

【個人研究】

トランスパーソナル自己の実現

— 利己心と責任 —

土沼雅子*

Transpersonal Self-realization —Selfishness and Responsibility

Masako Donuma

For a year, I stayed in the United States. During that term, I studied various Transpersonal Psychotherapy in California. For two weeks, I lived with a woman who was a known shaman in New Mexico. Everyday I talked to her about the dreams I had the night before, and I was able to analyze these dreams using themes she gave me. After a while, I came to a realization. I had accomplished my goal. The shaman helped me to become aware of the significance of abandoning selfishness and taking responsibility for myself. My dream process facilitated this awareness effectively. From this experience, there would be so many interesting topics I convey. However, I will limit myself to some points. These are "The meaning of dream", "Dream process", "Selfishness and Responsibility", which are basic points of "Transpersonal Self realization"

はじめに

筆者は1994年から1995年の一年間にわたって米国カリフォルニア州に滞在し、禅センター、トランスパーソナル研究所、ユング研究所、タマルパ研究所などで研修を受ける事ができた。研究テーマは「東西の心理療法とトランスパーソナルセラピーについて」であった。その中で印象深い体験の一つが、ニューメキシコでシャーマンと呼ばれる婦人と暮らした二週間であった。この間に筆者の今後の人生の方向を決める体験、死の恐怖を超える体験、そしてそれらを支える利己心と責任についての洞察が得られた。

そこに筆者を導いてくれたのは、筆者の毎晩見た夢であった。夢が筆者を聖なるものへ、つまりユングのいうセルフへと導いてくれたのである。

ここでは簡単に夢のプロセスをたどり、「利己心と責任」について考察したい。利己心と責任という概念は心理学、人間学のなかでも重要な概念である。またセラピーを行う場合にもきちんとその深い意味を理解しておくべきであると考え、「利己心をとりのぞく」ということは、古今東西の宗教家、哲学者たちが述べてきたことである。しかし利己心をのぞくことが、なぜ必要なのかについてそれほど明確には述べられていない気がする。また、人間学においてはしばしば「責任」という概念が使われる。「自由」「選択」という

* どぬま まさこ 文教大学人間科学部人間学専修

文脈で使われることが多い。しかし、ここではもっと深い意味の「責任」について語るつもりである。

1. プロローグ：ニューメキシコへむかうバスのなかで

カリフォルニアの禅センターで知り合った女性ダーシャ（仮名34歳）と二人でニューメキシコのシャーマンに会いに行くことになった。2月の夕方、サンフランシスコから長距離バスに乗り、4日間乗り続けてニューメキシコ州のスプリングというところに辿り着いた。この事態のきっかけは、ダーシャが4年間の禅センターの研修が終わり、帰国に際して、筆者に手紙をくれたことから始まった。

その手紙によると、彼女は夫から離婚の請求を受けて悩んでいた。夫は4年前に一緒に留学生としてアメリカに来て、ともに禅を学んでいたのだが、その間に自分はホモセクシュアルであると知り、離婚を請求するとともにすでに帰国してしまっていた。彼女は悩み抜き、多くのサイコセラピストの心理療法を受けたが、まだ納得のできる解答を見付けられなかったのである。

サンフランシスコの出発の時にバスは満席で、9割りがブラックの人達で、私はなにか不満でイライラした空気と殺気を感じて、胸騒ぎをおぼえた。たしかに長距離バスに乗るひとは、アメリカでは車を持っていない人と飛行機代が払えない低所得階層の人達なのだから、どこか荒れて、人生に疲れ、不満だらけの雰囲気か漂っているのも仕方ないかと、自分を納得させていた。

ところが、夜中の11時、高速道路を走行中、恐れていたことが現実になってしまった。後部座席の男性が大声で立上がり「こいつはゲイで、おれにちょっかいをだしてくるんだ」と叫びだした。すぐに殴りあいになり、両者ともウイスキーの瓶を割り、それを武器に乱闘が始まった。瓶の破片が筆者の顔までとんできた。両者をだれも止められず車内はパニックになった。二人とも血まみれになり、疲れ

