

人生について私が学んだこと

2026 年 11 月

第 1 章

はじめに

子どもから大人へと成長していくと、いつかこの人生で何をすべきかを自問する時がやってくる。人は人生の根本的な問いを自らに投げかける。恐ろしいほど多くの人々がこれらの問いを答えのないまま放置し、一生方向を見失ったままではいるのではないかと私は危惧している。この文章は、読者が人生の根本的な問いへの答えを自分自身で見つける手助けをするためのものである。この文章は完全さや正しさを主張するものではない。個人的な視点から、私の知る限り誠実にまとめた要約にすぎない。

最初に小さな警告をしておく。これは軽い気持ちで読む文章ではない。まだこの内容を知らないなら、消化すべきことがかなりあるかもしれない。この文章は正確で率直であることを目指している。どうぞ楽しんでほしい！

この文章は、他の多くの文章ですでに詳しく論じられてきたことを繰り返すつもりはない。ただ、物事の一つの見方を示し、それが読者の前進に役立つことを願うだけである。以下ではまず最も重要な洞察をまとめ、その後、どのようにしてその洞察にたどり着けるかを述べる。

人間にとっての根本的な問いは次のとおりである。

1. 人生は何のためにあるのか？
2. 私は人生で何をするのか？

これらの問いに対して私が自分のために見つけた答えは次のとおりである。

1. あなたには果たすべき使命がある。あなたの使命は、幸せな人生を送ることだ。その方法を見つけ出すことも、使命の一部である。
2. あなたを幸せにすることをしなさい。

ここからすぐに次の問いが生まれる。

私を幸せにするものは、どうすれば見つかるのか？

残念ながら、この問いの答えを、本当に役立つ一文にまとめることは難しい。そのような一文を試みるとすれば、一つの可能性は次のようになるだろう。

常に自分の内なる中心を意識し、今を生きなさい。

この言葉をできる限り深く理解すること。それがこの文章のテーマである。

この文章の原文はドイツ語である。著者から直接提供される他言語版は、通常ドイツ語から自動翻訳の助けを借りて翻訳され、協力者がいる場合にはネイティブスピーカーが校正している。

第2章

勝負は頭の中で決まる

どうやって成績を上げているのかと聞かれると、スポーツ選手はよくこう言う。

勝負は頭の中で決まる。

私の考えでは、この言葉は人生全体に当てはめることができる。何かを成し遂げたいなら、たとえそれがただ幸せになることであっても、それは私の頭の中で何が起きているかという問題である。この点で決定的なのは、私が一瞬一瞬をどう受け止めるすべを知っているかだ。つまり、私が「今」とどう向き合うかが問題なのである。ここからすぐに次の問いが生まれる。

「今」とは何であり、私はそれとどう向き合えばよいのか？

まさにこの点について、私は長い間頭を悩ませた。そして答えを見つけた後でさえ、長い間それを言葉にすることができなかった。私には、まず自分で作り出さなければならない一つの言葉が欠けていたのだ。その言葉が「現在点」（ドイツ語で *Jetztpunkt*）である。後になって、この言葉を思いついたのは私が最初ではなかったと知った。幸福と現在点の関係は、次のようにまとめることができる。

幸福の探求とは、現在点の扱い方の問題である。

この言葉を理解してもらうために、現在点とは何かを説明しなければならない。時間軸を考えると、それは通常ちょうど一つの次元を持つ。時間はちょうど一つの方向に流れる。常に前へと。この時間軸の上に「今」を書き込みたいなら、どう書き込むかを考えなければならない。ごく直感的に、私は今を時間軸上の一つの点として書き込む。この点を私は現在点と呼ぶ。

現在点にはいくつかの特別な性質がある。時間は常に前へ流れるので、この点は時間軸上を絶えず移動している。また私は、私たち全員が絶えず体験しているこの点について語ることが難しいことにも気づく。なぜなら、ある言葉を口にするとき、言い終わる頃には、その言葉の始まりはすでに過去になっているからだ。だから、私たち全員が体験している現在点について、私はこの文章のような長めの文章の形でしか語ることができない。あらゆる物事の個人的な体験は私たち一人ひとりの頭の中で起こり、そして私たちはおそらく通常、他人の考えを読むことはできないので、最後の一步——自分の中にあるこの現在点を認識し、扱うこと——は、私たち一人ひとりが助けなしに自分自身で踏み出さなければならない。このような文章を通じてできるのは、その手助けをすることだけだ。私たちが頭の中で、意識的に、あるいは無意識に現在点とどう向き合うかによって、私たちがどんな性格を育み、自分の人生とどう向き合うかが決まる。ここで、非常に有名な年配の音楽家が、若い新人の女性ミュージシャンとの対話の中で語った言葉を引用したい。

