

# グルジェフ

## ミーティングの記録

### 1941～1946

## 目次

### ミーティングの記録（一）

他者を利するためにも自分に取り組む／隣人を助けることへの願い／意識的に役を演じる／両腕を水平に保持するエクササイズ／動作センターの強化／二種類の自己愛／自分から望んで苦しみを作る／身体感覚を保持するエクササイズ

### ミーティングの記録（二）

頭が果たすべき役割／三つのセンターで本を読む／頭が肯定性の源となるための条件

### ミーティングの記録（三）

身体感覚の重要性／頭と肉体の接触を作る／ワークにおいて自分本位であることと外的な責任を果たすことの必要性／対立の欠如／意図的に為すための闘い

### ミーティングの記録（四）

サウナでワークできますか／自分の苦しみを捨てる／三種のクソ／セックスと情緒／禁欲の本来の目的

### ミーティングの記録（五）

本を読むこと／理解の精髓を集める／「私」（I）を得ることの必要性／まっとうなただひとつの感情／内側に育ちつつあるものを養う

### ミーティングの記録（六）

観察者との闘い／闘いの産物の結晶化／自動的連想／両腕を水平に保持するエクササイズ／無理にではなく計画的にすること／ゆっくり少しずつ始めること

### ミーティングの記録（七）

人に対する判断の誤り／同一化せずに役を演じる／他人も自分も空っぽである／内側の声はあてになるか／自分がないという自覚／ワークと日常を分ける／意識的に役を演じるなら他人は自分の家来である

## ミーティングの記録（八）

真の男性だけが女性に指示してよい／公正であること／人間の異常性の三つの原因／二種類の時間／回帰の流れのなかにある特別な時間／I AM／失えるものなどない

## ミーティングの記録（九）

空想ゆえの平静さ／ネガティブな感情を力に変える／人間はどれだけ食べても破裂しない／自分を茶化す傾向／本能をワークに関与させる／自動的連想／過去の価値観の喪失／肉体を葛藤に慣れさせる

## ミーティングの記録（一〇）

人間関係を扱ったエクササイズ／犠牲を覚悟で取り引きする／ワークと疲労／別の蓄電池を使う／睡眠と覚醒の質を高める／リラックスと決意／冷たい水を浴びる／こだわりから自由になる／理想の必要性／ワークの時間を用意する／ワークに先行する準備／話すことで空っぽになるな／祈り／I AM／全身全霊で助けたいと願う／頭だけではなく考える／現在の貴重さ／過去を修復して未来を作る

## ミーティングの記録（一一）

ワークの仲間とのエクササイズ／エネルギー的なきずなを作る／I AM／自分を思い起こしたまえ／あなたは私であり私はあなたである／ムラ・ナスレディンというのはだれ？／内面の変化を他人から隠す／エネルギー的な吸血現象／両親とのきずな

## ミーティングの記録（一二）

「二つに分ける」エクササイズ／頭に重心を作る／MEへのこだわりからの自由／「I」を得て人間となる／鏡に映った自分の体と真の体／I AMと呼吸

## ミーティングの記録（一三）

頭だけの集中と真の集中／感覚と感情の動員／頭の果たすべき役割／不慣れな姿勢を使ったエクササイズ／私の家のものを壊すな／I AM／頭だけの集中から脱するためのエクササイズ

## ミーティングの記録（一四）

現状の自覚が感情の目覚めにつながらないのは何が足りないからか／生を得たことの借りを返す／母親との関係／あなたに薬をあげ忘れた／化学の力

## ミーティングの記録（一五）

休暇中のワークで得たものを日常生活に導入する／意識的に役を演じる／世間でのワークという困難な課題／まっとうな意図をもって自分本位の姿勢を守る／親との関係は例外である／I AM／I CAN BE THAT／三つのセンターの成長の間でのバランス／自分が得た感触を忘れずにいる／自分を思い起こす／物事の複数の面を区別して見る／子供に対する責任と良心の呵責

