

自分をさがす 旅にしよう

やすら樹

No.

23

1994 JAN.

特集・新しい年に想う

発行 自己発見の会

自分を知ること

真の進歩である



アンデルセン ※

※ アンデルセン 小説家 (1805~75)

内観とは

内観とは、身近な人々（母または母親代わり
に育ててくれた人、父、配偶者など）に対する
自分を調べるために、①していただいたこと
②してさしあげたこと ③迷惑かけたこと、に
ついて、具体的な事実を過去から現在まで調べ
る方法です。

内観は新しい自己を発見し、人生をリフレッ
シュする自己啓発の方法として役立っています。
さらに非行、不登校、夫婦の不和、うつ状態、
アルコール依存など心のトラブルに対する心理
療法としての価値が認められています。

現在、日本各地やヨーロッパに内観研修所が
開かれ、一週間の研修の世話をしています。ま
た一日内観や二泊三日の短期内観、家庭や学校
で行う記録内観などいろいろな形態の内観が開
発され、内観法は新たな展開を見せています。

年頭所感

自己発見の会長

吉 本 清 信

昨年は天候不順に伴う未曾有の冷害、米不足、また政権交代と、激動の一年だったと思います。

自己発見の会も発足して、早や四年。昨年は、自己発見まつりが関東・関西でそれぞれもたれ、大成功をおさめました。これも関係者の皆様のご尽力のおかげと感謝いたしております。

また、この『やすら樹』もさらに内容を充実させ、順調に発行されてきました。

これもひとえに、愛読者や大勢の会員の皆さんに支えられ、編集委員・事務局の方々のご努力のおかげと感謝いたしております。

父吉本伊信が生涯をかけてきた内観がこのよ



うな形で発展し、受け継がれていくことは、非常にありがたいことだと思っています。

そして、今後さらに発展させていくためには、新たな体制づくりをすることが必要ではないでしょうか。

今年は、より一層の飛躍の年にしてほしいものです。よろしくお願いいたします。

(奈良県山添村村立東山診療所長)

自発的求道心

内 観 研 修 所

吉 本 正 信

明けましておめでとうございます。

昨年一年間、二六六名の方が内観に来られました。それぞれの目的・動機があって内観してみようと決意されたのでしようが、三八名の方が途中でお帰りになりました。

最後まで頑張れなかった原因として、最初の動機づけの問題が一番ではないかと思えます。抱えて来られた問題の大きさに比例して、やりとげようという意思が強い傾向があります。機が熟するのを待つという考え方もあります。

一方、特に大きな問題がなくても素直に内観に取り組む気持ちさえあれば、一週間の内観を

やりとげることが可能です。「自発的に内観してみようという気持ち」が素直な内観の取り組みにつながるようです。

「内観すれば解決しますか」

「はい、内観できさえすれば解決します」

「解決しなければ、内観できなかったということですか」

「はい」

「内観できれば、何故解決するのですか」

「とにかく内観してみればわかります」

内観したことの無い方に内観を勧める場面でよく聞かれる問答ですが、内観したことの無い方には納得できないようです。

機が熟するのを待つだけでなく、素直に内観してみようという自発的意思を呼び起こす方法がないものかと考えながら、テープや本を整理しています。

◆特集◆—新しい年に想う—

多くの人に内観を

釧路内観研修所 長谷川 清

明けましておめでとうございます。

毎日、薬局の店頭に立っていますと、病気に
関するいろいろな相談を受けます。下腹がチク
チクするので癌が心配で眠れない、肩こりがひ
どく頭の血管が詰まったのではないかと不安、
家では快調だが職場に行くとき動悸やノボセがで
てきて仕事にならない等々。また、神経質過ぎ
たり、マイナス思考にどっぷり漬かっていたり、
被害者意識が強かったりという人もいます。明
らかに自律神経失調症や神経症とわかるような
方もたくさん来られます。

