

観照メンタライゼーション からだに聴いてところを調える

Imago green project 無用庵 望月秋一

いのちの危機(淵)を歩む体験過程や個を超えた死の元型(アーケタイプ♣1)からくる様々な状況(新型コロナ禍、デジタル・ファシズム禍、難病や末期癌による喪失体験)から生還し体験過程を推進するには、こことからだの重心を見失わないで、いのちの持つ不思議な力を体現することが望まれる。

そこで自分自身の感じられた感じ(フェルトセンシング♣2)を中心に置いて、白隠の心身健康法♣3、ヨガストラ♣4、心の錬金術♣1、弁証法、対象関係論♣5 の智慧を参考に、いのちが蘇る体現法をできるだけ簡単に紹介する。

毎日、気軽に「こんにちは」と自分に聴いて、気に入ったところから少しずつ試してみましょう。

A からだに聴いて ところを調える

—自らのからだから離れず、眺める力(自分をリーダーシップする力)を高める—

1 調身: からだに聴いてからだを整える

- ・ **寝る**: 自分の気に入ったように十分寝る。ウトウトしても夢を見ても半モグで夢想しても、すべて OK…。寝ている間に、**脳のメンテナンス**がおこなわれるという説がある。
- ・ **寝ヨガ**: 腹式呼吸で、手・足の指を 1 本ずつ押す、曲げる、伸ばす。「親指、…、小指はどんなかな〜？」と一つずつからだに聴き何か感じたら、「そうなんだね〜」と気付きながら進める。→他も同じように進める。
- ・ **座わる**: **半跏趺坐(ハンカフザ)で腹式呼吸**・半眼で 2・3 メートル先を眺める。→雑念は、一つずつ自分から遠くへ投げるように手放す。10 数えながら手放し、また1から浮かぶ念を一つずつ手放す。(禅作法)
- ・ ゆっくり呼吸しながら、気がかり・引っ掛かりに一つ一つ名前を付け認めて置いておく。(CAS*2)
- ・ **ヨガ**・太極拳など: 深呼吸に合わせて、一つずつ丁寧に曲げ・伸ばし・反り・ねじる。何か感じたら「そうなんだね」と気付いておく。息を吸い、外の元気を充滿し力を入れて数秒止める。息をゆっくり引き、内側の老廃物すべてを吐き出しながらかつてリラックスして力を抜く。
- ・ **歩く**: 緑の自然を腹式呼吸で散歩。→ところを調える歩くメディテーション: 風、気温、足裏、周りの緑、五感覚の一つずつ丁寧に関心を向けて、対象と内側の感じを十分に味わう。時々、立ち止まって外と内を眺め味わう。動くところ、外を感じ、休止するところの内が動き出す。時々歩き方を変え、立ち止まって感じる。

2 調息: からだに聴いてところを整える

- ・ 座して**チェックング**: 半跏趺坐又は楽座。腹式呼吸しながら、足、腕、お腹、背筋、肩から頭、喉。次に体の内側、喉、胸、お腹と一つ一つ何か感じたら「そうなんだね」と気付いて外へ置く。(→フォーカシング)
- ・ 次に一つの対象を取り上げ集中して眺め、それに対するすべてをありのままに感じ受け止める。(トラータカ)
- ・ **腹式呼吸**: 息を吸い、外の元気を充滿し力を入れて数秒止める。吸息はフレッシュな気(生気エネルギー)を充滿。息をゆっくり引き、力を抜いてリラックスする。内側の老廃物すべてを吐き切るときは死に、吸う時は新生する、**呼吸とともに死と新生をイメージ**する。
- ・ 第5チャクラである、喉を通る空・気。この入り口を通して、新鮮ないのち・気が入り、老廃物の気が排出される。

3 調心：こころを調える

うれしい時は、「うれしい」とつぶやき味わう。楽しい時は、「楽しい」とつぶやき味わう。悲しい時は、「悲しい」とつぶやき涙し、腹が立つときは、「腹が立つ」とつぶやき、深呼吸とともに脇に置く。(→センサー・アウェアネスに通じるところがあり、それだけで体が楽になりやすい。)

