

## 魂・瞑想・奉仕： 個人からグループへ

神村 有紀 バッチ財団登録プラクティショナー\*

Soul, Meditation, Service: From Individuals to Groups

KAMIMURA Yuki

### 1. はじめに

皆様、こんにちは。本日は、このように瞑想研究に関して日本でも最先端の栄えある学会にお招き頂き、発表の機会を与えて下さいましたこと、本大会会長の加納先生をはじめ、学会の全ての関係者の皆様に心より感謝申し上げます。

さて、この度いただいたテーマである「Why Meditate?」、「なぜ瞑想するのか?」という問いについて、私の専門である、バッチフラワーレメディ<sup>1</sup>の一プラクティショナー（以下BFRP）としての立場から、お話してみたいと思います。

ここでまずお断りしておきたいのですが、世界各国で活動しているBFRP全員が、同じ瞑想実践をしている訳ではありませんし、特定の瞑想を行わないBFRPも勿論存在します。また、瞑想を実践する動機も千差万別であり、各個人の中でも様々な応答が予想されます。ですから、ここで提示する内容は、あくまでもBFRPの一人である私の個人的探究の見解であることをご理解頂ければ幸いです。

### 2. バッチフラワーレメディと瞑想

バッチフラワーレメディは、1930年代に英国人医師エドワード・バッチ（1886-1936）によって創始された植物療法です。一般的には否定的な感情状態に対応した、38種類の植物由来のエッセンスを組み合わせることで飲用し、感情のバランスを取り戻す自然療法として知られています。このアイデアをバッチが見出したのは、第一次世界大戦中、まさに100年程前の戦争とパンデミックでの経験からであったと伝えられています（Weeks 1940）。

ストレス理論<sup>2</sup>が一般的に知られるようになるずっと以前から、軍医として前線にいた彼は、戦闘の怪我や病から兵士たちが回復する様子を観察し、その回復のスピードと精神状態の強い相関関係に注目していました。のちにそれは、よりホリスティックな人間観・治療観へと発展し、晩年、フラワーレメディというシステムに結実していきます（Weeks 1940）。

私がバッチフラワーレメディの存在を知ったのは、当時、自分自身の瞑想の課題として、家族的無意識に基づく感情の葛藤に取り組む中で、自分や共に瞑想を学ぶ人々の、その困難な課題をサポートするべく、誰もが共有できる、安全で適切なセルフヘルプの方法を何か見つけたいと思っていた矢先でした。瞑想のプロセスがす

\* kmyuki-a@st.ritsumei.ac.jp  
立命館大学文学部教育人間学専攻  
〒603-8577 京都府京都市北区等持院北町56-1

すみ、家族的無意識にまつわる葛藤が浮上してくると、そのような葛藤に基づく衝動は、個人由来のものよりずっと激しく深刻であるため、バランスを取り戻すまで長期にわたって極度の緊張状態が続くことも少なくありません。瞑想グループ全体の健康について関心と責任を持つようとしていた私にとって、バッチフラワーレメディは理想的な対処法の一つでした。通常、レメディは飲用することで感情のバランスを取り戻すと説明されています。しかし、特に私が注目したのは、必要なレメディの組み合わせを選ぶ作業<sup>3</sup>自体が、自分や他者の感情状態を理解し、脱同一化していくという瞑想的な作業になりうる性質を持っていた点でした。そして、私自身は、それは、バッチの思想の基本的要素に、瞑想的観点が取り入れられていることに起因しているのであろうと考えています。

### 3. 『Heal thy Self（汝自身を癒せ）』と「Why Meditate?」

バッチは生前レメディに関する研究の経緯について、資料を残すことを一切望みませんでした。自分の死後、残すべきものは、完成されたレメディと、誰にでもわかる使い方に関する平易な仕様書だけでよいとし、それ以外のもの（例えば完成に至るまでの膨大な研究メモや資料）は、かえって混乱の原因になってしまう危険性があるとして、全て自ら焼却してしまい、協働者を困らせてしまったというのは有名なエピソードです（Weeks 1940）。しかし、ここで引用する『Heal thy Self（汝自身を癒せ）』という著作は、バッチが唯一再版を許可したものであり、彼の当時の思想の一部を垣間見ることのできる文献<sup>4</sup>であるため、今もなおバッチフラワーレメディを学ぶ人々の必携資料になっています。しかしながら、英国バッチセンター（以下バッチセンター）<sup>5</sup>の公式見解では、彼は、