このような神経的原因で身体の苦情を訴えら
れる方が、ここ数年来増える一方です。「心の

時代到来」と言われ始めて久しい時間が経過し
ましたが、皮肉にも実際には「心の病」や病に
至らぬまでも「心で起こす心身の不調」に悩み
苦しむ人達が増加しています。

また、いかなる個人も尊重されなければなり
ませんが、それを利己主義、自己本位と履き違
えているのではないかと疑いたくなる人や場面
にも数々遭遇します。その度に思います。「内
観してくださればよいのになぁ」、「内観すれ
ば気持ちがるのになぁ」と。

一日も早く内観が多くの方たちの理解と納得
を得られ、一般大衆が身近に感じ取ってくださ
る時がきてほしいと願わずにはおれません。そ
のために本年もまた、ご縁ある人達の内観のお
話をさせていただくことになるでしょう。そし
てお話だけでなく、実際に一人でも多くの方が
お座りくださるよう努めたいと思います。

皆様の相変わりませぬご指導ご鞭撻をお願い
申し上げます。

お母さんと一緒

岩手内観研修所

吉田金造

昭和二十年の暮、当時私はソ連の捕虜としてシベリアで働かされていました。郷里では、私はすでに死んでいると噂され、皆もそう思っていたらしいのですが、唯一人母だけはそれを信じようとせず「息子さんは生きていますよ」の、一言が欲しくて、霊媒や占い師、祈禱所を尋ね歩いたそうです。そして数カ月、遂に山一つ越えた村の薬師神社の神主様が「必ず帰って来なさい」と言ってくれました。

病弱だった母は、翌二十一年八月に亡くなるまでその神社に日参したそうです。私は、母を励ましてくださったお礼をしに時折薬師様にお

詣りします。狭い石段の一段一段に母の跡をなぞるように踏みながら、母と話しを交わします。私が出征する日、汽車が動き出して見送りの人々が離れ、視界が広くなった時、人だかりから少し後ろの鉄柱のそばに、母がひとりジッとこちらを見ている姿が薄暗い電灯の下に見えました。あの夜私の記憶にあるのは、たった一つ母の姿だけです。だから私の脳裏で母はまだ生きているのです。内観が母を生かしてくださいました。お蔭様で母と語りあうことができ、毎日がとても幸せです。内観によってこんな大きなお恵みにあずかりながら未だに私は、実生活の中で何か岐路に立った時、ともすれば、いけないと知りつつ楽な方、得な方を採ろうとします。そんな時、「母さんならどちらにしろと言いますか」と尋ねます。今までに母は必ず正しい道を示してくださいました。今年もまた母と一緒に吉本先生の教えに近づけるよう努めます。

家族内観

瞑想の森内観研修所

柳 田 鶴 声

明けましておめでとうございます。

今年には国際家族年とのことです。この半世紀で家族関係は、大家族制度——核家族——分断家族と急激な変化をしました。豊かな個性社会となるか、エゴに埋没する不毛の社会に進むのか？ いずれにしても社会の変化に心がついていけないのが現実です。今年には夫婦別姓の問題や親子関係再構築が論じられることでしょう。内観も家族関係がテーマの主役になると思いますので、家族内観に万全を期して微力ながら面接のお手伝いをしたく存じます。よろしくお願ひ申し上げます。

合 掌



新しい展開を

名栗の里内観研修所

本 山 陽 一

明けましておめでとうございます。

昨年は、公私とも多忙な一年になりましたが、皆様のお蔭で無事に一年が過ぎました。

今年は、静かな一年が過ぎせそうで喜んでおります。

自己発見の会も四年の月日が過ぎようとしています。当初の予定よりはるかに順調に発展し、当初心配されていた方々も、当会に理解を示してくださるようになり、組織としての基盤も固まってきたように思います。

当研修所も事務局として微力ながらお手伝い

してまいりましたが、何といっても当会が順調なのは、蔭で支えてくださる方々、特に、『やすら樹』編集長の市川さん、編集局の菅原さん、会員管理の武藤さん、この御三人の功績によるものと心より感謝しております。

一人でも多くの人々に内観を知っていただき、体験していただくために、当会の役割はますます高まると思われます。そのためには、新しい企画や事業、事務局の体制等の見直し、理事の体制強化等、会内部の改造も不可欠になってくるでしょう。