- ・ アンカリング(いかり)を下ろす： それぞれの感じは、からだのどこで強く感じるか？そのからだの部位にあたかも碇(いかり)を下ろすようなイメージで「そうなんだね」と印を押すように穏やかに覚えておく。
- ・ 理不尽について： どう考えてもおかしい時、理不尽な時は、「おかしい！理不尽だ！だから私は離れる」とつぶやき捨てる。離れないときは、「それだけにきついんだね」とありのままに自分の内側に語る。
- ・ 今の事に集中： 悩み・執着は、「もう過ぎた過去、過去は存在しない」「いましか存在しない。」
- ・ 未来不安は、「現在ではないから存在しない。今だけが存在だ！」とつぶやき手放す。
- ・ 人への恨み・憎しみは、「相手の内にあり、私の内にはない」、許せない言動は「相手のおろか(無知)に由来するから離れる」とつぶやき離れる。
- ・ いつでも人生には、苦しみはつきもの。うまく乗りこなす馬車に例えると：『過去の気重になる塊りが、突き刺さる左車輪の中心(タマス)にある。これからの不安・恐怖は、突き刺さる右車輪の中心(ラジャス)にある。馬車の操縦台に乗り、バランスを取りながら、光あるサットバ(はつらつとした活気)へ向かう』
- ・ フリーチャイルド* (自由なワンダーな子)の覚醒、自分も童心に還り、無邪気に遊ぶ。遊園地、動物園、水族館などで楽しむ。
- ・ 『今日生きられた。ありがとう、奇跡に感謝！』、いまの平安に感謝し、なにか恩に報いたいかな～。
- ・ 一日の始まりに『今朝、生まれた。ありがとう！』
一日の終わりに、『今、一日一生が終わる。ありがとう！』とつぶやく。
- ・ どん底を幸せに変換するエクササイズ： →『絶望や死を想像し信じ込む事できる。だから、同じ強さで幸せ・天国を想像し信じ込むことができる』
- ・ 観照の眼🍀1・8、慈しみの眼： 毎日3回10呼吸。ありのままに眺めるマインドフルネス練習。一年続けると、効果が現れ始める。
- ・ 禁止令：「ダメー、いいことは何も無い」 完全令+禁止令=こころの拘束金メダル：「万能・理想・正義じゃないと無価値！」 ➡ 比較せずありのままに自己や状況を眺める(第三の眼)を育む

B 【観照力のメンタライゼーション】

— あるがままに自分や世界を眺める力(程よい超自我力)を養う。『観』を養うと、森羅万象の欲動や心像物をありのまま中庸に眺め続けることができ、対象を程よい愛情で眺めることができる。

インナー・ペアレント(内なる親)からの自由・再決断

こんな時あんな時、やさしく「こんにちは」👉の「メッセージ」を内側の自分に送り続ける
(こころを縛る代表的交流パターン から 自由への再決断療法)

1 否定の眼 (禁止令— つぶやきの語尾が否定形) と 脱-否定

たとえ話:「北風と太陽の物語」で説明すると、バカ、死ね、存在するなど厳しく相手を責める。否定により自分は生きるに値しない、存在価値がないと自分を責める。いわば、北風のように冷たく否定にさらされる。

「裁判官ゲーム」: 高貴な完全主義の部分自我が、未熟な部分自己を攻撃・拘束する。知らないうちに身近な人との間でも、否定する。否定する側と否定される側に分けると、尊大な自己と無力な自己があり、コインの裏表のように表裏一体である。(人生脚本の)禁止令に気づき、この固定観念から脱却し自由になる。「全否定する」ということは、高みからみる裁判官のような尊大な部分自我がある。それが、弱い若い部分自我を脱価値化して否定する。相矛盾するが、理想が大きく高いほど、反対に今の部分自我を許せず否定力が高まる。)