てきたところを乗客の男性たちが全員で二人をバスの床に振り伏せ、パトカーをまった。警察の事情聴取もあり、バスはこの間4時間も止められてしまった。

その時筆者は誰かが銃を撃ちほしなかなどと考えて、とても恐怖を感じた。しかしこの時この事件が後に筆者にとって意味深い物に繋がることは、思ってもいなかった。

2. シャーマン 「Rorna Mee」

Rorna Meeは英国出身の60歳の女性である。本人がシャーマンと名のっている訳ではないが、いつの間にか人々がそう呼ぶようになったそうである。彼女は大金持ちで、カナダ、スイス、イタリア、その他世界中に家を持ち、飛行機、宝石を持ち、ありとあらゆる遊びをし、酒、クスリに溺れ、大恋愛そして失恋のすえ、43歳の時、自殺を図った。医者が死の宣告をし、死体として、船で運ばれて行く途中、すなわち死んで13時間後に船のなかで生き返ったという。彼女の言葉によると「自分は自分ではなくなり、神の体になっていた」という。また「頭の一部だけは自分で、すべては外＝上＝神からきた。自分の体は神の物になっていて、自分をとおして神が語った。すべてのことがそうであった」「それまではお金やいろんなものに執着し、あらゆる富を持っていた。しかし幸せではなかった。すべてを処分し、すべてはなくなったが、今は、すべてがある。以前は小さい穴から外を見ていたようなものだ。」と語ってくれた。

ロルナが独りですんでいた家は、林のなかの一軒家であった。暖炉に火が燃える居間のほかに7つのベッドルームがあり、広いサンルームには花が咲き乱れ、ガラス越しに広大な山々が紫にそまってみえていた。

マギーという黒の大きな老犬とシャルロテという茶色の若い犬、そして、ウッフィーという猫がいた。これらは単にペットというだけでなく、セラピストの役割をしていた。老犬が若い犬にセラピーを教えこむということをロルナに教えられた。事実、筆者も彼等

にどれほど癒されたかわからない。

3. 癒しのプロセスと夢のプロセス

〔第1日目〕

早朝、真暗なうちから起こされる。暖炉の前に、ロルナ、ダーシャ、筆者の3人が揃う。いよいよ今日から3人の生活と集中セラピーの始まりである。まず、時計を見えないところにしまうように指示される。「すべては自分のハートから感じるままに動きなさい。食べる事、眠る事すべて」と。食事についてはダイエットや栄養などについては一切考える必要はないという話しをきかされる。他者をヒーリングしていると、エネルギーは減るがかならずまたエネルギーに満たされると言う事だ。セラピーの費用について、彼女は次のように述べた。「自分はすべて売るつもりはない。しかし、次の人達のためにドネーションをして欲しい、自分の心の額でよい。すべては神のもので、神は万事で、すべて外に出ていくことでまた戻ってくる」「すべては回っている」と。コーヒー缶にダーシャは100ドル入れたので、筆者も同額入れることにした。食事つき、セラピーつきで2週間分100ドルは余りにも安すぎるかと思ったが、お金を持ち合わせていないダーシャのことを配慮してしまった。(後で夢分析により追加する)

一人一室で居心地よく整えてある。夜ベッドに横になると、ロルナがきて体、頭、首に手を当ててくれる。額に彼女の額が触れた時、温かく、柔らかく母性を感じて涙が浮かんた。彼女は「できるだけ自我をとるように」と指示をして出ていった。

『夢1』

急に「SWEEP」という英語が出てきた。そしてからSIP, SHIPで船のイメージそしてWEEPが羊の群れになって現れた。

夢をロルナに話す。自分でも今回は残っているものを一掃してきたのだと思う。新しいノートを開いて、夢を書留めようとしたら、そこにカゴの扉が開いて小鳥が飛んでいくイラストが描かれていて、共時的なものを感じた。