## ミーティングの記録（一六）

いっしょに暮らす者たちがワークを共にするということ／子供の教育／あれこれ命じる前にまっとうな内的衝動を育ててやりなさい

## ミーティングの記録（一七）

リラックスした特別な状態で決意するエクササイズ／明日という病／I AM／IとMEの分離／自分が二つであることの自覚を深める

## ミーティングの記録（一八）

どっちつかずの状態／外部からの衝撃の必要性／闘いの結果として生じる物質を蓄える／夫婦がワークを共にすること／数を数えるエクササイズ／一日のうちの決まった時間をワークに充てる／最初は短い時間だけ真剣にやりなさい／感情に流されて考えるということ／頭が思考を主導することの必要性／『ベルゼバブ』のすべてを理解するために自分の注意を用いる方法を見つけなさい／家族を思い浮かべるエクササイズ／意識的な愛の感触を思い出す／性欲から生じる愛は放棄しなければならないのか

## ミーティングの記録（一九）

虚栄心／教育からの被害／「I」によって対抗する／IとMEの分離／みんなから好かれたいという欲求／自覚を過小評価するな／子供に「ありがとう」と言わせる親はクソである／内的な自由を守りつつ外の世界での役割を果たす／人生の終盤における後悔／頭の勝手な動き／兄弟姉妹のために祈るエクササイズ／まずは自分の問題について質問しなさい／教師に対する助言／教師が教室で無意識に発散するものの有害性／教えることを通じて自分を知る／寓話をもって教える／自分に対する罰則を定める／どうして信念は人を変えないのか／日常的意識と下意識の間の分裂／本来の自分とのつながりを確立した状態で計画を立てる

## ミーティングの記録（二〇）

七人の者をワークの場に連れてくるという課題／疲れからの回復／水を浴びて体操する／だれかに対する強迫的な思い／他人とのつきあいでの過去からの傾向を破壊しなさい／血族とのきずなは維持しなさい／親との関係を振り返って呵責の衝動を呼び覚ます／他人との関係にはまらないこと／自分に言い聞かせる／自分の肉体は他人である／自分の意志と外部からの助けの必要性／いつもの自分ではない自分が計画を立てることの必要性／三種類の筋肉のリラックス／必ず生じる無意識からの抵抗／外面的には自分の役目を果たしつつ他者からの影響から自由になる／妻は血族か／ワークの仲間同士での関係

## ミーティングの記録（二一）

課題を覚えていられないということ／ネガティブな感情は財産である／過去を修復するとはどういうことか／つまらない感情に支配されて一日を送るという状態から脱する／ワークは切実なニーズになるべきである／いつも具体的な意図を持つこと／呵責を呼び覚ますのはどうして大事なのか／教えるという仕事に伴う責任の自覚／「I AM」とともに助けることを願う／二つの河で同時に生きる／両親のエクササイズ／意図的な苦しみにによって過去を修復する／呵責は真の幸せの土台である／肉体と精神の間での闘いを利用する／第二の身体の結晶化／「肉体」とは何を指すかの体験的な理解

## ミーティングの記録（二二）

グルジェフのチベットでの体験／身体の動きによって音楽を作り出す／われわれがムーヴメントで目指すもの／I AMのリアルな実感を得ること／厳密さの必要性

### ミーティングの記録（二三）

正直さ／受け取るものと与えるもの間のバランス／現在におけるまっとうな姿勢としての自分本位といつか報いるという誓い／ワークをする者を＜自然＞は助ける／約束を守るということ／小さなことに取り組みなさい／仕事の全側面に配慮すること／身近にいる尊敬できる人物を通じて高次のものとの結び付きを作る／過去に対する不平を捨てる／客観的な意味での公正さ／過去の人間の過ちを償う／責任の受け容れによる自己の存在の深化／いつもの習慣の逆をする／自分の無価値性の自覚から生じるネガティブな感情を清算するための決意

### ミーティングの記録（二四）

為すことによって理解する／ワークと野心は両立するか／三つのセンターすべてをもって物事に取り組む／すぐには結果を期待せずに続けなさい／ワークは現実離れしているという思い／無を何かに変えるという決意／望ましい正直さと愚かな正直さ

### ミーティングの記録（二五）

新しいものを入れるように古いものを外に出す／過去を振り返って呵責を呼び覚ます／新しい仕事を選びなさい／ワークと仕事を結び付けたいのなら妥協は許されない

### ミーティングの記録（二六）

具体的な観察を出発点にしなさい／父親との関係／内面と外面を分離させる／自分を利するという目的で相手が望むような役を意図的に演じる／内面において自分本位であることの誓い／内側をすっきりさせるために他人にあれこれ話すのはよいか／人間関係での非同一化とエネルギーの蓄積／フィリングアップのエクササイズ／弱さが強さに変わることを願う／真の父親になること