キリスト教徒ではあるものの、生来非常に独創的で、何か特定の教義や思想に準拠するタイプではなく、ここに記されている思想はあくまでも彼自身による思想である、と主張しています。ですから、後述する私の見解は、バッチセンターや、一般的なBFRPが共有しているものではないことを、あらかじめ申し添えておきたいと思います。しかしながら、個人的には、私はこの著作に触れた当初から、バッチの思想が、ある世界観との類似点が非常に多いことに注目していました。たとえば、人間存在の構造について、バッチは明らかに「魂とパーソナリティ」という枠組みでの見解を述べています<sup>6</sup>。また、彼の基本的な治療観や人間観が述べられる際、ユニティと愛、万物の一体性<sup>7</sup>というキーワードが多用されている点もそのひとつです。そして、瞑想について、『汝自身を癒せ』では次のように述べられています。

しかし、それを知る完全な方法は、静かに考え、瞑想すること、そして私たちの「魂」が、良心と直観を通して話しかけ、その願いに合わせて私たちを導くことが可能になるような、平安な状態のなかに自分を置くことです（Bach 1931）。

この引用箇所の直前には、「どうすれば自分自身を助けられるのか、どうすれば自分の心と身体を調和した状態に保つことができるのか？」という問いが示されています。そして、その問いへの結論として、バッチは、「正直に自分を吟味し」、自分の過ち（バッチの言葉を引用すれば、「ユニティに反することや、魂の命令に応じないこと」）がどのような性質のものか見極めるべきだとし、その方法が「瞑想」であると結論しているわけです。さらに、バッチは次のように述べています。

そういう時間の中では、私たちはずっと  
ハートの中に、人類に奉仕し、自分の「魂」  
の命令に従って働きたいという熱い願いを  
持ち続けなければなりません (Bach 1931)。

ここで、少しだけ私の個人的な経験をお話  
したいと思います。私が明確に瞑想に関心を持  
ったのは20代初めでしたが、それ以前にティ  
ーンエイジャーの頃、こんなことを考えていま  
した。自分は自分がどういう人間なのかを見つ  
めているつもりだ。だけど、これは本当に見つ  
めていることになるのか？ 自分に偏見がある  
ならば、いくら見つめたところで、結局は偏  
見の眼で自分をみていることにしかならな  
い。つまり、そんな眼で判断し、選んだもの  
はすべて偏見によるものということになる。  
それでは、自分はどこまでいっても自分  
の偏見の眼差しからは離脱できないという  
ことなのか？ 仮に、神が存在するとして、  
そして仮に神と同じ眼差しを自分が持つ  
ことができたなら、自分や世界はどうみ  
えるのだろう。そんな眼差しを持つには  
どうしたらいいのだろうか？ そもそもそ  
んなこと自体が可能なのだろうか？ と。  
そして、その後、もしかしたら、この答  
えは瞑想とつながるものではないのだら  
うかという考えに至りました。

さて、もう一度バッチの見解に関する話  
題に戻りますと、この記述は、私自身の  
若い頃の必死の問いでもあった「瞑想を  
実践するにあたって、どのような眼差し  
が必要なのか」ということについての、  
彼らしい表現であると私は考えます。  
そして、ここでの注目すべき点は、たと  
え個人的な問題を動機とする瞑想であ  
っても、最初の一步から、全体に開かれ  
た方向性を有していることが重要だとい  
うことを、明示している点ではないかと考  
えています。

#### 4. 不朽の智恵の教えと 「Why Meditate?」

そして、バッチのこの著作は、以下のよ  
うな記述で締め括られています (Bach 1931)。

仏陀や他の偉大なマスターたちもまた、  
時折、地上に現れ、人間として完成され  
るための方法を人類に指し示しました。…  
そして、人は、創造主の無限の愛の計画  
に連なればなりません。さあ、皆さん、  
あなた方も神の知識の輝かしい光の中  
に降り立ちなさい。そして、熱意と信念  
をもって、幸せになるための、幸せを  
伝えるための神の偉大な計画に参加し、  
神の意志に従うために存在するホワイ  
トブラザーフッドに加わりましょう。  
そして、若い人たちに尽くすことに大  
きな喜びを見出そうではありませんか。

文中の「ホワイトブラザーフッド (聖  
白色同胞団)」について調べてみると、  
一般にトランスヒマラヤ密教として知  
られている「不朽の智恵の教え」に関  
する文献に辿り着きます。この箇所  
以外、バッチ自身は一切この件について  
の自身の見解を記述していません。し  
かし、私自身はこの記述と、彼が多用  
しているキーワードから、彼の思想と  
不朽の智恵の教えの間には、少なから  
ず関連性があるのではと推測していま  
す。因みに不朽の智恵の教えの観点に  
よると、瞑想は次のように説明されて  
います (Creme 1998)。