〔第2日目〕

『夢2』私の家の二階に男性が来て、大きなキャベツを3個くれた。夫が嫉妬して不機嫌になった。私は「ただ訪ねて来るのは自由なのだから、私にあたらなさい」と反発する。

自分のなかの評価者が夫の姿を借りている。私がSWEEPすべきは、怒り、恐れ、罪悪感だと思う、評価者はもういらないと感じる。

ロルナは言う。「料理も掃除もすべて創造的なことだ」と。「すべてcreateなこととしてやっているの、そこに怒りはない。家の中を綺麗にするのも、屋根を作るのも、編み物をするのもすべてcreateなこと、すべてlove, Godからきている」と。

その日はB.Shield and R.Galson (1990)『Forthelove of God』を読むように言われる。

〔第3日目〕

犬たちと散歩をした。素晴らしいひとときだ。広々とした青い空、濃やかに芸術的に枝を広げた樹々、草原、マギーとシャルロッチ、石、風、…ここにいるだけで十分だ。アメリカに来たのは、このためだと思う時間だった。私はこの場所へ、導かれて来た。ここにいることが意味あることだ。すべては調和し、流れている。

散歩から帰るとロルナが「Fall apart」と言い、入浴を勧めてくれる。喜太郎の音楽をきくだけで泣けてきた。ロルナがだきしめてくれて出ていった。窓から樹々と太陽を眺め、気持ちよく泣いた。50年分の涙を流した。2時間以上バスタブに入り、夕陽の沈むのを見ている。その時この構図と位置、景色は私が息をひきとる時の構図と同じであることに気がついた。以前から私には死の瞬間のイメージがいつもあった。

バスタブから出ると、ロルナはあまりに私が長くバスにはいついたことを笑いながら次のように言った。「There is a tyranny to suppressed emotions. There is like being in a prison. We need to let our emotional life catch up with us, in order to set our

spirits free. Tear wash the windows of soul, so we can see where we are going and not be afraid]

〔第4日目〕

『夢3』Y氏が私の研究室に来ている。トランスパーソナル学会を作ろうとしている私は喜ぶ。私が講義を終えて来るとM教授がもうY氏は帰ったと言う。私はがっかりして、学会を作るのは時期尚早なのだろうかと考えた。

『夢4』外にでてみると派手な看板の店、雑煮を注文すると売り切れていて、焼いた餅と変わったものが出てくる。まずい。有名な老舗なのにこんなまずい物をだすなんてと、当てが外れてがっかりする。

『夢5』年老いた女優が、若者に人間は光のエネルギーの束だということを教えている。その俳優が彼の体で多くの光の形を描いて見せる。見ていて美しく、楽しい気分になる。

『夢6』政治家たちが、賄賂として美しく絹織物を無料で手に入れた。とても美しい物だ。私は反体制側に入り、不正だと怒ってデモをしている。

その日ロナに次のように言われた。「あなたがトランスパーソナル心理学を教えるというよりは、あなた自身がトランスパーソナルである。みんなにスピリチュアルなところを伝えなさい」と。

〔第5日目〕

『夢7』インディアンのテントに住んでいる。美しい靴を買っている。

『夢8』私が家のなかで寛いでいる。ブザーがなる。誰かが出て行って話している。クライアントである男の子が来たのだ。しかし担当のセラピストの男性(私が雇っているらしい)は来ていない。先週も無断でやすんでいて、私はもうそのセラピストを首にすると怒っている。

『夢9』大学の研究室のようである。人がたくさん出入りしている。私はもう片付けて帰ろうとしていて、ひとつの後ろのドアを閉める。(このドアは普段は閉めておき、余り

使わない)しかし、私が閉めても閉めても、また開けて来る人がいる。ここは使わないようにと私は怒る。

〔第6日目〕

『夢10』二人の女優のような女性が、黒の洋服を買っている。私の好きなデザイナーのものだ。「その服はあまりに沢山売れ過ぎた物です。同じ物を着ている人が多いのは嫌ではありませんか」と私はアドバイスをする。するとその二人の女性はその服を買うのを止める。