やりたくないことは何もするな。人生で必ずしなければならないのは、死ぬことと税金を払うことだけだ。

私はこの言葉を次のように言い換えたい。

やりたくないことは何もするな。人生で必ずしなければならないのは、死ぬことと、自分の現在点を意識することだけだ。

自分の現在点をどのように意識するようになるかは、私の考えでは、すべての人にとって、そ

の人の人生全体がどのように進むかを左右する決定的なポイントである。この意識化は明らかに非常に難しいことがわかっている。そして、たとえそれができたとしても、自分の中に見つけた現在点とうまく付き合うことをさらに学ばなければならない。それは通常、何年もかかるプロセスである。私に言えるのはただ一つ、勇気を出して！ということだ。早く始めれば始めるほど、まだ味わわなければならない苦しみは少なくなり、人生の凸凹にうまく対処できるようになり、贈られる幸福も大きくなる。たどることのできる道は、次の点にまとめることができる。この文章の以下の部分で、これらの点をより詳しく説明したい。

1. 現在点を意識すること。
2. 自分の現在点を外からの影響から守ることを学び、それによって内なる平静と平和を見つけ、操作の試みに抵抗し、人生がおそらく避けがたくもたらすあらゆる種類の攻撃から身を守ること。
3. 日常生活の中で現在点を体験し、扱うことを学ぶこと。この学びは生涯続くプロセスであり続ける。

このように生きれば、深い幸福感と満足感がひとりでに贈られる。この戦略を的確に言い表したことがわかる。

果報は寝て待て。

ここでは、自然を少し信頼するべきである。上に述べた三つの点には、多くの偏見がつきまといっている。多くの人はもちろん良い人間でありたいと思い、とりわけ私生活では、人生のパートナーや友人とすべてを分かち合いたいと思う。最も内側の私的な領域で、現在点の周りに外からの影響に対する防護を築くことは、しばしば無作法で、非難されるべき利己的なことと見なされる。私の考えでは、この防護は人間の精神にとって、その仕組みそのものから必要なものである。身近な人、あるいは身近であるべき人に対して無条件に心を開くことは、人を病ませ、本当の意味で幸福へは導かず、幻想と嘘の中で人生を過ごすことにつながる。だからといって、何についても話し合い議論し、すべてを互いに分かち合うことができないという意味ではない。しかし、私たちが他人の考えを読めない限り、残念ながら、最後の一步では誰もが自分自身の現在点と自分で折り合いをつけるしかないという事実から逃れる道はない。そのために助けを求めることはでき、また求めるべきでもある。たとえばこの文章を通じて。しかし最後の一步は、誰もが自分のために、まったく一人で踏み出さなければならない。これを実存的孤独という。実存的孤独は、避けがたく、すべての人間の人生に欠かせない一部である。

私にとって、これは根本的な真理である。とりわけこの文脈では、次のことが当てはまる。

私たちの宇宙は真理に従って動いている。誰も真理を避けて通ることはできない。真理を避けて通ろうとする者には、宇宙が決着をつける。そして、すべての勘定は支払われる。

第3章

どうすれば自分の現在点を意識できるのか？

これはこの問題全体の中で最も難しく、最も決定的な点である。ここでは次のことが当てはまる。

誰かが自分は自分の現在点を意識している、あるいは本当に幸せだと主張しても、私たちが他人の考えを読めない限り、それが本当かどうかは決してわからない。なぜなら、その主張は常に、その人がまだこのことを理解していないことから生じている可能性もあれば、単なる嘘である可能性もあるからだ。