人々はなぜ瞑想を行うのでしょうか。…  
(中略) …其の理由は、瞑想が人間を  
その人自身の魂と接触させる卓越した  
手段であるからです。そのために私  
たちは瞑想するのです。他に何を  
探しているにせよ、特定

の瞑想によって何かがもたらされるにせよ、瞑想を行う根本的な理由は魂と接触することです。

ここで不朽の智慧の教えで説かれている人間観について少しふれてみましょう。それらの文献によると、人間存在は、モナド・霊的トリアド・パーソナリティの三重構造として説明されており、それぞれは、神の様相の反映とされています。ここで注意しておきたい点は、高位・低位といった二つのマインドの様相と魂の位置づけです。人間が、人格を中心としたパーソナルな瞑想から、魂を中心としたトランスパーソナルな瞑想にシフトするためには、低位マインド・魂・高位マインド、それぞれをつなぐためにアンタカラナと呼ばれる架け橋を構築する必要があります。

この点に関して不朽の智慧の教えでは、来るべき教育の目標として以下の3点を挙げています（Bailey 1954）。

- 1 人間の内的構造、特にエーテル体とフォース・センターを正しく理解することによって、マインドと脳を整列させること。
- 2 脳とマインドと魂の間に橋を建設つまり構築することで、内に宿る魂を着実に表現するようになる統合されたパーソナリティを生み出すこと。
- 3 パーソナリティにイルミネーションをもたらすことを可能にするために、低位マインドと魂と高位マインドの間に橋を建設すること。

つまり、脳と低位マインド、低位マインドと魂、魂と高位マインドのそれぞれが、架け橋（アンタカラナ）によって連結されなければ、いくら瞑想を続けていっても、霊的な啓明（イルミネーション）は得られないことになります。

このような観点からすると、「Why Meditate?」の答えは、魂からの呼びかけに人格が応答し、アンタカラナを形成しようとしていることが、人が瞑想をする本質的な理由といえるでしょう。

そして、アンタカラナが構築された時の内的変化について、アリス・ベイリーは以下のように述べています（Bailey 1954）。

このような象徴的な橋が構築されたとき、意識の流れが促進され、意識の連続性、つまり途切れることのない認識の感覚がもたらされる。

この観点では、個人瞑想が深まるにつれ、人間の意識の焦点はパーソナリティから魂へと段々と移行しているとみなします。そして、その段階に至った意識には、分離や分割の感覚はなく、全体を認識しており、さらに、その全体という感覚をパーソナリティに伝えようとすると言われています。その結果、個人は奉仕をしたい、つまり、世界の何らかの必要に自分を関連づけ、それに応答しようとする衝動が湧いてくることを自覚し、実際に奉仕をはじめるというわけです。ベイリーは奉仕について、次のような美しい表現で定義しています（Bailey 1934）。

真の奉仕とは、愛するハートと智慧あるマインドのおのずからなる流出なのである。それは正しい場所にいること、かつ、そこにとどまることによる結果である。

この内容をもう少し別の表現にするならば、「奉仕とは、道徳や義務によって条件づけられたものではなく、智慧と愛のおのずからなる発露であり、それによって、自らが世界の必要に答える責任を引き受けようとする自発的な行為」であるといえるのかもしれませんが。

また「奉仕」の具体的な形態についてですが、

これには勿論様々な形態があります。多くの人がイメージする典型的な例としては、コルカタの聖テレサに代表される、貧者や病める人々に対する救済という奉仕もあれば、適切な教育システムの提供や、災害や内戦など緊急事態における人道的支援、環境問題にアプローチする奉仕などが挙げられるでしょう。一方、不朽の智慧の教えに由来する、瞑想による奉仕、という大変ユニークな形態も存在します。次に、近年試み始められた、奉仕の瞑想Transmission Meditation（以下、伝導瞑想）をとりあげ、その観点から今回のテーマについて考えてみたいと思います。

## 5. 伝導瞑想における

### 「Why Meditate?」

奉仕はあらゆる瞑想実践者にとって、非常に重要な意味を有しています。とりわけ不朽の智慧の教えでは、個人瞑想の実践に関する注意点として、瞑想によって喚起された魂のエネルギーの誤用や無使用（つまり奉仕が行われないこと）からくる、肉体的問題やノイローゼ等精神的問題が生じる危険性があげられているほどです。つまり、瞑想により喚起されたエネルギーは、非利己的な奉仕に使われるべきであり、瞑想と奉仕は、車の両輪のように互いに不可欠なものであると考えられているのです。

