなたの妄想や問題の「外側」にいる熟練した人であり、したがってあなた



たの妄想や問題をより客観的に見通すことができる。感情移入的で知的なセラピストという、そうした外部的な専門家の助けを借りることによって、さもなければ見ることができず、感じることもできないものを見、そして感じるができるようになる。直面しがたいものに直面することでこうむる当座の苦痛をこうむる代りに、その根本的原因を突きとめて、さもなければ抱えたままであろう積年の苦しみ取り除くのである。

「私！」という感覚を減じる

「私！」が攻撃されるとわれわれの防衛が一気に働き始めるので、同一化プロセスの強度と頻度を減じることによってよりリラックスした形の精神的／感情的機能の仕方を生み出し、それによってわれわれの自然な慈悲心、愛および知性をより効果的に働かせるようにするとよい。「私！」感覚を減じるための二通りのやり方は、自己想起と種々様々な瞑想である。

自己想起は同一化プロセスの強度を低減させる。通常的环境下では、あなたは与える分の注意力しか持っていない。もしあなたがその注意力に対する随意的な支配力をほとんど行使しなければ、たいていは、偽りの人格によって予測どおりに、および自動的に反応される、その瞬間の状況が受け取る方に行ってしまう。従来の心理学用語を借りるなら、われわれは「刺激従動 stimulus-driven」的なのであり、真に能動的であるというよりはむしろ、反応的に動くのである。

自己想起する時、あなたは（自分の腕や脚などの）なんらかの参照物に留意しながら、同時に自分の外側と内側で起こりつつあることに能動的な注意を払うように、随意的に注意を向ける。自分が望

んでいる所に随意的に注意を向けるといふ単純な行為は、一般に、あなたの偽りの人格と同一化プロセスと防衛機制に供給するのに利用される注意力／エネルギーが少なくなることを意味する。あなたの心の働きの特定の変化は全く別として、これはあまりにも過剰な「私！」から来る自動的な防衛心を減じ、他の人々へのより多くの感情移入と慈悲心の発露を許す。心の一部に、日常生活中にも、常に自分の呼吸に注意させ続けるようにする伝統的な仏教的修行も、同様に、同一化のプロセスからエネルギーをそらさせることによって「私！」感覚を減じる。

日常生活というよりはむしろ特に瞑想時間として指定された時に行われる意図的な瞑想修行もまた、同一化プロセスの一時的な低減をもたらすことができる。たとえば、静座したまま、十五分間ただ静かに自分の呼吸を観察することに費やせば、あなたの心は、偽りの人格とその多種多様な同一化を強化するような典型的な精神的／感情的活動というよりはむしろ、単純な、感情的に中立的な呼吸体験で満たされた十五分間を持つのである。ソギヤル・リンポチエは、講義の中で、瞑想の直後が慈悲行を実践するための最良の時間の一つであると強調した。事実、初心者（事実上われわれの全て）にとつては、これが慈悲行が首尾よく実践できる数少ない時間の一つかもしれない。

### 慈悲心を養う

われわれは率直さと慈悲心への障害物をやや詳しく検討してみた。なぜなら、自動的に何かをすることを妨げるものを理解することが、率直さと慈悲心への障害物を回避あるいは取り除くやり方を示唆してくれるからである。「私！」感覚を減じさせるならかの瞑想の仕方を覚えることは、より多

くの慈悲心が自然に発露するための舞台を間接的に整えるやり方である。日常生活でマインドフルネスの実践を重ねてより注意深くすること、あなたの自己をより充分に傷つきやすくさせること、そして精神的・感情的機能を自由にするため、特定の障害に取り組むべく心理療法用に関与された類の助けを用いることは、同様に、慈悲心がより頻繁かつ自然に働いたための舞台を整える。これ以外にもっとできることがあるだろうか？

「私は今から慈悲深く、率直にするようにしよう」とあなたがたつた今決意できたら、さぞ素晴らしいことであろう。だが、ご存じのとおり、それはそれほど容易ではない。それだからこそ、ソギヤル・リンボチエが「慈悲心を乞い願う」という語句を用いたのである。一気に慈悲深くなるうと努めるよりは、徐々に骨折って慈悲心深くなるように努めるほうがうまくいくであろう。

### 愛を想起する…予備的な実践

リンボチエが提案した修行の一つは、あなたが以前誰かによって愛された時の体験を基にすることによって慈悲心の感情を呼び出すというものである。この実践の概要は次のようなものである。前述したように、これはあなたの同一化のプロセスがあまり強く働いていない時に行うことがもつとも良い。したがって、うまくいった自己想起の後のように、静かな精神状態を生み出すことに成功したならかの瞑想（瞑想が常にうまくいくとはかぎらないことを忘れてはならない）の直後が好機である。

