

悩める地球を

助けるために

ハリー・パルマー

アバターの持つ好影響の一つは、自分の仲間である人類や生き物たちの苦痛を軽減したいという気持ちを人の中に目覚めさせるということです。苦しんでいる人々への慈しみの気持ちと、非公開教材を公開しないという合意に従うこととの間で、倫理的な葛藤に悩ませられたアバター・コース修了者は何人もいるはずで、苦しんでいる誰かのために緊急CHP（創造処理手順）セッションをやってみたことがあったと、何人かの人が告白しています。悲しいことには、それらの人々のほとんど全部が、「CHPを行なうのに不可欠な技術を習ったこともなく練習もしていなかった人にCHPを教えても、その人の苦痛は緩和されることはなかった」と報告しています。ではどうしたらいいのでしょうか？

その答えは「リサーフェシング」の練習12「固定された注意を解く」です。

アバターについて何も知らない男性のために私

苦しんでいる人々への慈しみの気持ちと、非公開教材を公開しないという合意に従うこととの間で、倫理的な葛藤に悩ませられたアバター・コース修了者は何人もいるはずで、

が行なったセッションを、ここで再現してみます。これは、CHPを応急手当として用いることはうまく行かないけれども、練習12はうまく行くことを示すよい事例です。この人は喜んで私に助けを提供させてはくれましたが、懐疑的でもありました。彼の右足の膝がものすごく痛んでいたため眠ることさえもできないくらいでしたが、彼の医師は彼の膝には何も明らかな欠陥を見つけることができませんでした。痛みの原因を突き止めるための手術をしてはどうかと勧められました。私はそれは「しつこい塊」なのではないかと思ったのですが、後でそれが確かにそうであったことがわかりました。

私は、彼に「膝に注意を集中させてから、次に何か別のものに注意を向けて、それを交互に行なうことを少なくとも10回くらいは続けて、彼が少し楽になるまでこれをやる」という手順を説明しました。後で手記を書いたための覚え書きとしてメモを取る許可を彼から得て、その手記には彼の名前は出さないと約束しました。彼はそれに合意しました。

• • • •

私たちは、セッションを始めるために網戸付きのベランダの寝椅子に腰を下ろします。まず膝に注意を払うことから始めます。彼は膝を少し動かしてみても、顔をしかめて言います。

「そうだ、これだ。大抵いつも、こういう感じに痛むんです。特に夜中に。ここから始まる突き刺すような痛みです。」そう言いながら彼は膝の中を指差しています。「そして足の方まで痛みが伝わって行く。時にはずっと足首のところまで痛みを感じる事があって、右足まで痛くなる。説明するのは難しいなあ。」

「では」と私は言って、庭にある鳥の餌箱を指差します。「あれを見てごらん下さい。」リスが一匹、鳥の餌箱の中に登って入って、地面の上にいるもう一匹のリスに向かってひまわりの花の種を投げています。

「あのリスは身ごもっているみたいだ」と彼は言います。「鳥の餌箱の中にいるのは夫リスだろうか。」そしてその後、もう1分ほど眺めた後、彼は言います。「どんぐりを集めるより、これは確かにずっと簡単だ。」

「膝はどうですか？」

「ああ、いつもと同じく痛んでいますよ。」彼は数秒かけて膝に注意を集中させ、何回かそれを動かしてみます。「特定の動かし方をすると痛むんです。」彼はそれを私に実演してみせてくれようとしています。それとほとんど同時に、彼は初めて何かに気がつきます。

「面白いことには、いつも同じ動きが痛みを起こすのではないみたいです。」

「それは興味深いことですね」と私は言うと、彼はまた新しいことに気がつきます。

「そう、動き以外の何かによって痛みが生じさせられているようです。動きはただ痛みを悪化させているだけです。」

「その動き以外の何かとはどんなものかについて説明できますか？」

彼が答えるまでに数分が経過します。「いやあ、全くわからない。」

彼の注意を外に向けるべき時だと私は考えます。

「リスたちはどこへ行ったんだろう？」と私は聞きます。

彼は目を開けます。「さあ。鷹でも見たんじゃないかな。」

「鷹はリスたちをいじめるんですか？」

「いいえ。リスたちはただ用心しているだけです。たいてい鷹はトカゲを食べるんです。時々ここに飛んできて、水盤の上に座っていますよ。リスたちが鷹を追い出してしまったのを見たことがあります。もし鷹が小さいリスが一匹だけにいるところを見つけたら、たぶん食べてしまうでしょうね。」