### ミーティングの記録（二七）

良心の呵責を呼び覚ます／純粋な呵責はワークへの渴望となる／呵責が落ち込みになってしまう理由／I AMによって対抗する／呵責によって過去を清算する／両親を憎むことと愛することの必要性／肉体的な意志を育てる

### ミーティングの記録（二八）

子供のマスターベーション／「七つの呼吸」のエクササイズ／他人につられて苦しんでしまう／一つのセンターだけでしかコンタクトしない傾向から脱する／「七つの呼吸」のエクササイズ／三つのセンターを使った他者とのコンタクト／過去に対して吐き気をもよおす／空間を用意する／既存の信じ込みを意図的に破壊する／良心の目覚め／ベルゼバブを「私の愛するおじいさん」と呼びなさい

### ミーティングの記録（二九）

フィリングアップのエクササイズ／自分自身のすべてをもってひとつの目標を追求する／こんなふう歩いてみなさい／まだ本能が墮落していない人々がいる／道を進むために必要な接触を持つとうとしなさい／グループの場で起きること／「クモの巣を作る」エクササイズ／君が言う頭というのは肉体の延長にすぎない／肉体に取り組みなさい／頭の果たすべき本来の役目／呼吸のリズム／良いことが起きているときにそれを悪いことだと思ふ／エクササイズ以前に意識的なリラクスを学びなさい

## ミーティングの記録（三〇）

いまの十倍も肉体を感じなければならぬ／両腕を水平に保持するエクササイズ／肉体との同一化／生理的自動性から自分を守るためのバリアを作る／冷たい水を浴びるエクササイズ／頭の意志／自分の動物的部分から独立する決意／全世界が肉体に屈従している／ひとづきあいでの自動的傾向から脱する／意識的にふるまうことでエネルギーを蓄える／日常の小さな問題に対する自分の無力さを自覚しなさい／センターを四つと数える／セックスと結び付いた自分の傾向に意識を向ける／

## ミーティングの記録（三一）

自分を思い起こすという課題に関する質疑応答／偶然にではなく意図的に思い起こしなさい／頭が目覚めを維持した状態でのリラックス／特定の時間に自分に会うという自分への約束／決意の瞬間を大切にする／リラックスに関する指示／自若とした状態に入る／I AM／頭に場を管理させる／内面が外面に同一化するなら内的なワークはできない／時間を一定に限ることの重要性／エクササイズ以前に内側を掃除することの必要性／内側にいる犬どもをやっつける／まずセックス村の犬どもを始末しなさい／犬を殺してはいけない／考えへのこだわりと感情の欠如

## ミーティングの記録（三二）

「食べること」を扱ったエクササイズに関する質疑応答／印象を食べる／食べることと人間であること／七つの部位に「I」を感じるエクササイズ／リラックスしてエクササイズをすることの重要性／自分の圏内に気を留める／全面的なリラックスは意識的にのみ可能である／すべてを手順化してしまう傾向／頭にとっての試練としてのムーヴメント／両親の内面的状態の一側面が変化するのを助けるという課題／医者には患者に依存しているのか／人はお互いのことを感じてなどいない／空想による自己暗示／医者の仕事における自分本位と道義の両立／対人関係での受動性／「人は何と思うでしょう？」

## ミーティングの記録（三三）

自分の体質まで変えなければならぬ／優柔不断な傾向／決断に必要な内的状態を意図的に作る／リラックスすることで自分を分離する／決意の際に自分がいた特別な状態を覚えていること／いつもの自分を信用するのをやめる／本を読むことのエクササイズ／両親の前で意図的に役を演じる／心情的には憎みつつも意図的に愛する

## ミーティングの記録（三四）

二つのパートからなるエクササイズ／四肢から応答を得る／感覚を見守る／気其自然な流れを作る／気の流れを追いかける／リラックスの重要性／三つのセンターに対応した三つの部位／気の流れの経路／結果を定着させるために必要なこと／自分にとって意味ある祈り／ワークを思い出すための仕掛けを作る／三つのセンターからの衝動をもって息を吸う／I AMと三つのセンター／三つのセンターの協調した働きを見守る／あらゆる策略をもって習慣に抵抗する／最悪の仕打ち