(1) あなたをととても愛してくれた人のことを思い出す。われわれの多くは両親について未決着の心理

的緊張を抱えているので、この目的のために両親を使うには注意を要するが、しかし祖父母ならばしばしば非常にうまくいく。この人がどのようなようにあなたを愛し、優しくしてくれたかを思い出す。

(2) 自分は他の人によって愛されるだけの価値がある人間にちがいないと実感する。自分自身に對して抱いているなんらかの疑いによりは、むしろそのことに集中する。

(3) 愛されているという気持ち、およびその人があなたを愛している時にどう感じたか、その気持ちを体験するようにする。

(4) 今度は、愛しているという気持ちを体験する。次に他の人々のイメージを思い出し、彼らにあなたの愛と慈悲心を与える。

(a) まず、あなたに親切にしてくれた人々のイメージを用いる。

(b) それがうまくできるようになったら、愛を与える範囲を広げ、えこひいきなしにあなたを扱った人々のイメージにも愛を与える。

(c) さらに実践を重ねて、あなたを悪しざまに扱ってきた人々のイメージにもあなたの愛を広げる。

(d) 以上のことがうまくできるようになったら、両親など、あなたと雑多で込み入った関係にあった人々のイメージにあなたの愛を広げる。

(e) 最後に、全ての存在に愛を広げる。

最初にこの実践に携わる時は、ステップ2以上には進めないかもしれないし、あるいはステップ4 aまで難なく直進するかもしれない。もし前の方のステップが楽にいかなかったら、途中を飛ばしてもっとも先のステップに進もうとしてはいけない。そんなことをしたら、失敗体験を味わう羽目に陥

り、一番最初にあなたの心を閉ざさせたあの初期の防衛を強化してしまうかもしれないからである。各々のステップで完璧である必要はないが、しかしそこである程度の成功を味わってから、次のステップに進むようにする。

ダライ・ラマは、慈悲心を能動的に発達させるための同様の実践を推奨している<sup>i</sup>。現下が示す方法は、母親があなたを出産し、育てる時に与えてくれた信じられないほどの優しさを認識することから始まり、それから、全ての存在に対して優しさ<sup>ii</sup>と親密さを感じるように、それらを母親とみなすようにするというものである。私はこの方法に含まれている原理を理解しているが、母子関係の持つ二面性についての私の心理学的知識の故に、私はむしろソギヤル・リンポチエの示唆のほうを選ぶ気にさせられる。あなたが持つ愛情深い人のモデルに否定的、無意識的連想が含まれないように、多くの人々の母親が彼らに対してそうである以上に、あなたに対して一方的に肯定的である人にこの実践を基づかせるようにする。

### トン・レン

トン・レンとは、ソギヤル・リンポチエがより大きな率直さと慈悲心を発達させるために紹介したチベットの行法である。その日の不愉快または問題のある出来事を見直し、将来の出来事に対して慈悲深い選択ができるようあなたの心を開くための方法として用いることができる。前述の予備的実践の場合と同様、うまくいった瞑想や自己想起の直後で「私！」感覚が少なくなっている時に行うことが望ましい。

- (1) このトン・レン行<sup>きょう</sup>の焦点とすべき特定の問題または不愉快な状況を思い起こす。
- (2) 問題の状況の細部だけでなく、そのさまざまな側面や雰囲気<sup>きふき</sup>に思いを凝らす。問題を受け入れ、その現実のいかなる側面も否定しないようにする。その状況の多様な側面——否定的ならびに肯定的な側面——を見るようにする。
- (3) 状況のそうした肯定的・否定的側面および関係する人々に思いを凝らし、「それらを吸い込み」つつ、あなたの瞑想中にある程度体験した心の平静、幸福、慈悲心を見失わないようにし、そしてこれらの肯定的感情を問題の状況および人々に与える。それらに対する無条件の贈物として、あなたの幸福を「吐き出す」ようにする。あなたは否定的なものを否定せずに、問題の状況中のあらゆるものおよびあらゆる人をただ愛しているのである。
- (4) この状況に関してあなた自身に思いを凝らす。われわれは皆驚くほど複雑で多面的な存在なので、あなたの異なった部分が問題の状況にどのように反応しているかに思いを凝らすようにする。あなたが自分自身について見るものは——たとえそれが恐ろしいこと、あるいは恥ずかしいことであっても——否定しないようにする。あなた自身のこれらの異なる側面を——「良い」側面も「悪い」側面も——全て受け入れ、それらへの無条件の贈物としてあなたの幸福を与えるようにする。
- (5) 無理やり変えようとしてはいけないが、しかし肯定的なものと否定的なものを一緒にすることの結果としてもしあなたの自己のいくつかの側面が変わるなら、あなたの愛を全ての側面に与えて、その変化を受け入れるようにする。