『夢11』小学校へ何か手伝いに行かなければならなくて人込みを歩いている。余り行きたくない。そろそろ学校も休みに入るので、もしかしたら行かなくてもよいかもかもしれない。近くの店のひとにたずねると、まだ2、3日あると言う。私は行くことにする一度帰って車を取ってこようと思って走る。他の大勢の人たちは、水溜まりを走っていて苦しそうである。私は余力があって大丈夫。

『夢12』大きな広間。俳優のI(一時私のアニメス像であった)が侍の衣装で、男達と争っている。Iが私をからかい、私は喜ぶ。しかし、戦いのあと、彼は他の女性に関心を示す。私は黙って、それを指示するかのようには振る舞う。自分に嘘をついている。

〔第7日目〕

ロナから課題がだされる。嫌いな人、怒りを覚える人や事柄をすべて書きだしなさいと言う事だった。人生の中のすべての否定的側面を書き出すのはかなり苦しいことだった。何度も吐き気をもよおした。

私が林のなかで一人で課題に取り組んでいるとマギーかシャルロッテが遠くから見守ってくれている。ダーシャもこの敷地のどこかで苦しみと向き合っているのだろう。私が涙を流しているとシャルロッテが跳んで来て涙をなめてくれた。「Im ok, thanks」と言う。とまた離れて行く。

そして、わたしは洞察を得た。私が嫌ったり、怒ったり、憎んでいる人そして事柄はすべて相手に原因があるのではなく、すべてが

自分のなかの投影であったと言う事を確信した。頭では分かっていたつもりでも実感したくない事であった。そして私はすべてを許さざるを得なくなってしまった。すべては自分のつくりだした幻影であったのだ。

その時、世界が輝きはじめた。青い青いニューメキシコの空が輝き、そこに、ここに、私のまわりに愛が満ち溢れるのが見えた。すべてが神で満たされ、私はすっぽり神に包まれていた。自分はすべてOKなのだと感じ、涙が溢れた。自分がこんなにも神に愛されている、神がいつも愛で包んでいてくれたことを知った。

十分にみたまされ、この瞬間、死んでもいいと思った。そしてここに来る時のバスの中の乱闘を見た時の恐怖心は死の恐怖だったことに気づいた。しかし、神の愛を知った今、もし神が「今死になさい」と命じられれば、私は「はい、ありがとうございます」と微笑んで死ぬことができるとかんじていた。自分でも不思議な感覚であった。人が本当にみたまされれば死の恐怖は超えられるのだ。キリスト教徒でもなく、仏教に親近感を持つ私であったが、確かに、神の存在を感じ、死を超えるということを教えられた。バスの中の出来事も私が死と向き合うために仕組まれた、共時的に意味ある事であったと繋がりが見えた。

この日の体験は50歳の節目としても大きいものであった。

〔第8日目〕

『夢13』私はシャンプーするために、花でいっぱい流しのシンクに飛び込む。口と鼻に石鹸のあわがつく。さかさまに飛び込んだので手を使う事ができない。私は息ができなくて死にそうになる。周りの人々は私の事に気付かない。私は全力を振り絞ってシンクから出る。そして目がさめる。

その日なぜ、私がロルナのところへやって来たのかを彼女に聞いてもらう。「約25年間働いてきたが、これからの命を燃やす物を見付けたい」と。「また、Living/Dying projectに関心を持って勉強しているが、自分の

気持ちのどこかに他人のやらない事やって、評価を得たいというような利己的な気持ちがあったことに、気付いた。「昨日私は、愛のなかにいました。そしてこれらの問題は解決しました。私が決めることではないことが分かったのです。」「私は神が運び、与える事に集中します。私がすべきことは、心を開き、空しくする事、私がしなければならぬ事は、唯一つ、利己心を捨てる事です」と。

