私たちはどこから来て、何ができるのか

北アメリカ大西洋岸地域とオーストラリアのプレ世界会議におけるティム・ジャキンズの話より

自分を悪く思わない

例によって、みなさんにいくつかのことを思い出してもらおうと思います。一番目は、私たちが興味深いチャンスを手にしているということです。つまり『私たちは、自分に対していかなることについても決して悪く思わないでいることのできる、史上初めての集団になれるかもしれない』ということです。それは可能なことです。それを実現することは重要です。また、実際にそれをいつの日か達成できるかどうかは別として、それが可能であることを忘れないでいるだけでもたいへん重要なことがわかっています。それが心に留めておくべき理性的な考え方であり、それが可能であることを認識していることは、私たちが受けてきた深い傷に対して大きな力を発揮します。それは傷の影響を少しのあいだ和らげてくれるので、私たちはより良い視点を手にすることができるのです。

機会あるごとに、自分を悪く思わないでいられる可能性について互いに確認し合う必要があります。なぜなら再刺激は生きていくあらゆる瞬間に、あらゆるやり方で巻き起こるからです。外部から何か助けをもらわないと、私たちは前脳にパターンを固定させてしまい、そのパターンからはつねに耳障りな騒音がまき散らされます。

私たちはそれを止められます。実際にそれを止められます。私たちはそれが止められることを、自分に対して、そして互いに対して確認できるだけの人数に達した初めての集団です。そのことをみんながいっせいに忘れてしまうことはありそうにありません。私たち全員が同時にそのことを考えなくなってしまうことはないでしょう。だれかがだれかに思い出させてくれます。そしてその考えが影響を与え、広がっていきます。私たちにはそれができます。

それをすることが大切です。多くの人にとってそれをするのは居心地悪かったりきまり悪かったりします。第一にそれが理にかなっていると思うことが困難です。そんなふうに考えたら馬鹿にされるような気がします。第二にそれが自分にできるとはとうてい思えません。第三に、それができるとしても、すでにやれることは十分にやってしまって、これ以上はできないと思っています。私たちは自分を悪く思うことをやめられます。必要なときにそれをみんなに思い出させること、みんなが互いにそれを確認し合うことが重要です。なぜならこの傷は私たちにとって大きな障害であり、私たちのあらゆる混乱を助長するからです。

つながること

二番目は、私たちは過去にだれもできなかったほど互いに深く深くつながる可能性を持っているということです。現実には、自分以外の人間とつながるというのはとても遠い目標のように思われていて、そういうチャンスは人生に一度くらいしかなく、もしそのチャンスを逃したら一生孤独でいなければならないと思われています。つながることについての傷を見つづければ見つづけるほど、より見えてくることがあります。それは、だれもが親密につながることを人一倍強く望んで生まれてきたということです。私たちはただただ、だれかにそこにいてほしかったのです。それはだれであってもよかったのです。どんな間柄でもよかったのです。私たちは自分以外の知性を求めて生まれてきました。そしていまでもそれを求めています。

そうした人間にめぐり合う可能性はいまでも残っています。生まれたときに持っていたそうした期待を思い出し、決してそれを諦めないことをいますぐ決断できます。私たちはみな失望のあまり気力を失っていました。いま私たちはものほしげに本を読んだり、人波をながめたりして、かつて望んでいたものを思い出そうとしています。そうすれば、だれかと本当につながっているような気持ちになれるかもしれないと思うからです。しかし、そういうことで思い出せることはほんの微々たるものです。

つまり、みなさんがやるべきことは互いに寄り添ってそこに座ることです。この世界に自分以外の人間がいることに気づくことです。互いに頬を寄せ合うことが必要です。寄り添って、ゆっくりと深く深呼吸して、少しずつ思い出すのです。もしかしたら、もしかしたら、まだ可能性は残されているかもしれません。

傷に対する戦いを混乱させ、傷を信じさせてしまうものの一つに、私たちが他人とのしっかりとしたつながりについて明確な規範を持っていないことが挙げられます。そうしたつながりを持っていれば、どんなに激しく混乱させられようともそれに惑わされることはないでしょう。明確な規範もなく、そうしたつながりもないままでは一人ぼっちで海の上を泳

いでいるようなもので、自分がどこにいるのかもわかないまま傷の渦に巻き込まれてしまいます。共にしっかりとしたつながりを築けば築くほど、過去に受けた傷や祖先から受け継いだ傷に混乱させられることは少なくなります。そして、そうした傷を植え込んできた世界を変えるために、共に団結することも容易になります。