・お前であるな ・依存するな ・正直であるな ・健康であるな ・感情的であるな ・悲しむな！泣くな ・怒るな
・喜ぶな ・好奇心を持つな ・気楽になるな ・遊ぶな ・快感するな！

これは、内なる厳しい親が繰り返し唱えたこと！ 親が幼いころ生き延びるには、必要な囚人思考だった。

<やさしい眺め>

👉 「今の私にはいらぬ。ご苦労さん、内なるお母さん。私は私、いまのいのちを尊重するよ！」

👉 「お前のままでよい ・頼るよ ・素直だよ ・生き活きするよ」

👉 「感情は命の鼓動！ 悲しい時は悲しい♥ 素敵！ 涙も素敵！」

👉 …禁止令の塊と同じ強さで、ありのままの自分を固く信じる…

2 完全理想の眼 (追う・完全指令— いつも急き立てられ安心できない)

人生脚本の追う指令・完全指令に気づく (つぶやきに「もっとあれ」「かくあるべき」「完全であれ」の形)。この固定観念から脱却し、自由に本当にしたい自分になる。

・完全であれ ・もっと頑張れ！ ・努力を無限にしろ ・満点をとれ ・常に全力であれ ・今に満足せず猛進せよ

これは、内なる厳しい親が繰り返し唱えたこと！ 親が幼いころ生き延びるためには必要な囚人思考だった。

<やさしい眺め>

👉 「今の私にはいらぬ。ご苦労さんお母さん。私は私、ありのままの今の私が一番」

👉 「いまが素敵！ ・今がすごい ・満点でなく思いっきりがすごい ・好きなことにひたむきな今が素敵！

👉 …「完全指令の塊と同じ強さで、ワクワクした今の自分を大好きでいるよ」…

C 症状・防衛反応(未病)は、内なるドクター・プロテクター(こころの守り人)

こんな時、あんな時、やさしく👉の「メッセージ」を内側の自分に語り続ける。

恐怖・不安という防衛反応は、プロテクター(こころの守り人)
トラウマの癒しと内側との関係(アンワイザー・コーネル)と観照より

プレゼンス状態： 内側に「こんにちは」 → cultivate 育む → 老賢人 観照

<やさしい呼びかけ—お日さまのような照らし>

プロテクター達 (こころの守り人パーツ)： いいことも悪いことも・・・

- ・ 考えだすと止まらなくなり、時に最悪の事態を考えてしまう。強迫的にいつまでも考える
👉 「考えることで悲しまないでいられるのね。いろいろ解決の提案をしてほしいのね」
- ・ 質問する。「どうして、なぜ私だけがこんな目に合うの？」と「問い」が止まらない。
👉 「修復しようとお手伝いしてくれるのね」「問いは、本当の答え、本当の出会いへ導くのね」
- ・ 眠気が強い、疲れが過ぎると、寝ようと思っても眠れない。
👉 「調子が良くないと知らせてくれる」「休んで疲れをとっているのね」
- ・ 注意散漫で集中できない。もやもやボーとしてばかり → 気持ちやこころの部分が凍結
👉 こころの守り人(プロテクター)が全身の境界を巡回してパトロールしてくれているのね。
- ・ 批判、価値否定、壁・障害物作り
👉 内なる理想の自分が、不完全ないのちを値引きしている。裁判官ゲーム
- ・ 先の不安、未来否定
👉 「先のことを心配してくれているのね」「あるのは今だけ、先・未来は想像の世界」
- ・ 喉・胸・頭が締め付けられる感じ
👉 「きもち、こころが気がかりを教えてくれる。無数の細胞もひたむきに頑張ってくれるのね」

プロテクターたち(防衛反応)を扱う方法：

- ・ 温かな好奇心をもって、それに注意を向ける
- ・ 「内側の何かが、・・・と言っている」と言ってみる
- ・ それに「こんにちは」と言ってみる
- ・ それが何か心配しているかもしれないと思ってみる。何を心配しているのかを感じとる
- ・ それは、そんなことが起きてほしくないのだということを感じとる
- ・ 言い分を聞いているよ、と伝える
- ・ それを傾聴し続ける