〔第9日目〕

『夢15』私と私の家族は新しい大きな家へ移る。その家には多くの美しい部屋がある。われわれは各部屋を見て回る。そして家具の配置を変える。その家は非常に広く、多くの部屋があり、美しいので多くの人々をここへ招くことができると喜んでいます。

庭では沢山の少年たちが遊んでいます。一人の少年が他の少年たちに苛められている。彼は片方の靴を隠されたのだった。私は靴を捜し出して、その少年に持って行ってあげる。

ロルナはその夢に関連して、ネイティブ・インディアンのお話に、神が靴を盗まれて困っているのを助けるというテーマがあると教えてくれる。(私の夢7にインディアンと靴のテーマがすでに見られる。)彼女は私の夢の少年は神だという。

その後、ロルナは私に一枚のしおりをくれる。その枝折りに「Foot prints」という短い物語が書かれている。私はそれを読み、神の大きな愛に触れ涙が止まらなくなる。

〔第10日目〕

紙数の関係でここでは省略するが、ロルナのいないときに、ガラスの鍋が大音響とともに割れるという事件が起きた。結局は私の傲慢さとダーシャの意地悪さが招いた事であった。まだ利己心が残っていると反省する。

『夢 15』大きな家に住んでいる。家の外側から見ている。大きな外観、入口、南の国の城のようなつくり、玄関の壁から滝のように水が流れていて素晴らしい。私は近所の人と親しむために自転車に乗って見て回る。お腹を空かしているホームレスの男性に御飯とお

かずを持ってきてあげる。その男性はイライラしていたが、私はその人をうけいれ、認める。私は仕事に行く。職場では、人が足りなくて困っている。私は帰りにデートの約束があるのだが、快く、変わって仕事を引き受ける。

この日、ロナから次のように言われる。

In this world you can become a spotless mirror, in which the holiness of your creator shines forth from you to all around you. You can reflect heaven here.

No one is where he is by accident and chance plays no part in Gods plan.

The Holy Spirit teaches that you always meet yourself, and the encounter is holy because you are.

AS God sent me to you so will, I send you to others. And I will go to them with you, so we can teach them peace and union.

〔第11日目〕

『夢16』私は多くの人と旅行をしている。私は昼食を取るためにレストランへ行く。それぞれの料理を注文し、ご馳走が出てくるのを期待する。そしてご馳走が出てくる。するとレストランの女主人が次のように言う。「それぞれの好みと選択が異なっているがゆえにバランスがとれて良いのです。」

〔第12日目〕

『夢17』「人生はPLAYである」という言葉が出てくる。私はPLAYは遊びか劇かどちらの意味だろうかと思う。つぎに声がきこえる。「二つの眼か、神の三つの眼をえらびなさい」と。それで私は神の三つの眼を選択する。

〔第13日目〕

『夢18』夢のなかではっきりと人生に期限があることが実感される。

私は海の中にいた。岸まで泳ぎ出した。良く泳げた。

研究室にT先生（亡くなられた同じ学部の男性）が居た。私は彼が幽霊であると知って

いた。私は「幸せにやっていますか？」と尋ねた。彼は「優しくしてもらっているので幸せです」と答えた。少し後で、学生二人を連れてTの研究室を覗く。確かにTが居た。T（幽霊）がいると言う事を、学生が証明してくれると思う。そしてT先生が本当に仕事を愛していたのだと教えられた気がした。心の中で他の先生たちに、帰りに飲みに行く人はTを誘ってあげてと思っている。

バスに乗る。満員だが工夫次第で快適、余裕もある。青い青い空…ふと私はこの青さは海なのか、海を見ているのか空なのかわからなくなる。それにしても青に溶けてしまいそうに自分も透明になっていく。なんて美しく快いのだろう。