こうして集まること、コウ・カウンセリングの関係のなかで集まることの大きな目的は、視点を定め直すことです。私たちはＲＣの外で戦っています。それはほとんどの場合、あまりに孤独な戦いです。私たちはそうした戦いで痛手を受けてしまい、意図していた方向が少しずつずれてしまうのです。私たちはこうして集まることで互いに助け合って現実を取り戻し、視点をもう一度定め、共に再出発する機会を手にします。自分を悪く思わないこと、人とのつながりを求めることもそうした仕切り直しの一部です。それは、私たちがだれで、どこから来て、何を知っていて、何をしようとしていて、何を目標としていて、次に何をすべきかについての視点を何度も再構築するさいの助けになります。視点を大きく定めれば定めるほど効果は増します。そうした大きな視点をとることで、傷を現実のように見ている私たちの心を逸らすことができます。私たちはつきまとう嘘の現実から逃れようとしています。自分に何が起きていて、自分はだれなのかということをより広い視野に立って遠くから眺めないと、嘘の現実によって惑わされてしまうことがあるのです。それでは少しのあいだ大きな視点に立って話をしてみたいと思います。

大きな視点

私たちの知るすべてのものは約 145 億年前に始まったとされています。当時あらゆるものは混ぜ合わさり、一個の塊となっていました（それ以前がどうだったかについてはいっさい知る手立てがありません）。そして何かしらのことが起こり、すべてが膨らみ、広がり始めました――これを一般に「宇宙の膨張」と呼んでいます。「ビッグバン」が起きたのです。すべてがばらばらになっていきました。光の粒子も放射線もすべて一個の塊から分かれていきました。それが何十億年ものあいだ延々とつづいたあと、最初の元素が作られ、ついには星が作られました。その時点ではまだ人間は存在できません。人間を作っている物質が存在していなかったからです。炭素はありませんでした。人間の基本成分は存在していませんでした。そうした成分は星が生成される過程で生まれました（大量の物質が重力によって一箇所に引き寄せられたのです）。やがてそれらの星が爆発することで、より重い元素が大量に作り出されていきました。

人間を構成している物質が誕生するまでに、こうした過程が何世代もつづきました。そうした物質が集まって恒星となり、そのまわりを回る惑星が生まれました。約 50 億年前のあるとき、壊れた星の破片が集まって私たちの太陽系が生まれました。この太陽系は独特の形態で広がりました。そのなかに私たちの住むこの小さな岩の塊も、重力に引き寄せられて誕生しました。

私たちの惑星が作られたころには、太陽系は宇宙の大部分から切り離されていました。宇宙の物質のなかには互いに吸い寄せられて途方もなく巨大な塊となり、ついにはブラックホールとなるものもありました。あまりに重力が強すぎるために、ある種の放射線を除くすべての物質がそこに閉じこめられてしまうのです。

宇宙から生まれた私たちのこの小さな岩の塊は適切な条件のもとにあり、私たちの恒星から適切な距離を保っていました。私たちの恒星は大きすぎてすぐに爆発することもなく、また小さすぎて温度が上がらずに、いわゆる褐色矮星になることもありませんでした（褐色矮星とは恒星と同じ成分でできた小さな塊で、不活発でただゆっくりと脈動するだけの星です）。

私たちの恒星はちょうどよい大きさでした。すべてが順調でした。静かに輝き、熱すぎることもありませんでした。成長が速すぎることもありませんでした。そのあいだに私たちの惑星には放射線がぶつかり、分子を破壊しすぎることなく特定の化学反応を引き起こし、とても長い鎖を持つ分子を生み出しました。そしてついには複雑な形態を生み出すまでに至りました。私たち生物の誕生です。生物の体はとても長くて複雑な分子で満たされています。

まず最初に自らを複製する、生物とはまだ呼べない小さな分子が生まれました。結晶は成長し、世界はだんだんと複雑になっていきました。そして生物と呼ばれる存在が誕生しました。生物もまた自らを複製していきました。生物はしだいに複雑になり、だんだんと広い環境に対応できるようになっていきました。そして世界中に広がっていきました。

そうした長い過程のなかで性が生まれました。性は重要です。みなさん一人ひとりにとっても重要ですが、性の誕生によって複雑化の過程がより加速化されたからです。有性生殖によって生物はよりいっそう速く発達できるようになりました。偶然の突然変異を待つ必要はなくなりました。つねに新しい組み合わせが生まれました。性が存在しなければ私たちのような複雑な生物は決して生まれなかったでしょう。世界が複雑さを増すにつれ、生物は発達し、世界をより精密に知