伝導瞑想は比較的新しい瞑想形態として知られています。それは、英国の画家であり著述家であるベンジャミン・クレームを通して、1974年3月より世界に公開され、現在も世界各国で実践されているグループ瞑想です。彼の説明によると、このグループ瞑想は、ラヤ・ヨガとカルマ・ヨガの要素を持ち、奉仕の目的のもと、人類が智慧の覚者方（人間の進化の旅を終え、大悟された先達者方）の仕事に協力し、霊的エネルギーの伝導を実践するための瞑想であると

されています<sup>8</sup>。今回、このような場で取り上げさせていただいたのは、瞑想研究という視点に鑑みても、この瞑想の、奉仕と瞑想を同時に行い、かつグループで行うというスタイルが、他に類をみない新しい瞑想形態であるということと、伝導瞑想に限らずグループ瞑想の領域に関するリサーチ自体が、ほとんど試みられていない現状であり、新たな研究対象として注目することへの可能性を検討してみたいと、考えたためです。

さて、伝導瞑想の仕組み自体は、非常にシンプルで、実践の手順も平易です。必要条件を満たすことさえできれば、誰でも実践できます。しかし、個人的には、平易ではあるものの、決して遊び半分のできる瞑想ではなく、条件を正確に満たし、誠実に実践しようとするならば、ある意味かなり厳しい瞑想でもあると考えています。

伝導瞑想における必要条件とは、奉仕の願いと決意、規則性、持続性、3人以上のメンバーの協力、自由意志の尊重であるとされています。そして、瞑想を行う時間（毎週2～3回、2時間以上）と場所が決定できたら、決定した曜日の同じ時間にメンバーが同じ場所に集まり、定刻に大祈願のマントラ<sup>9</sup>を全員で唱和して開始します。クレームの文献によると、このマントラにより伝導するエネルギーを喚起するとされており<sup>10</sup>、その後は瞑想の間中、眉間のアジュナ・チャクラに軽く注目を保持し続けます。手順はただそれだけです。

また、クレームによると、この瞑想の間に行われるのは、非常にパワフルで高度な霊的エネルギーを、瞑想者のチャクラを通して、一段レベルを下ろし、使いやすいレベルにして世界に放出する仕事であるとされています。伝導されるエネルギーの方向や量、内容のすべて一切は覚者方の管理下にあり、瞑想者はいわば高圧電



流の変圧器のような役割を担うというわけです。また、彼の説明によると、ただ眉間に注目し、一定時間坐っているだけですが、覚者方の完全な監督のもと、非常に高度なエネルギーが伝導されるため、瞑想者のチャクラが刺激され、結果的に、何年にもわたる個人瞑想を行って到達することを、数年で可能になるだけの内的成長をもたらすとされています。

しかしながら、この瞑想の第一の目的は奉仕にあります。瞑想者の個人的な成長は主要な目的ではありません。つまり、伝導瞑想においては、「Why Meditate?」に対する見解は「グループでの奉仕」であり、それが実践の前提であり全てなのです。

## 6. 伝導瞑想中の瞑想者の体験

このような瞑想の実践において、瞑想者はどのような体験をしているのでしょうか。伝導瞑想の目的が先述のようなものであるため、これまで、瞑想者がいかなる体験をしているのかということに関しては、実践グループの中ではリサーチ対象としてあまり重要視されてきませんでした。そのため、現在のところ、それに関するまとまった公式のデータは存在しません。そこで、今回はあくまで試行段階ではありますが、短い面接調査を行ってみました。インタビューを行った質問は、①最初の体験、②個人瞑想との違い、③伝導瞑想のシステムを通しての気づき、についての3点です。また、インタビューの対象となった人々は、年齢層が30代から60代、共通点として何らかの個人瞑想の経験があり、伝導瞑想の実践期間については、指導者、20年以上の実践者から、1年未満の実践者まで様々です。以下、インタビューの記録の中から、いくつか抜粋した後、私自身の見解を述べてみます。

### ① 最初の体験

- A「確かこういう（体のライン）に沿って、ピリピリっていう感覚が走っていくっていうか、そういう感じがあって、それはあんまり一人で瞑想している時にはなかったような感じだった。」
- B「ある程度、自分ではいつもある状態まで入って瞑想するようになって、さあその次どうしようかなって言う時に伝導瞑想を紹介されて。それで大祈願を唱えたら、いつもは自分で空の状態、思考停止の状態に入るんですが、その時に体から脱同一化した、その存在に向けて思いきりバーンとすごいエネルギーを感じたんですね。やる前は、肉体のここ（アジュナ）に感じるんだろうと思ってたけれど、魂の次元に、そこにいきなりエネルギーが伝導されるのか、これは面白いもんだなと、瞑想観が少し変わりました。自分自身の心と身体を整えて真我に意識を向けるというようなんじゃないくて、普段自分が真我、魂だと思ってるところにエネルギーがくる、その世界よりももっと広い世界がそこに広がっている」