トン・レンまたはそれと同様の実践はあなたの心をかなり改造することができると、私は信じる。あなたが慈悲深くなかった状況についての完全に否定的な記憶を着実に増やし続ける——で、それはもちろん、人生は不愉快であり、自分は慈悲深くない、あるいは慈悲深い人間にはなれないというあなたの確信をつのらせてしまおう——代りに、あなたは慈悲心が働く余地を与えるように記憶を処理したのである。否定的なものが、否定される——それは病理的となるであろう——のではなくて、慈悲深い代替案が見られるような文脈に置かれるのである。

もちろん、最終的に重要な効果は、あなたが慈悲深い代替案に敏感になり、次の不愉快な状況が起こり始めている時に、後になつてからというよりはむしろリアルタイムでそれらの代替案が利用できるようになることである。

では次に、難しい部分に移ることにしよう。

### 自分自身に対する慈悲心を発達させる

他の多くの人々に対するごくあたりまえの寛容を発達させることさえしばしば困難である。まして慈悲心を発達させることはなおのこと困難である！ 常に他人の否定的な言動を正そうとしたり、あるいは不必要にそれらにとらわれることなしにそれらに耐えることは、真正の達成である。けれどもわれわれは、偉大で現実的な寛容を身につけ、慈悲心の能力を発達させることさえできるのである。

しかしながら、それよりはるかに難しいことは、自分自身を受け入れ、自分自身に対する慈悲心を発達させることである。

私は学生たちに自己発達のための困難でつらい課題を与えてきたが、それはしばしば彼ら自身の否定的な側面の観察を伴う、非常に不愉快になりうるものであった。私は学生たちがそうした課題にとっても熱心に取り組もうとするのを見て、いつも感銘を受ける。また、自分自身に優しくするという、自己発達にとって等しく重要な課題を学生たちに与えたことが何度かある。これはたいしたことではなく、鏡を覗いて一瞬間自分自身に微笑みかけるとか、一日に五分間自分自身についての快い考えを思い巡らせるといった、ごく些細なことである。

自分自身に優しくすることへの抵抗はすさまじいものである！ 学生たちは課題を実行することをすっかり忘れてしまう。強制的に繰り返し思い出された後でさえ、彼らは、なぜ自分が一日に五分間自分自身に優しくする時間を持たないかについてのあらゆる種類の理由（合理化）を挙げるのである。こうした抵抗の背後にある感情の発見に取り組むと、彼らが、自分は誰かから優しくしてもらった価値などないという旨の、一組の根深い感情を持っていることがわかってくる。「誰か」には彼ら自身が含まれており、自分には価値があるという感情が欠けているが故に、その「誰か」に含まれるのはしばしば特に彼ら自身なのである。何人かの人々は他の人よりもこのような感情をずっと強く持っているが、しかしほとんど誰もがそのような感情を持っているのである。

われわれが自分自身への強い嫌悪および拒絶感を抱いているというのは、文化適応の過程についてわれわれが議論してきたことに照らせば、さして意外なことではない。われわれは皆、拒絶——自分にとって筋の通らない拒絶——を味わってきたのである。われわれは自分の本質的な感情を何度となく否認され、そして自分自身の社会的に望ましい側面と同一化し、合意的現実と適合しない側面とは脱同一化することを覚えてきたのである。「本来の自分では不十分であり、駄目だ。正しいことを



行うよう心がけ、自発的に行動しないように気をつけて初めて、私は受け入れられ、愛されることができのだ」というような一般的な感情を発達させることは自然だったのである。この一般的な否定的な感情が、特に自分が駄目だと感じている自分自身の側面への特定の否定的感情と共に働いたのである。われわれは、自分の本質的な性質の重要な部分が発露しないよう、強く守られているのである。

グルジェフは、これと同種の、偽りの人格と合意的トランスの見かけ上の安定を手放すことへの抵抗を観察していた。グルジェフは報告している。英雄的な努力を要する不愉快な課題を喜々としてこなし、成長を期待して意図的・意識的な苦しみを引き受けようとする弟子たちが、自分の苦しみを放棄するよう求められると、事情が一変してしまうのだ！

偽りの人格と本質について第十五章で論じた際に、本質は、再び成長し始めることができるように、育まれ、世話されなければならないとわれわれは注記した。自己観察の実践によって、あなたが自分の本質のないがしろにされてきた諸側面と接触し、それらを偽りの人格から区別することが可能になる。そうなったら、それらが成長していくように、それらにエネルギーと注意を意図的に注がなければならぬ。自分自身に優しくしなければならぬのだ！抵抗が起こる時は、それは観察され、理解され、そして結局は克服されるべきである。