覚し、より入り組んだ方法で交流し反応していきました。中枢神経系が発達し、世界から情報を集め始めました。

私たちホモサピエンスは長い進化の枝分かれの先端に登場した、非常に複雑な生物です。私たちは何が起きているかを知覚したり、思考したりすることができます。影響を与えたり、流れを変えたりすることができます（来年は小麦をもっと収穫したい。そのためにはどうすればいいか？――というふうに）。かつて生物はただやみくもに行動するだけでした。しかし人類は意志を持つことができます。いまのところ人類は（私たちが知るかぎり）意志を持つ生物の最高のモデルです。人類は理解し、決断し、意志に従って行動することができます。自分はどんな存在でありたいか？　どんなふうに生きたいか？　どんな関係性を求めているか？　どんな社会を求めているか？　人類はこうした疑問を持ち、意志によってそれを実践し、より良い方法があるかどうかを探ることができます。人類はそういう複雑さを持っています。人類はそういう能力を持っています。

人類は20万年前、ほんの20万年前に登場しました。当時の人類はいまの私たちにとてもよく似てましたが、もっとおびえて生きていました。単独で、あるいは小さな集団のなかで必死で生きていました。徐々に人類は、種が生き延びていくためにもっと効果的に協力し合う方法を見つけだしていきました。やがて社会を作るようになり、そのおかげで種の多くが生き延びられるようになりました。それは重要な一歩でしたが、問題もありました。社会にはすばらしい機能があります――社会を作るようになった種はそれ以前の種よりもずっと多く生き残ることができます――しかしそれには大きな代償がかかりました。

社会はつねに抑圧的に発達していきました。社会は種にとってはすばらしいものですが、一人ひとりの人間にとっては非常に良くないものでした。それはいまでもそうです。社会のなかのあらゆる人は抑圧的な傷のパターンを植え付けられます。社会が発展していく過程で人間が100%人間的であったことは一度もありません。みんな私たちと同じ人間でした。同じような知性を持ち、癒しの能力を持っていました。しかしそれをうまく使いこなし、持続させることはできませんでした――55年前までは。55年前、何らかの理由でようやく状況が整い、この癒しのプロセスに気づき、それを忘れずにいることのできる人物が登場しました。彼はそれを追究しつづけ、まわりの人々に着実に実践していきました。それは長いあいだ私たちから抑えられ、奪われていた能力でした。人はそれを持って生まれてきました。それは心の中ですばらしく良く機能していましたが、奪われてしまいました。それは私たちすべてから奪われました。

『抑圧社会はなくなりません。なぜならディスチャージが許されていないからです。』すばらしい人がいたとします。その人は優れた考えを持っていて、ある程度前に進むことができます。しかしディスチャージなしではたいした距離は進めません。みなさんは自分がかなりのことをできるのをよく知っています。しばらくセッションしていなくても良い仕事はたくさんできます。しかしそのうち少しずつ硬直してきます。うまくコミュニケーションできなくなっていきます。いらいらし、やる気を失います。傷が入り込んできたのです。抑圧社会がディスチャージを抑え込んでいる限り、このすばらしい資源――限界なく思考し、前進することのできる能力――は制限されてしまいます。

ディスチャージのプロセスを継続的に使うという考え方が登場して55年になります。しかし人類がこの能力を手に存在を始めたのは20万年前です。私たちは本当におもしろい時点にいるのです。かつてない、新しい、未曾有の機会です。ですから、今年もまた世界を取り込んで理性的にすることができなかったからといって嫌な気分になり始めたら、少し視点を変えてみるといいでしょう。私たちはやり遂げられます。

私たちがどこから来て、この戦いがどんな状況のもとに始められたかについて思い出すことが重要です。きっとだれもがディスチャージのプロセスに気づき、それを役立ててきたのだと思います。しかしそれを持続的に使っていく人はいませんでした。それができるまでにこれだけ時間がかかりました。人類は徐々に状況を整えてきました。人間の知性が、まだその知性を完全に使いこなせていないにせよ、ディスチャージを持続的に使っていく可能性を見つけ出すことができたのです。たとえ55年前にそれが登場しなかったとしても、30年前に登場していたでしょう。あるいは10年後に登場していたかもしれません。いつかは世に出ていたでしょう。本当に私たちは幸運です。自分の意志にせよ、だれかに導かれてにせよ、ちょうど良いタイミングでここにいるわけですから。この場所にいる限り、それを現実化するのは私たちの役目です。私たちはそれをたいへん誇りに思うはずです。社会の大部分はいまだにディスチャージを抑えこみ、社会にとっては都合良いが、人々にとってはあまり都合の良くないやり方で人々を混乱させようとしています。