〔最後の2日間〕

最後の2日間はニューメキシコをドライブし、小さな町や店を見て回った。メキシコ料理を満喫しロナの優しさに甘えた時間を過ごした。しかし、ここへ来るまでのロナはとても厳しかった。少しでも利己心から発する言葉には容赦なくどなりつけた。生活の仕方、お茶のいれ方まで厳しかった。ダーシャは苦しみ抜き、みるみる痩せて食事も喉を通らなかった。そして、最後のところがどうしても潜り抜けられなかった。

私の場合、予期せぬプレゼントがあった。ロナに指示されて、3年前に亡くなった父親に手紙を書いた。まる2日間かかった。すこしでも自己弁護やごまかしは許されず、深い真の心が表現できるまで何回も破り捨てられた。悔しくて泣きながら挑戦した。こんなに集中したのは生まれて始めての事だった。ついに、自分でも思いもかけず、父親をどんなに愛し、誇らしく思えるかを一点の曇りもなく書けたとき、心の霧がはれわたった。その手紙は暖炉で燃やされた。すぐに母親に手紙を書いて、それは送った。内容はこんなに素晴らしい娘を産んでくれて感謝していること、愛しているということだが、その時から本当に自分を愛せるようになった。

これらの体験を通して、究極のことを学ぶ

事ができた。言葉にしにくいが、利己心 Selfishness をとりのぞくことがすべての癒しの根底にあること、それこそが真の愛であり、利己心の対極にあるのが責任 Responsibility であるということ、それについて、知的ではなく、体験的に、存在のレベルで会得できた事が、大きな収穫であった。

4. 考 察

(1) 夢についてのミニ考察

夢のそれぞれについて詳しく考察をくわえることはこの目的ではないので、夢自体の意味分析は別の機会に譲ることとして、ここでは主題のみ提示し、その流れを感じてもらいたい。

- 夢1 初回夢に自分の残っている問題をすべて一掃すべきことが暗示されている。
- 2 判断、評価が自分の中にあることを知る。一掃すべきは、自分の怒り、恐れ、罪悪感であることに気づく。
- 3 依存、権威のテーマ
- 4 看板に偽りあり、権威の実態はあてにはならない
- 5 本物のプロもいる。本質を後輩に伝える。
- 6 権威と不正に対する怒り、抗議
- 7 原点に立ち戻り、自分の脚で歩くことにする。
- 8 無責任に対する怒り
- 9 物事が思うように行かない事への怒り
- 10 嫉妬、操作、自己中心性のテーマ
- 11 現実原則をやれる強さがあり、無意識に触れても大丈夫の自信
- 12 自己欺瞞と男性不信
- 13 勇気を出し、全力で霊性へ入る
- 14 意識の広がり、霊的自己、神とのかかわり、良心のめばえ
- 15 霊的自己と他者の受容、ありのままの自分を受け入れる。主体的決断
- 16 それぞれの個性、選択の尊重とバランス

- 17 人生はプレイである。神の眼の選択
- 18 人生の有限性、仕事を愛する幽霊との出会いから日常性へ回帰

1 から12が個人的な一掃すべき問題であり、13からは自己中心性を抜けた世界に接近し、トランスパーソナルな自己が現れてきていると言える。

(2) 利己心について

結局、ニューメキシコのシャーマンが筆者に教えようとしたことは利己心(Selfishness, Self-centeredness) をとり、自己の深い責任について気付く事であった。利己心は私たちのトラブルの根にあるものである。私たちが思っているトラブルは基本的に自分自身がつくったものである。さまざまな形の恐れ、自己軽蔑、れんびん、自己探求が、人を動かし、仕返し、報復をする。そしてまた傷つき、傷つけられる。利己心からの解放は単に現在の対人関係の円滑さを目的にしたものでなく、憤り、恨み、恐れ、の源泉であった過去の対人関係、過去の体験の組み替え、つまり認知の変化を目的としている。「利己心を捨てよ」ということは、多くの宗教家が言ってきたことである。仏教においても「諸法無我」「小我を離れて大我につく」という言葉がこれにあてはまる。利己心とは小我に当たると考えて良いであろう。シャーマンと夢に導かれて、この利己心を取り除いていったとき、筆者はつぎのことを会得できた。自分がいかに神(筆者は信仰している宗派はないが、大いなる生命、大いなる神という意味で神という言葉を使いたい)に愛されているか、守られてきたか、必要なものはすべて与えられて来たということを知った。そして自分が神の一部であることも。すると、すべてがみえてくる。いま自分はなにをすべきなのか、なにに集中すべきなのか分かってくる。私たちは、神のよびかけに答えていくことが、自分の使命となる。神のよびかけを聞き取るために、私たちはできるだけ心を虚しくし、心を開いて