また、内観の研修のあり方についても多くの話し合いが必要になってくると思われます。

そのために、全国の内観研修所との連絡を密にししながら、それらを取り巻く一日内観研修会等、各種の集まりが力を合わせて、内観全体の発展に向けて結集されるようお願いいたします。

本年もよろしくお願い申し上げます。

◆特集◆—新しい年に想う—

内観の三つのテーマの不思議

東京内観研修所

北村育子



新年あけましておめでとうございます。

昨年も様々な人生の問題をかかえた多くの方々が内観に来てくださいました。七日間真剣に集中内観を体験し終えての感想を、ほとんどの方が次のように述べて帰途につかれるのです。

「①お世話になったこと、②してお返ししたこと、③ご迷惑をかけたこと、この三つのことを調べるだけでこんなにも、もつれていた糸が解けてくるのだと驚きました。こんなにすっきりした気持ちを味わうのは、生まれて初めてのことです」と。

「内観は本当に有り難いですね。心の大掃除に、

また、いらしてくださいね」と私。

昨秋も、奈良県大和郡山の内観研修所で、私自身の内観をさせていただきました。一週間屏風の中で醜い自分と対面し続けて、やはり今回も内観のすばらしさを実感いたしました。心の中の汚いものは限りがなく、また、自分の醜さを見れば見るほど、何故か心がすっきりと晴れてくるのです。内観の三つのテーマの不思議さと奥深さに戦慄さえ憶えます。

出来得る限り、私自身の心の垢を落として、心をきれいにして内観者様と対面したいと願う毎日です。

「良き面接者となるためには、ただひたすら自分自身の内観を重ねることです」とおっしゃった今は亡き伊信先生のお言葉が真実の声として聴こえて参ります。今年も、一人でも多くの方々が内観に巡りあうことが出来ます様にと念じつつ、今年もどうぞよろしくお願いいたします。

◆特集◆—新しい年に想う—

生かされて今ここに

北陸内観研修所
長 島 正 博

今春、当研修所も十年目を迎える。

吉本伊信先生に「郷里に帰って内観研修所をさせていただきたい」と申し上げた時、先生は「人間には総裁型と官房長官型の二つのタイプがある。あんたはどう見ても官房長官型だ。富山に帰って研修所の所長としてやっていくのは大変だ。一〜二年やってみて、あかんかったら、また戻って来なさい」とおっしゃった。あの厳しい先生がこんなにやさしく言ってくれたのだから、余程心配されたのだ。もったいない限りである。

当所が軌道に乗るのに五年かかった。更に昨



が無力である故に、生かされていることが実感される。

踏む石も、つまづく石も皆仏といわれるが、内観させていただくとそのことがよくわかる。自分の身の上で起きたことは、善悪を問わず全てその時の自分に必要な事柄だったのだ。

今、逆境にさいなまれていても、いつかは「あああの時のお蔭で今日の幸せがあるのだ」と言える日が必ず来る。

内観を忘れなければ……。

合 掌

◆特集◆—新しい年に想う—

大自然のありがたさ

無心庵内観研修所

小 割 祥 嗣

新年あけましておめでとうございます。

私たち夫婦は、富士宮の郊外で陶芸制作をしながら内観者のお手伝いをさせていただいております。

山の自然に囲まれながら、作陶、陶芸窯用の薪割、畑仕事、ニワトリの世話。こんな恵まれた生活が、私たちにとってはあたりまえになっているのです。

来庵者に、「こんな大自然に囲まれて生活できるとあってお幸せですねえ」と言われて、ハッといたします。

このような環境で、生かされている感謝の気

持ちが無くなっている自分を。

当地では、三年住めば富士もただの山、という言葉があります。全国から富士を眺めに観光客がおいでのになるというのに、もったいない話です。訪れる内観者に「た・り・る・を・知・り・な・さい」と教えられる私たちです。

内観の目的は、感謝の気持ちで毎日が送れる自分になること。

そうやっていけば、私たちの分身でもある陶芸作品にも感謝の気持ちがり移っているはず

です。細々であっても内観のお手伝いが出来る幸せな夫婦です。

今年も何とぞよろしくお願いいたします。