自己観察と自己想起の実践は、本質に注意を集中する一般的なやり方である。注意はエネルギーであり、したがって自分の本質的自己に意図的に注意を集中することは、それを育むやり方なのである。結局、あなたは価値あるもののみ注意を集中するのであり、したがってもしあなた自身に注意を集中するのなら、あなたが価値ある存在でなければならぬのである。

あなた自身への慈悲心を持つことは絶対に必要である。さまざまな形で自己観察は、わ

れわれが滅多に夢見ることのない理解の深みへとわれわれを導く。その理解のきわめて重要な部分は、あなたが本質的にはいかに純粹で素晴らしいかについてのそれであるだろう。自己理解の過程であなたは自分自身の否定的な部分を見るので、自己理解に対する抵抗を受けるであろうが、しかしその過程はそれを受けるに値するのだ。

あなた自身を理解し、あなた自身への慈悲心を持つまでは、他の人々へのあなたの全ての寛容、愛、および慈悲心は非常に不安定な土台の上に置かれているのである。

### エッセンス 本質を育む

私は知性過剰な人間なので、感情の発達について詳しい助言をすることは控えるが、しかしあなたの本質<sup>エッセンス</sup>を育むのを助け、自分が好きになるよう促す、基本的ではあるが強力なエクササイズを二つ紹介しておくことにする。

これらのエクササイズは、時々——一週間かそこらに一度——行うとよいであろう。それらは一般にとでも心地よい体験を生み出す。それは結構なのであるが、しかし目標は覚醒すること、真正の自己意識を達成することだということを忘れてはならない。それは、長期間にわたる自己観察と自己想起を必要とする。その多くはあなた自身および現実の不愉快な側面を見つめることを意味するので、心地よさを拒んでもいけないし、それを真の知識の代りにしてもいけない。もう一度思い出しただきたい。

現実以外にいかなる神も存在しない。

それ以外のどこかに神を捜し求めることは、  
墮落した行為である。

### ミュージカル・ボディー

このエクササイズは、邪魔の入らない、暖かく、適度に暗い、気持の良い場所で横になって行うものである。

このミュージカル・ボディーは、時々非常に強い感情を生み出す可能性がある。感情的反応をあなたがそれらから学ぶことができる範囲内に留めておくため、もし必要なら、先に進むにつれて方向を修正すべきである。

あなたのお気に入りの音楽セレクションの中から、十五分から二十五分ほどの長さのものを一曲選ぶ。言葉の意味にとらわれなないようにするため、音楽は使わない。始めから終りまで比較的均質な、流れるような穏やかな曲が最適である。

音楽をかけた後、一、二分かけてただリラックスするようにする。

次に、両足の間の音楽を聞く。両足中のどんな感覚にも注意を集中させ、音楽もまたそつとそこに流れているようにさせる。強いてそうしてはならない。あなたが得ようと努めたり、持たなければならぬような、何か特定の感覚があるわけではないのである。第十八章で説明した朝のエクササイズの場合と同じように、両足にそつと心を集中させる。何であれそこにあるものを感じ取り、そこにあ

る音楽を「聞く」ようにする。

実際には自分の足ではなく耳で聞いているのだという知的な主張を気にかけてはならない。どのみち、実際にはそうではないのだから——あなたは自分の心で聞いているのである。あなたの身体はどこか特定の部分で聞こうと望むことによって、あなたはその部分で聞き／感知する体験を持つはずであり、で、それが重要なのである。音楽は、あなたが注意を集中する——あなたが聞いている身体部分にある心地好い、肯定的な感じに集中する——のを助ける。あなたの両足の間の音楽と、両足中の感覚を楽しむようにする。

およそ一分経ったら、両足首あたりから膝へと、ふくらはぎに沿って注意を上の方に移動させる。そこにあるどんな感覚にも注意を払い、そこに流れている音楽を聞く。ふくらはぎの中の音楽と、ふくらはぎの中の感覚を楽しむ。

また、一分ほどしたら（タイミングは決定的ではない）、腿に注意を移動し、そこで感じ、聞くようにする。

約一分の間隔で、次のような順序で身体に沿って移動していく。性器、骨盤（臍からおよそ指二本分下で、指三本ほど内部のあたりに特に注意を集中させる）、腹部、胸と背中（心臓にはまだ強く集中しないこと）、肩、上腕部、前腕、両手、首、そして顔と頭皮。

それから、一分ほど頭の内部に注意を集中させる。

次に、心臓の中で音楽を聞く。そこに強い肯定的な感情が——とりわけ、もしあなたの音楽の選択が適切なら——が生じるであろう。それらの感情に没り、それを楽しむ。

最後に、感覚の知覚と音楽への傾聴および心臓と結びついた肯定的な感情を身体全体に広げるよう