いる必要があるのであろう。自分が神の機能の一部であることが実感できれば、自分の人生を自分で操作するという迷いや葛藤がなくなるであろう。筆者はこれからどんなことに命を使うべきなのかをじっくり考えようとしていたが、そんなことは自分で考えることではなく、神がよこすものを深く見詰め、取り組んでいけば良いという事に辿り着いたのであった。仏教の経典『法華経』に「不惜身命」というのがあるが、同じ境地と言える。

また、死の恐怖が、神を感じた時に完全に消えたということが、今回の最大の体験であった。恐怖が消えるより、さらに積極的に感謝をして死を受け入れることができる境地を一度でも体験できたということは、人間の可能性として重要なことである。

(3) 責 任

筆者がここでいう「責任」とは、道徳的教えでもないし、倫理的な生きかたの規則でもない。それは、生きることの根底にある存在論的構造の一部である。それは、利己心・自己中心性の対極にあるものである。利己心を取り除いて行くと、いかに自分が神に愛され、生かされ、守られているかが感じられて来る。その時、人は神と対峙し、生きていること、生かされていることにたいして、神への責任を感じる。自分を満たす責任、神のよびかけに応える責任ということが明確になる。

自分の存在にたいする責任、自分の運命をひきうける責任ともいえる。運命を引き受けるとは、運命の肯定的要素とともに、宿命という否定的な要素をもひきうけることである。自分の存在に責任をとらないと、まわりに迷惑を撒き散らし、他者をきずつけ、殺し、破壊していく。そして、ひいては自分をも殺してしまう。

AAのセレンティ・プレイヤー（平安の祈り）の中にも、筆者のいいたい責任の意味が含まれている。出典は明らかではないが、ヨーロッパ社会では昔から知られていたものであるらしい。

神さま私にお与えください

変えられないものを受け入れる落ち着きを

変えられるものを変える勇気を

そしてその二つを見分ける賢さを

お わ り に

この論文では紙数の関係で、長期海外研修の期間に得た体験の一つを取り上げて、夢分析のプロセスで生じてきた洞察について考察した。それは一言で言えば、利己心・自己中心性を真に取り除くことができれば、せまい自我から解放され、神・大いなる生命につながった真の自己を見いだす事ができるということである。そして自分が何のためにいまここにいるのか、何をすべきなのかの解答が自ら現れる。

この論文を書いているとき、これがトランスパーソナル・セルフの自己実現であるということばが浮かんで来た。マズローは「単に健全な自己実現のほかには超越的な自己実現がある」といっている。たしかに一般的な意味で自己実現しているかのような人格が利己的で、自己中心的であるという可能性もあるだろう。筆者の言いたい自己実現とは、存在の価値、トランスパーソナル・セルフを直接体験できるような自己実現をさしている。ここでは、自己実現にも二と通りの意味があることを示唆して、つづきは別の機会に論じたい。

参 考 文 献

A.H.Maslow, Motivation and Personality, New York, 1970

Irvin D.Yalom Existential Psychotherapy, Basic Books, 1980

John Bradshaw, Healing the Shame that bind you, HCI, 1988

P,Ferrucci, What We May Be, Thorsons PG, 1982

Rollo May, Freedom and Destiny, W.W.Norton, 1981