### ② 個人瞑想との違い

- C「坐りやすい。坐れる人の中に入れてもらっている、という感じ。」
- D「奉仕の手段は色々ですけども、メディテーションでやるっていう意味では、これは一生やれることですし、相矛盾することじゃなくて、個人瞑想で、それがパーソナルなものであっても、あるいは他の瞑想であっても上手に両立していきながらやれる瞑想になってるのかなと思います。私自身は自分自身で個人瞑想を成就するのに5年ぐらいかけてました。その後教えるようになって、まあ自分としては10年ぐらいかけて土台作ったのが、

後から来る人は5年ぐらいで、特にエネルギー感じるのもそれぐらいかかったのが、半年ぐらいで。すでに伝導してるグループの中に入れてもらって淡々とやれば、若い人たちは割とすぐ、これがエネルギー伝導してる状態かとか、これがチャクラが伝導して動いてる状態かってのは比較的体験としては早い。そういった意味ではクレームさんが説明してるように促成栽培っていうか、一人でやってたら5年10年かかるところを数か月でね、体験ができると。だけど同時に、みんなでするから自分は居眠りしててもいいわけですし、なんとなくそこにつるんでとですね、いいような感じになって、伝導瞑想特有のピットフォールっていうか、そういうものはやっぱりあると思って。けれど、まあ私自身の中ではそういったエネルギーということ、チャクラということに関しては、すでにきちとしたそういったのが出来上がってるグループの中に入れていただくっていうのは非常に早いんだなと思いました。」

伝導瞑想を行った後、どの程度効果的に奉仕ができたのか、どれくらいエネルギーを伝導できたのかは瞑想者自身で判断することは不可能であるとされています。当人としては、エネルギーの変化を感じ、自分自身で律していくしかありません。もちろん全く何も感じなかったというケースもあります。しかし、多くの場合、このインタビューでもみられるように、なんらかの形で変化するエネルギーを瞑想中に経験することは珍しくないようです。私自身も、非常に明確にエネルギーの質が変化することが感じられるような体験があります。それは、他の瞑想ではあまり経験することがない、まるで自然の中で天候の変化によって風が変わるかのよう

な不思議な感覚でした。でも同時に、これは暗示の影響や自己催眠の状態によるものなのか、という点にも、常に注目しています。今回引用したインタビュー記録以外の対象者の間でも、そのような点に注目しながら慎重に行っているケースはしばしばみられました。

### ③ システムを通しての気づき

E「ペースがあるのは助けられる。目的が、奉仕の目的とはっきりしているのも、普通に自分がその時その時で坐る時と違う。そのために集まっているという目的がはっきりしているのも、私的にはやりやすいなっていうのはあります。自分が（欲をもって）やりたいから、というのではなく、何かしら役に立っているのは、嬉しいなと思う。」

F「個人瞑想だと自分自身の人格を統合すると言うのが最初の基本になる…だけどその問題を整えて以降どうするのか、つまり魂の世界なんて本当にあるのか、あるいはトランスパーソナルな世界があるのか、そこはやっぱり瞑想してみないとわからない世界。しかも落とし穴がいっぱいあって、当然自己催眠的に、自分のマインドで勝手なイメージの世界を作ってそのイメージに浸ることが瞑想だって勘違いすることもあるが、そういったピットホールに落ちないで、正しく瞑想をしていくようになると、自分を整えるだけじゃなくて、魂の世界に開かれてくる。より大きなつながりの世界が自覚できる。その、個人のところからつながりの世界に飛躍するって言うか、そういう時には、伝導瞑想すると、そここのところは早く抜けられる。」

伝導瞑想の、継続的に、規則的におこなうという基本条件は、シンプルですが、最も難しい

点でもあります。いかなる時も、決まった時間に、決まった場所で、しかも、3人以上のメンバーで、何年にもわたり淡々と、確実に行うこと。奉仕ですから、当然、一切物質的報酬はありません。精神的な面での達成を願ったとしても、個人が悟りに至るかどうかは目的にされていませんから、その目途もたちません。あるタイプの人にとっては、とてつもなく地味で、一見少々退屈な瞑想にみえるかもしれません。しかし、これは、伝導瞑想に限らず、様々な瞑想修行のプロセスにおいても、必然的に訪れる自己否定の学習に相当すると考えることもできます。自分がいかにして「ひとかどの者」になれるのか、いかにして自分をさらに成長させられるのかという、自己に関する関心事から離れ、自らの期待する理想的な結果にこだわらず、全体から必要とされていることを、ただシンプルに実践すること。しかし、あくまで個人が行っていることは、ただ眉間に注目を置き続けているだけであること。それらを念頭におけば、（何やら自分は他者とは違って特別に素晴らしい人間だという）傲慢な想念を抱くこともありません。このように、この瞑想全体のシンプルな手順の中に、日常の自分自身の心を見つめ直すきっかけにもなり得るような、自己否定の経験につながる小さな瞬間を多く発見できるようにも思います。そして、継続していると、共に実践するメンバーの存在や場自体が、いつでも大きな助けになっていることに気づかされます。