*CHP: 創造処理手順。アバター教材第3部の中のエクササイズで、宇宙における気づきの機能と同じものを意図的に再現するもの

「膝はどうですか？」

「ああ、まだ痛みます。おかしいことがあります。」

「何ですか？」

「膝に私の注意を向けている時よりも、注意を膝から離そうとする時の方が痛みがひどくなるようです。」
彼は考えながら膝をなでています。

「たぶん膝は注意を引きたいんだと思います。注意が得られないのは厭なのだと思います。」彼は目を閉じて、物思いに沈んでいるように見えました。

「何を考えているんですか？」

「ええと、子供たちは時々、注意を引くために自分を痛めつけたりすることがあるって考えていたんです。僕の膝が痛むのもそれと同じ理由だろうかって思っていました。」

「膝はどんな具体ですか？」

「まだ痛んですよ。落胆させられてしまいます。」

「どうしてですか？」

「ただ、厭な気分させられるんです。痛みは原因は不明で、どんな治療をしても効き目がない。何というか、……絶望的です。僕はまるで自分が松葉杖をついた乞食が何かみたいな気がします。厭だ。本当に厭です。このことに負けてしまいたくはないと思っはいますが、とにかく厭なんです。」彼の声はだんだん震えてきます。「時々僕は、これは何かの天罰に違いないって思ってしまいます。」手で覆った彼の顔は歪んでいます。彼は自分が泣いているのを隠そうとしているのです。「すみません。」彼は涙を払いのけます。「これ以上これを持続されません。うまく行っていないようですから。」

「その膝には何か強い感情が絡んでいるようですね。その感情をどのように描写しますか？」

「いやはや、僕にはできません。とにかくすごく痛むんです。僕自身を圧倒してしまうような痛みです。それについて僕にできることは何もないのです。努力したんです。本当になんとかしようと努力したんです。でもこの痛みに、膝を屈することになってしまった。」彼のムードが突然変わります。

「これは面白い。膝の痛みで膝を屈する、とは。」彼は泣くのと笑うのを同時にやっています。私は彼の感情が自然に静まるのを待ちます。

しばらくして、鳥の餌箱を見ながら私は聞きます。

「ショウジョウコウカンチョウという鳥を、この辺で見かけることはありますか？」

「ええ、ありますよ。4時頃、家族連れでやってくるのがいます。今はまだちょっと早すぎるな。それから、ショウジョウコウカンチョウと同じように頭の上に毛が突き出している小さな茶色い鳥もいますよ。その名前は知らないけど。この鳥はとてもおとなしくて、時々窓辺にとまっていたりします。」

「膝はどうですか？」

「実は、だいぶよくなったみたいです。膝が運動をした後みたいな感じです。たぶん、『膝を屈する』という概念が、膝の痛みを和らげたのではないかと思います。僕は、『膝を屈する』とか『屈服する』という概念に本当に抵抗していると思います。誰だったかよく覚えていませんが、たぶん僕の父だったかもしれないけれど、『屈服するな』ってよく言っていたものです。」

その時、まるで合図に應えるかのように、鮮やかな赤のショウジョウコウカンチョウが餌箱に現れます。

「ほら、あの鳥がやって来た。これは雄だってことは色でわかるんです。雌はもっと色が褪せています。」

私たちは二人でショウジョウコウカンチョウを少しの間、眺めます。

「膝に何か起こっていますか？」

「別に何も。実は、今、とてもいい気持ちになっています。でも、痛まなくなることは今までにも時々あったんです。でもたいてい痛みは戻って来ますが。」

「どういう時に痛まなくなったんですか？」

「覚えていません。痛んでいる時にしか痛みについては考えませんから。仕事が特にきつかった一日の後は一晩中痛んでいます。でもある晩には（そういう夜は多くはありませんが）、痛みのことは全く忘れています。関節の痛みで天気を予測したという農民の話の思い出します。」彼は再び物思いに沈みます。

「何を考えているんですか？」

「僕の祖父が家の外に大きな温度計を置いていたんです。そして僕はこれと言った理由もなく、石を投げて、温度計を粉々に壊してしまったんです。ガラスの小さな破片が辺り一面に散らばりました。時々、僕の膝の関節はそのガラスの破片で満たされているような感じがします。」