……しかし……

自分の現在点を意識しているなら、あるいは本当に幸せなら、そのことは自分自身でわかる。

ここで信頼と信仰という概念が登場する。私が何かを知らず、もしかすると決して知ることができないとしても、たとえば上の言葉が真実かどうかのように、それでも私はそれを信頼し、そうであると信じる気持ちを育てることができる。つまり、自分には知りえないと自覚したうえで、とにかくそうであると仮定するのだ。通常、この意味での信頼と信仰を育てるにはかなり長い時間がかかる。おそらく、この信頼と信仰が再び揺らぐことはないと完全に確信することは決してできない。ただ、これらの点で自分自身に気を配ることを決してやめてはならない。人生とはおそらくそういうものなのだろう。

では、私がどのようにして自分の現在点を意識するのか、もっと具体的に述べよう。この点について私は多くの議論をしてきたが、その中で人々はこれを別の言葉で捉えようとした。残念ながら、それは無意味であり、目標にはたどり着かない。言葉やイメージで考えるのをやめると——慣れていなければ、それだけでもかなり難しいかもしれないが——そのとき自分についてなお知覚しているものの中に、現在点がある。現在点とは、言葉やイメージや感情が始まる場所である。完全にリラックスし、言葉やイメージや感情を意識的に考えるのをやめると、そのとき自分についてなお知覚しているものの中に、現在点を発見することができる。自分の中に現在点を発見するには、内省と呼ばれるものが必要だ。これは何千年も前から教えられてきた。今日では流行りの言葉でメタ認知とも呼ばれる。それは自分自身の考えについて考える能力を指す。この能力をまだ持っていないなら、少し練習が必要である。この能力を身につけるには、練習し、自分のすべての考えを少なくとも短い間覚えておく習慣をつけるべきだ。一瞬でも自分の現在点を意識できたなら、最も難しいことはすでに成し遂げたことになる。こうした思考の筋道をまだ知らないなら、最初は圧倒されたように感じるのとは普通のことだ。私の経験では、こうした思考の筋道を学び、訓練するには、通常何か月、あるいは何年もかかる。

すぐに次の問いが生まれる。

どうすれば自分の現在点を意識し続けられるのか？

これはかなり長いプロセスであり、通り抜けなければならない学びと練習の段階である。最初のうちは、とりわけ日常生活の中で、この点を意識し、意識し続けることに苦勞することが多い。しかし私の経験では、これは自転車の乗り方のように身につくものだ。この箇所は偏見を生みやすい。こう反論する人もいるだろう。それはプログラミングであり洗脳ではないか、と。私はこう答えたい。そう考えるなら、人生全体がひとつのプログラミングであり洗脳である。問題は、どのプログラミングを選ぶかということだけだ。この文章は幸せになる方法について述べているのだから、それをどうすれば達成できるかもここで説明すべきだろう。ここにはもちろん法律も義務もない。そうしなければならないと強制されているわけではない。人生をまったく別のやり方で過ごすこともできる。この文章で取り上げた問題には、ほかにも解決策があるかもしれない。これは一つの可能なやり方である。

第4章

どうすれば自分の現在点を外からの影響から守れるのか？

望むときにいつでも難なく自分の現在点を意識し、意識し続けられるところまで来ると、外からの影響を受けるために、その状態を保つのに苦勞していることに気づくかもしれない。この段階での一つの危険は、とりわけ操られやすくなることだ。現在点ははっきりと感じているのに、その反応がどのように生じるのかがわかっていないからである。他の人はそれにすぐ気づくことがあり、そうすると、自分の言動によって現在点に働きかけ、計画的に反応を引き起こすことができるようになる。この状況がさらにエスカレートすると、自分がその影響に気づき、ここで操作が行われていることを全員がはっきりわかっているのに、それでも操作が攻撃的に続き、他人の奴隷になることに抗うのが難しくなる、ということが起こりうる。これは非常に消耗する不快なものになりうる。そうすると、自分の境界線を引くことを学ばなければならない段階に入る。この境界線の引き方もまた、学び、練習しなければならない。結局のところ、誰もが自分の人格の周り、つまり現在点の周りにも、いわば庭の垣根を持っている。日常生活では、この垣根はしばしば平気で無視され、乗り越えられる。垣根を守ることを学ぶのは難しいことがある。最もよいのは、子どものうちに他の子どもたちとの付き合いの中でごく自然に身につけることだ。すべてを左右することはできないさまざまな理由から、垣根を守ることに苦勞し、助けなしには決して完全には身につけられない、ということも十分にありうる。そのような場合に専門家の助けを求めることを恥じるべきではない。それは人が思うよりはるかに広く行われている。私の経験では、問題をはっきりと認識していても、この防御を身につけるには何年もかかる。それは何よりも練習の問題でもある。十分長く練習すれば、どんどん上達していく。また私の経験では、そうすると自然が自ら助け始め、頭の中のすべてが均衡を取り戻し、ますます自分の中で落ち着いていられるようになる。こうして自分自身の精神の自己治癒力を刺激することができる。