## 7. グループ瞑想と「Why Meditate?」

20年以上前、私がはじめて伝導瞑想の実践体系を知ったとき、なんと美しい瞑想なのだろうと驚嘆したことを思い出します。神秘的な要素もありますが、シンプルで無駄がなく、さらによく観察すると、細部にわたって、人間存在や関係性において深い気づきをもたらしてくれ

る象徴的要素が詰め込まれているように思えたからです。中でも「3人以上で行うこと」<sup>11</sup>という原則は、一般的に瞑想が個人で行われるものとイメージされることが多い中、伝導瞑想のユニークさをとりわけ際立たせる特徴でもあり、象徴的要素でもあるようにとらえています。実際、個人瞑想における相当の熟達者であっても、あと最低2人、共に瞑想を行いたいと喜んで自ら意志する他者が存在しない限り、伝導瞑想は実践できません。さらに、メンバーの中に、日常的には全く自分とそりの合わない人物がいたとしても、その人物の存在と協力がなければ、実践できないということになります。このような原則のもとで展開されるプロセスには、自らの個人性に由来するこだわりがリアルに表面化すると同時に、この世界の相互依存性、私たちが共に生きる存在であることの認識を深める機会が豊かに用意されているようにも思います。

また、伝導瞑想ならではのユニークな原理の一つに、「三角組の科学」<sup>12</sup>と呼ばれているものがあります。この瞑想中に伝導されるエネルギーは、瞑想者3人ごとの組み合わせ（三角組）の数に対応して送られるとされています。そのため、伝導瞑想を行っている間、参加する人数が増え、3人ごとの組み合わせの数が増えるほど、より強力にエネルギー伝導の奉仕ができるというわけです。たとえば、実践者が3人のグループであれば、3人の組み合わせはひとつ、つまり三角組が1個できると考えます。5人になれば3人ごとの組み合わせは10通り、つまり三角組が10個です。10人で三角組は120個となり、1人あたり36の組み合わせが可能になります。20人で三角組は1140個（1人171個）、100人で16万1700個（1人4851個）です。人数が増えるにつれ、一人が加われば組み合わせの数は急激に増えるようになりますし、逆に、一人が途中で抜ければ、それだけの数が失われてしまいます。つまり、メンバーの数が多いほ



ど、一人一人が負っている組み合わせの数は莫大に増えるため、一人の存在は数に埋もれないどころか、その人の存在意義自体がますます重くなる原理が示されているのです。私は、これは、人間一人一人の存在の重要性を感じられる原理であると同時に、人類という大きなグループの可能性をも同時に示す、象徴的原理であるようにもとらえています。

現代社会において、特に、経済界のみならず、多方面の領域を席卷している商業市場主義の観点では、市場価値のない個人は容易に排除でき、より価値あるものに代替可能な存在だとみなされがちであることは否めません。地球上のあらゆる個人は、80 億近い「人類」というグループの構成員であることは、誰にとっても紛れもない事実であるにもかかわらず、一人一人の存在の重みは希薄になり、リアルに実感することが難しくなっていました。実際、私自身の日常においても、家族や友人等、自分と関わりの深い存在以外の個人に対して、一人一人の存在の重みを実感できる瞬間がどれほどあるかと顧みると、とてもいたたまれなくなります。この「三角組の科学」を象徴的原理としてとらえてみると、私たちの日常生活では、個人の存在が世界全体に対して持っている責任や影響力、人類というグループが有している可能性に対して、あまりに軽く見積もられており、今なおいかにぞんざいに扱われているかという事実を、あらためて突きつけられているかのように思います。

やや理屈っぽくなってしまいましたが、伝導瞑想は手順においては単純で簡単な瞑想であることには変わりません。何十年実践を重ねたとしても、最初の条件や、やり方が変わることはありません。瞑想者の自由意志が重んじられ、義務や強制で参加することは一切求められず、組織図も、リーダーや指導者もおかなくことが基本条件ですから、各個人の奉仕に対する貢献度や出来栄の評価についても、フィードバック