D **トライアングル観照**（禅、対象関係論、弁証法的マインドフルネスの体現）1・2・6・7・8
『観』には、知的観察、客の観、悲しみや憤怒の観、愛情や間の観、内観、慈愛の観などあり。

内なる対象関係とこころのトライアングル観照

—フェルトセンシングでABCを順に繰り返し黙想—

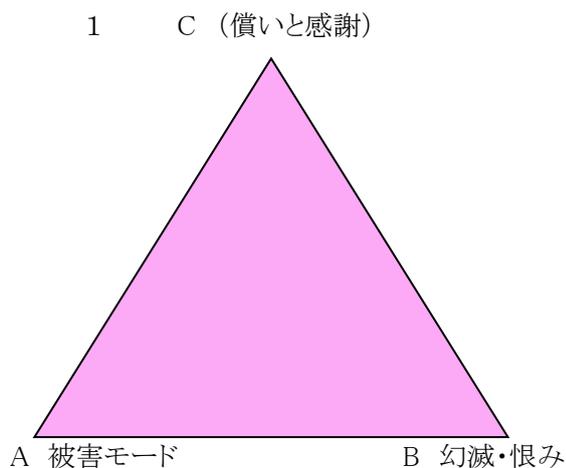
それぞれの心的ポジション(モード)をとってみる。どのポジションにも移り行くことができるように観想する。そして、不調・自信喪失時に陥りやすいポジションを優しく認め、癒しながら自分の望むポジションを回復する。尊厳をもって優しく慈しみの心をお互いに感じ認め合いながら進める。体現化される慈しみは、日常において弱い立場の対象やささやかな命に対して注ぐことで生じ、また愛されることを通して愛することが醸造される。

1 こころの対人関係を整える： 内的対象関係のトライアングル・ポジション(モード)と螺旋的体現化

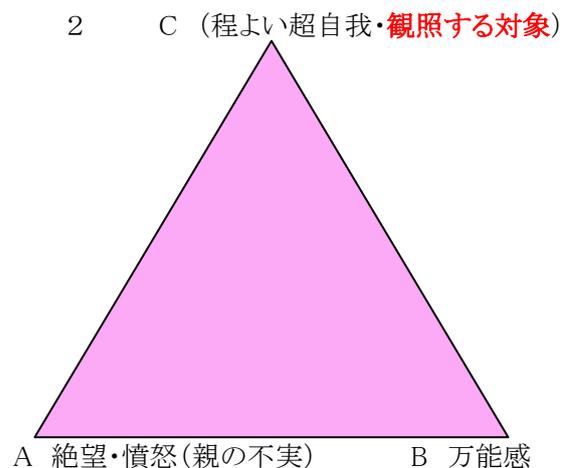
- A 被害・迫害的イメージが浮かぶポジション： 例「誰も信じられない」「私は悪く見られている」
 - ・ 不調や自信喪失により、他者が自分を攻めてくると感じるモード、体調・自信回復とともに、自分は自分、人は人、それぞれの価値・肯定感をもち対等にかかわる。
- B 錯覚・幻滅と憎しみ・恨みの増幅 ポジション(モード)： 例「裏切られた。憎しみ恨む！」 6
- C 落ち込み・償いと感謝・報恩のポジション(モード)： 例「生きられるのは、～のおかげ・感謝！」

2 自己の感情循環と対象たちとのあいだ観照： De-touched Mindfulness(DM)、禅、対象関係論からの発展 こころの万能感と絶望感(喪失・空)のトライアングル・スペースと螺旋的体現化