要するに、垣根を守るとは、自分の平静を乱し、俗に言う「カチンとくる」ようなものを何一つ受け入れず、我慢しないということだ。ここで言うのは、自分の意思に反して外から現在点に影響を与え、内側から働く現在点の作用に逆らうもののことである。もちろん、それは言うは易く行うは難しという場合もある。とりわけ、置かれている状況があまりに込み入っていて、そうしたカチンとくるものをほとんど避けられないような場合にはそうだ。私に思いつく唯一の道は、たとえ時間がかかり複雑であっても、そうしたものを一貫して選り分け、自分の人生から取り除くこと、あるいは、もうカチンとこないように自分の態度を変えることである。ここではおそらく、態度は思いどおりには変えられず、選り分けることしか残らないと気づくことの方が多いだろう。これによって全面的な反乱を呼びかけるつもりはない。これについて良い、実践的なアイデアを持っている人がいれば、ぜひ聞かせてほしい！

ついに現在点を守れるところまでたどり着いたら、残りの人生は、現在点を体験し、楽しむことになる。

第5章

現在点を外へと運ぶ

「現在点を認識する」とことと「現在点を守る」ことで、すべてが終わるわけではない。ただ受け身で座って境界線を引くだけでなく、能動的に人生を形づくりたいと思うかもしれない。現

在点を守ることを学ぶと、それが独自の生命を持ち始めることに気づく。現在点からどんな衝動が出ているのかを常に読み解くのは難しいかもしれない。ここでは創造性が求められる。簡単な点にまとめると、私は次のような考えに至った。

人は生き物を愛し、生き物から愛されたい。人は物や活動を愛したい。人は壊すよりも築きたい。

これは今、とても素朴で甘ったるく聞こえる。これほど明確な形では、この言葉貫くのは時に難しく、大きな議論の的になる。結局は幸せな人生を送ることが問題なのだ。何が人を幸せにし、何がそうでないかを経験することもあるだろう。上に挙げた点を追い求めることは、おそらく人を幸せにする。これらの簡単な点を具体的にどう形にするかは、各自が自分で見つけ出さなければならない。現在点は、何をすべきかを教えてくれる。その際、抵抗を感じることがあり、その抵抗を乗り越えるための適切な加減を見つけることを学ばなければならない。自分の現在点の周りの垣根を動かしていくと、他人の垣根のところでは自分の限界に突き当たる。ここでは、垣根をどう立てるかを対等に話し合う必要がある。この話し合いは、おそらく長い議論につながる。どうぞ楽しんで！たとえば、何かを壊すゲームはどうだろう？もし本当に生きるのに欠かせないものが壊されるなら、楽しみはきっとすぐに終わるだろう。それはただのゲームなので、ときには自分の攻撃性を思い切り発散させてもいい。もっとも、多くの人にとってそれはかなり怪しげな楽しみではあるが。

第6章

誰にでもわかる助言

現在点という概念は、人によっては理解し実践するのが少し大変かもしれない。そこで、上の説明から時間をかけて私が導き出した、誰にでもわかる簡単な助言をいくつか挙げておく。そのいくつかはすでに本文に登場している。

1. 私たちの宇宙は真理に従って動いている。誰も真理を避けて通ることはできない。避けて通ろうとすれば、宇宙が決着をつける。ここではすべての勘定が支払われる。
2. 真理をめぐるすべての物事と同じように、現在点の扱い方を誤解したり、まったく理解しなかったりする可能性はたくさんある。しかし、それを理解したなら、そのことは自分自身でわかる。
3. 神の挽き臼はゆっくり回るが、細かく挽く。
4. 決して自分自身に嘘をついてはならない。
5. 人生であなたが必ずしなければならないのは、死ぬことと、自分の現在点を意識することだけだ。
6. あなたが生きているのは、果たすべき使命があるからだ。あなたの使命は、幸せな人生を送ることだ。その方法を見つけ出すことも、使命の一部である。
7. インドのことわざ：子どもが小さいうちは、しっかりした根を与えなさい。子どもが大きくなったら、翼を与えなさい。
8. 人生では、ただ互いの平静を乱し合うだけということが非常に多い。あなたは決して平静を乱されてはならず、生涯リラックスして自分の中に落ち着いていなければならない。これ