されることはありません。もしも伝導瞑想を利用して、単に、病や仕事、人間関係などの人生上の問題を解決し、自分の理想の状態に到達しようという動機のみで続けようとするならば、遅かれ早かれ、なんらかの内的な抵抗に阻まれ、淡々と継続することはとてつもなく難しくなってしまうでしょう。けれど、その都度自己欺瞞を識別し、毎回真剣に実践するならば、それは、忙しい現代社会の日常生活におけるわずかな時間の中で、個人性へのこだわりを手放し、より普遍的な内的世界に心を開き、あらためて世界と自分を関連づけ、自らその責任の一端を引き受ける行為へとつながっていくのでしょうか。

## 8. 「Why Meditate?」 個人からグループへ

それでは、最後に、今回いただいたテーマである「Why Meditate?」の問いに戻って、現時点での私の見解を述べてみたいと思います。

個人瞑想も、グループ瞑想も、私にとっては必要不可欠なプロセスでした。異なる二つのタイプの瞑想を経験して思う「Why Meditate?」は、瞑想の違いに関わらず、過去も、そして今もお、それでもこのような私を変わず瞑想へと向かわせる内なる促し<sup>13</sup>が、自分も含めたすべての人の内に、いつでも変わらず存在していることに気づき、とどまり続ける「眼差し」。そのような眼差しを見出そうとしているのではないかと思います。それは、かつてコルカタの聖テレサが、日々の祈りとあらゆる人々の内に、リアルに「神」を見ていた、その眼差しにつながるものなのかもしれません。

いつの日か、人類というグループ全体も、そのような眼差しを通してお互いを理解し、自分自身や世界とつながり、その中で日々を営み、人生や世界を創造する時代がくる。その未来に動機づけられて、私たちは瞑想に誘われている

のかもしれない、という願いをこめて、この発表を締め括りたいと思います。

## 付記

本稿は、2023年2月、立命館大学で開催された日本トランスパーソナル心理学/精神医学大会での報告内容に、一部加筆したものである。

## 注

- 1 英国人医師エドワード・バッチにより創始された植物療法。英国に自生する花や樹木の芽等、自然由来の材料で作られた38種類のレメディを組み合わせで飲用し、否定的な状態にある感情のバランスを取り戻していくセルフヘルプ・システム。世界各地で様々なフラワーエッセンスが製造されているが、ほとんどがバッチの製造方法を基本にしている。
- 2 H.セリエによるストレス研究は、1936年のNatureに投稿された論文“A Syndrome produced by diverse noxious agents”から始まる。その後、1950年代初めにかけて「汎適応症候群」という概念と共に、彼のストレス理論は医学領域に大きな影響を与えた。バッチが世を去ったのは、まさに、セリエの論文がNatureに掲載された1936年であった。
- 3 バッチは、患者自身が使いやすいように、各レメディごとに軸となる否定的な感情状態を対応させた平易な指標を作った。今も実際にレメディを使用する場合、使用者は各自、バッチの花の指標と自分の心の状態を比較し、自身の状態に近いと思われる感情の指標を特定し、対応するレメディを幾種類か選び飲用するというプロセスを経験する。筆者自身も大学において、バッチフラワーを補助教材として用いた実習を10年近く継続しているが、毎年「飲用することだけでなく、この感情をみつめるプロセス自体も効果的だと思う」という感想を持つ学生は決して少なくない。
- 4 “Heal thy Self”は、1930年バッチが44歳の時に執筆された。将来を嘱望されていた細菌学者としてのキャリアを手放し、本格的にレメディの開発に着手し始めた時期にまとめられたものである。協働者のノラ・ウィークスは後に“The Medical Discoveries of Edward Bach Physician”（邦訳『心を癒す花の療法』林陽訳 中央アート出版）の中で、次のように記している。「彼は原稿を仕上げる与伦ドンの各出版社に持ち込みましたが、どこも出版する責任を負おうとしませんでした。内容があまりに革命的すぎると思えたためです。この頃バッチは資力が底を尽き、自費出版する資金がありませんでした。万人がそこから益するよう、自分の発見したものをできる限り

沢山の人に知ってもらうことが彼の願いだったため、彼は大変落胆しました。」バッチは神秘的で近寄りやすい聖人のように思われることもあるが、彼と直接交流した人々の印象では、情熱的でせっかち、率直で飾らず、少々風変わりだが気さくな、愛すべき人物であつたらしい。しかし、苦しむ人を前にした時には、深い慈悲に満ち溢れ、苦痛を和らげ、希望と励ましを惜しみなく与えたという。この著作は翌年の1931年に幸い出版社がみつかり、以後再版されて現在に至っている。ウィークス氏のこの記録は、生前のバッチの欠点だが魅力ともいえる、極度に性急な傾向が感じられる微笑ましいエピソードの一つでもある。