私たちは限界なく100%人間的に生きることができます。限界なく近づき、つながり、互いに考えや知性を共有することができます。限界なく触れ合い、楽しみ、愛し、助け合うことができます。私たちは長いあいだの取り組みによって、これまでにないほど多くの蓄積と知識と優れた視点を手にしています。そしていま、次に何をすべきかについて考えています。それがこの会議です。私たちはどこにいるか？　私たちは何をしてきたか？　自分を良いイメージで見ることがで

きるか？　そうしたイメージを十分に確保し、次に何をすべきかを明確に考えられるか？　自分を悪く思ったり、自分を理解し一緒に戦ってくれる人など一人もいないなどと思ったりしないで。そうした感情はすべて本当ではありません。

いまいる場所を見つめる

私たちはいま、またとない地点にいます。話し合い、解決すべきことがらはたくさんあります。しかし最初にセッションで取り組みたいのは、私たちがいまどこにいて、これまで何をしてきたかを見つめ、それを称え、味わい、誇りに思うことです。それを基本にすれば、今日の午後、次の段階に進んだとき（最近私たちが行なってきたことや次に何をすべきかについて考えます）、自分自身や互いの関係性について混乱することがないでしょう。

私たちはときどきそれが何であったかを忘れてしまいます。あるプレ世界会議で私はこんなことを言いました。「そう、みなさんにはお金がない。お金持ちになるなんてことはありえない。本当に貧乏な人もいる。私がいくらかお金をあげよう。いくら欲しいか言えばその分あげます。その代わり今後いっさいディスチャージしないこと。さあ、いくら欲しい？」顔を見れば、それがいくらかという問題ではないことがすぐにわかりました。私が何を差し出しても真の人間になるための再生を諦めさせることはできなかったのです。だれにとってもそれ以上に大切なものはありませんでした。みんなが大まじめにその質問を受けとめるのを見るのはおもしろかったです。完全な人間になるためにはどうすればいいかわかっている人が、何かをもらってそれを諦めるなんてことがあり得るでしょうか？　完全な自分自身となり、みんなと一緒にいることを楽しむ可能性と引き換えにできるものがあるでしょうか？　そんなものはありません。それに近いものも思いつきません。良くできた偽物のようなものさえありません。もっとも社会は私たちを幸福にすると言って、様々な商品を売り込んできますが。何ものも私たちが互いに築き始めたものと引き換えにすることはできないのです。

私たちがやるべきこと

重要なのは、私たちはだれで、人類とは何で、知性とは何かについて十分な視点を心に持つことです。私たちがどんな戦いをし、どんなにそれをうまくやり遂げてきたかについて十分に評価することです。十分に知性を取り戻し、その知性を使っていく意志があれば、私たちにできないことは何もないことを理解することです。現代というこの時代において、とりわけこのことが意味するのは、これまで人類を害してきた非理性的な考え方を転換することができるということです。私たちは、すべての人間が完全に自分自身となり、まわりの人々と共に完全に幸せな人生を送ることができる生き方を見つけることができます。それが長い歴史のこの時点で私たちがやるべきことです。それを実現するための方法を私たちはようやく見つけました。それが私たちにできることです。自分について良い視点を持てば持つほど、そして自分を悪く思わせ、制限し、孤立させる傷から遠ざかれば遠ざかるほど、私たちの可能性は広がります。

私たちは傷つけられてきました。この傷はディスチャージし切るまで残ります。しかし私たちには心があります。私たちは決断さえすればいつでも心を動かすことができます。傷を信じる必要はありません。それは選択の問題です。社会の反動的な考え方を受け入れる必要もありません。私たちはどちらかを選択できるのです。

選択するということを私たちは学ばなければなりません。それは大変なことかもしれません。しかし、私たちや私たちのまわりのすべての人々を前進させる方向を決断し選び取ることのできる可能性は、つねに、あらゆる瞬間にあります。ディスチャージすればするほどそのことがよくわかります。しかし、その可能性があることはすでにはっきりしています。私たちはそれを試みることができます。選択することを学ぶことができます。

この会議で私たちは心を傷に巻き込まれないようにする選択をする必要があります。私たち全員がすばらしい心を持っています。私たち全員がすばらしい考えを持っています。みなさんの考えが必要です。一つとして似た考えはありません。それはみなさんの人生、視点、家族、友人、苦闘から生まれた考えです。そしてそれが重要なのは、私たちや私たちのまわりのすべての人を抑圧しているものを、もっとも速くもっとも効果的に解きほぐす方法をそれによって見いだすことができるからです。私たちはそのためにここにいるのです。

Where We Come From; What We Get to Do
プレゼントタイム　2005 年 7 月号 3 - 6 ページより
Tim Jackins
翻訳　高坂明雄
この文章の著作権はラショナルアイランド社にあります。（翻訳文２００６年。原文２００５年）。
この翻訳はあくまで草稿として扱ってください。