「その時おじいさんはあなたに何をしましたか？」

「何もしなかったと思いますが、何かお仕置きをされるんじゃないかとすごくびくびくしていたことは覚えています。」

「ほら、そこにあの小さい茶色の鳥がいますよ」と、指差しながら私は言います。

「そうだ、あの鳥だ。ほら、頭の上に毛が突き出している部分があるでしょう。でもあの鳥の動き方は変わっています。ショウジョウコウカンチョウよりもずっと素早いんです。」

私たちはしばらく鳥を見ている。すると彼の注意は彼の膝に戻って行きます。

「まだ何かここにあるなあ」と彼は言います。

「どんな感じがしますか？」

アバター・マスターが教える真理は名前を必要としません。

**それは、この世の中を通過していくものなのではなく、
意識を喜んで分かち合おうという気持ちを
愛を込めて表現している模範であるからです。**

「何というか、膝のところを銃で撃たれたような感じがするんです。南北戦争の時の兵士が戦場を突進して行って、膝を撃たれるというイメージが浮かぶんです。いやはや、あの昔のマスケット銃の弾丸で撃たれたら、さぞかし痛んだらう。それは確かに注意を引くでしょうよ。もしかしたら、僕の膝は過去世か何かのせいで、今でも痛んでいるのかもしれない。そういうことを信じますか？」

「ええ、時々は。」

「私の考えでは、あのマスケット銃の弾丸で膝を撃たれたら、あまりに痛くて、決してそのことを忘れなと思いますね。」彼は膝を観察しています。「これを見てください。ここに、ちょうど弾丸の大きさの赤い斑点があります。いや、歯かな。」

「歯？」

「うん、僕はなぜ自分の膝が痛むのかを想像していて、誰かに噛み付かれてその歯が骨まで食い込んだら、さぞかし痛んだらうと考えたんです。そう考えるだけで、膝が痛みます。逃げ出したいくなります。また恐れがここにある。痛みと恐れはいつも一緒にあると思いますか？」

「わかりません。」

「そうだと思います。それが、さっきわからなかった『何か』なのだと思います。それは何か怖いものです。わあー、それが感じられる。ほら。」彼の腕に鳥肌がたったのを、彼は私に見せてくれます。

「膝はどうですか？」

「今のところ、まあまあです。これは本当に疲れますね。昼寝をしたいような感じです。」

「疲れているという感じは膝からきているのですか？」

「わかりません。」

「どんな感じがしますか？」

「ただ、ここに横たわって動かないでいたいという感じがします。」彼は寝椅子に身を沈めて、完全

な静止状態で横たわっています。彼の目は開いたままです。

「何を考えていますか？」

「あの南北戦争の戦場にいる自分を、また思い浮かべています。そして僕はただそこに横たわっている。いや、それはちょっと違う。僕は野戦病院の外に横たわっていて、やつらは僕の足を切り落としたんだ。あいつらは、俺の大切な足を切り落としてしまいやがったんだ！ いやはや、まったく。ただ眠ってしまいたい気分だ。何にも考えたくない。ただ眠りたい。この気持ちは今までよく感じたことがある。」

2-3分の沈黙の後、彼は何かを思いつき、頭を振って笑い出します。「この間、僕が医者に何て言ったと思います？ 僕の膝を治すことができないなら、僕の足を切り落としてしまった方がいい、って言ったんです。」

「それは面白い。」私たちは一緒に笑います。

「これが何だかわかりますか？」彼は自分の膝を指差して聞きます。そしてその質問に自分で答えます。「幻想肢の痛みというのを聞いたことがありますか？」

「それは何ですか？」

「手や足を切断された人たちが、切断されてもう無いはずの手や足の痛みを感じる、というのが幻想肢の痛みです。腕が全部なくなっているのに、依然として、手を感じる事ができるんです。その人はまだ覚えているわけです。これはそれと同じようなものです。幻想肢の痛みです。」

その考えが心に染み入ってくる間、私たちは静かに座っています。何かが変わったと感ぜられます。

「とにかく」と彼はいいます。「僕は決してそれを忘れないと言って、確かに忘れなかったんだ。ああ、今、すばらしい気分です。あなたはいったい私に何をしてくれたんですか？」

「ほら、リスたちが戻って来ましたよ。」

(1週間後の追跡調査の結果では、膝はどんどんよくなっており、アバター・コース受講への強い関心が表明されました。)