- 5 バッチは最晩年、オックスフォードシャー州ソットウェル村の「マウントバーノン」という小さなコテージで暮らした。このコテージは彼の死後、協働者たちによって、彼の遺言どおりにレメディのシステムを守り、それを必要とする人々に提供する仕事の活動拠点となった。現在も、母液を製造する場であるとともに、バッチの遺志を継ぐ献身的な後継者たちによって、レメディに関する情報提供とプラクティショナー教育を行う機関として運営されている。因みに規定の教育プログラムを修了し、このセンターの規約に則りコンサルテーションを行うプラクティショナーを、BFRP（バッチ財団登録プラクティショナー）と呼ぶ。
- 6 “Heal thy Self”第2章参照
- 7 同上 第2、6章等参照
- 8 Benjamin Creme『Transmission A Meditation For The New Age』（邦訳『伝導瞑想—21世紀のヨガ』石川道子訳 シェア・ジャパン出版）第1章参照。
- 9 「大祈願（The Grate Invocation）」（石川道子訳）  
神の御心の光の源より  
光をあまねく人の心に流れ入れさせ給え  
光を地上に降らせ給え。

神の御心の愛の源より  
愛をあまねく人の心に流れ入れさせ給え  
如来（キリスト）よ、地上に戻られ給え。

神の意志、明らかなる中心より  
大目的が人の貧しき意志を導かん事を——  
如来は大目的を知りこれに仕え給う。

我らが人類と呼ぶ中心より  
愛と光の大計画を成させ給え  
悪の棲処の扉を封じ給え。

光と愛と力とをもて

地上に大計画を復興させ給え。

- 10 Benjamin Creme 『Transmission A Meditation For The New Age』(邦訳『伝導瞑想—21世紀のヨガ』石川道子訳 シェア・ジャパン出版)第2章参照。
- 11 「二人または三人がその名によって集まるところには、私もその中にいる。」(マタイによる福音書18章20節)
- 12 Benjamin Creme 『Transmission A Meditation For The New Age』(邦訳『伝導瞑想—21世紀のヨガ』石川道子訳 シェア・ジャパン出版)第3章参照。
- 13 Mabel Collins 『Light on the Path』(邦訳『道の光』田中恵美子訳 竜王文庫)。秘教関連の実践書の中でも、本書はとりわけ格調高い名著として知られている。その第2章の一節は、本文中の「内なる促し」への気づきの重要性を示唆しているようにもみえる。「(5) 生命の歌に耳を傾けよ (註) 最初は君自身のハートの中でその歌を求め、その歌に耳を傾けなさい。最初は君は次のように言うかもしれません。「ハートの中にそのような歌はありません。探しても不協和音があるだけです」もっと深く探しなさい。もし、また失望したなら、休んで、またもっと深く求めなさい。どの人のハートの中にも、自然のメロディ、人目につかぬ泉があるのです。それは隠されています。而も全く隠れ、沈黙しています。しかしあるのです。自分の性質の基盤に、君は信仰と望みと愛を見出すでしょう。悪を選ぶ者は自分の内を見ることが拒絶し、自分のハートに耳を閉ざします。その人は自分の魂の光にその眼をおおっているからです。欲望の中で生きる方がたやすく思うのでそうするのです。しかし、あらゆる生命の下には阻止することの出来ない強い流れがあります。本当に川が

あるのです。その川を見つけなさい。そうすれば、どんなに事実に関心を閉ざし、恐怖の幻影を自分で作り上げようと、最も悪い人間などいないし、一部悪いものもないのだということに君は気がつくでしょう。君が仲間となって闘っている凡てのものは神の断片です。君の生きている幻影の世界は大変ごまかしの世界なので、はじめは他の人達のハートの中の優しい声をどこでみつけれられるかと、見当をつけるのもむづかしいです。しかし、その声は君の中に確かにあることを知りなさい。自分自身の中で探して見なさい、ひとたびその声を聞けば、君のまわりでもその声にもっとよく気がつくようになります。」

#### 参考文献

- E. Bach (1931) Heal thy Self (『バッチ博士の遺産』バッチホリスティック研究会訳・刊 2007)
- A. Bailey (1934) A Treatise on White Magic Lusis Publishing Company (ベイリー『ホワイトマジック(上・下)』AABライブラリー訳・刊 2002)
- A. Bailey (1954) Education in the New Age Lusis Publishing Company (ベイリー『新しい時代の教育』AABライブラリー訳・刊 2004)
- B. Creme (1983) Transmission A Meditation For The New Age Share International Foundation (クレーム『伝導瞑想—21世紀のヨガ』石川道子訳 シェア・ジャパン出版 2016)
- N. Weeks (1940) The Medical Discoveries of Edward Bach Physician (ウィークス『心を癒す花の療法』林陽訳 中央アート出版 1994)