- A 自分も周りもない暗闇・カオス・空のポジション(モード)： 例)親の浮気で大喧嘩→「死にたい」恥・罪悪感
 - ・ 全否定、全不安のイメージ群、絶望感、又は恥、罪悪感・屈辱感
- B 願望に燃える万能のポジション(モード)： 例「自分の思い通り、全てを支配できる」
 - ・ 願えばかなう、嫌なことは排除して、いいこと一色。躁ポジション。
- C **観照する対象**： 万能とエンビー(空虚感)の振動を優しく味わう中間モード、理不尽と恥・恨みの中間領域
例「不浄、理不尽、絶望だが、それでもなお美しい」「有限のいのちがいとおいしい」 絶望でも万能でもなく、その中間領域のどこかに。あるいは両方のモードをそれぞれに認められる。(程よい超自我のサーキュレーション)



迫害不安・絶滅のあいだ観照 (第三の眼)



絶望感と万能感、そして観照する対象

E 観照メンタライゼーション

個と全体、今と永遠、破壊(死)と創造(生)―二律背反をありのまま眺め、気づき、手放す

1 人のさがを代別すると、頓、愼、痴の3つ。これを現代対象関係論に置き換えると、欲望、怒り、愚かに相当するが、万能感と迫害の再早期（一人称）ステージ、母子関係の二者関係（二人称）ステージ、エディプス葛藤以後の三者関係（三人称）ステージによりそれぞれの性質が変わってくる。

例として、「愛情」をあげると全てが思い通りにいく万能的錯覚の状態からそれが失われ幻滅する。対象も自分もすべて破壊しつくすエンビー。この一人称ステージで繰り上げられる欲望、怒り、愚かの領域で生じる現象は、非常に強烈で破壊的に現れる。怒りは、リーセントメント（憤怒）という憎しみや恨みによる完膚なきまで世界を破壊しつくすようなレベル。二者関係ステージでは、見捨てられ孤独といった喪失による怒り。三者関係ステージでは、自分が悪いことをしたという罪悪感からくる怒りや落ち込みとなる。自己愛、不安、関係性は、各ステージにより変わってくるが、臨床メンタライゼーションでは各ステージによって関係性が変わりつつ、行ったり来たりする。

2 「痴（愚か）を気づく」過程において、三ステージのそれぞれの気づきがある。「気づき」を対象との間で語り、又は自己の内側との対話により気づく。自己や対象世界を眺め観て、次第に主観から観察へ、そして客観観察から観照へとメンタライゼーションを進める。それは時にメタ認知に近く、自己の欲望、怒り、愚かを眺め気付くばかりか、対象や対象世界の欲望、怒り、愚かを眺め気づく。対人関係にとどまらず、自然世界や宇宙といった対象全体についても眺め、その関係性や性質についても眺め気づく。

3 現代対象関係論でいうところの、「観察する対象」という現象が立ち現れ進化する。慈愛に満ちた一瞬のわたし―あなたの二人称の愛情に裏打ちされた観照と、無限と永遠の全体性を眺め、眺められる観照へとどこまでもオープンに拓かれていく

🍀 参考 🍀

🍀1→ CG ユング著『心理学と錬金術』『黄金の花の秘密』人文書院 1995（観照は、東洋的な技法であるが、エジプト時代に発展した錬金術に、ヘーゲルの弁証法的止揚に通ずるものがある。永遠の命を研究対象とした錬金術を、ユングは心の変容過程にも応用した）

🍀2→アン・ワイザー・コーネル著大澤ほか訳『臨床フォーカシング』金剛出版 2014.

🍀3→鎌田茂雄著『白隠 遠羅天釜』禅の古典 11 講談社 1982.

🍀4→佐保田鶴治著『ヨーガストラ』平川出版社 1980.

🍀5→松木邦裕著『精神分析体験:ビオンの宇宙(対象関係論を学ぶ 立志編)』

🍀6→ジョン・シュタイナー著、衣笠・浅田訳『見ることと見られること』岩崎学術書房 2013

🍀7→太田久紀著『唯識の読み方』大法輪閣 1985.

🍀8→竹村政男著『華嚴五教章を読む』2009.『良寛法華讃』春秋社 2019.