は人生にとって中心的な意味を持つ。あなたは決して、何かをどんな代償を払ってでも無理やり手に入れようとしてはならない。それは人を壊してしまう。あなたは人生をあるがままに受け入れ、人生を形づくことに自分の貢献をしなければならない。あなたの平静を意図的に乱そうとする人々に出会うだろう。そんなことを自分にさせてはならない。あらゆる努力にもかかわらず、あらゆる訓練にもかかわらず、人生には平静を失ってしまう瞬間があるだろう。それに気づいたら、すぐに再び落ち着こうとしなければならない。これはとても大切だ！これは決定的だ！落ち着くことは無理強いできないし、五分で手品のように取り出せるものでもない。それは練習しなければならない。ここで問題になるのは、今この瞬間、「今」をどう扱うかである。あなたの周りには、あなたを支えてくれる人々がいる。しかし最後の一步、自分の考えと折り合いをつけることは、助けなしに、まったく一人で自分でしなければならない。この最後の一步において、すべての人は生涯まったく一人である。これを実存的孤独という。落ち着くために、人はある範囲内で自分の感情に影響を与えることができる。思いどおりにではなく、何かを無理強いすることもできないが、限られた範囲では影響を与えられる。そのためには、感情と一種の薄氷を踏むような踊りを踊らなければならない。平静を失っているという事実は押し込めることができないので、それを受け入れ、自分の中に入れなければならない。落ち着きたいと願い、無理強いしようとせずにそれに集中しなければならない。この緊張状態を十分長く保てば、時とともにひとりでに落ち着いてくる。残念ながら、私にもこれ以上正確に説明する方法はわからない。練習し、その中で自分自身の道を見つけなければならない……

9. 愛は忍耐強い。愛は情け深い。いきり立たず、自慢せず、高ぶらない。自分の利益を求めず、怒りに駆られない。不義を喜ばず、真実を喜ぶ。すべてを忍び、すべてを信じ、すべてを望み、すべてに耐える。愛は決して絶えることがない。(聖書、コリントの信徒への手紙一、第 13 章に基づく。わずかに手を加えている。聖書の版と比較してそこから結論を導くことは、この事柄を正しく扱うことにはならない。この愛の姿は、聖書の姿とは少し異なっている。私の経験では、ここに示した姿の方が人生により即している。これらの手直しは、無作法なことをしたり恨みを抱いたりすることを勧めるものではない。私の考えでは、愛は窮屈すぎるコルセットに押し込めるべきではなく、息をするための余地を持つべきである。なぜなら、愛のために自分自身を疲れ果てさせたり、誰も届かないほど高い台座に愛を祭り上げたりしても、誰の助けにもならないからだ。)

10. 愛するとは、時が来たら、愛するものを手放すことでもある。

第 7 章

よくある過ち

この章では、私の認識に従って、現在点がどのように誤って扱われているかの例を集める。それぞれの核心となるメッセージができるだけわかりやすくなるよう、例は必要に応じて単純化してある。日常生活では、これらの例はさまざまな形と程度で現れる。

1. 意図的な嘘が、人生で組織的に利益を得るために使われる。結果：幸せになることが不可能になり、それはしばしば単にさらなる嘘で埋め合わされる。つまり、自分は幸せなのだ決めてしまうのである。

2. 何らかの行動を、他のみんなもそうしているからと正当化する。結果：幸せになることが

不可能になる。外からの要求を満たそうと絶えず努めているからだ。(これは、いつも人と違うことをする方が自動的に良いという意味ではない。そのつど、自分に対して正直に理由を説明できなければならない。)

3. うちの子には人生で負けない人間になってほしい。だから厳しく鍛え、最初から厳しさに慣れさせなければならない。結果：子どもは人間として深く傷つけられ、それに押しつぶされて、幸せで自立した人生を送ることができなくなる。

4. 親が子どもの恋愛関係に積極的に干渉する。親の考えでは、さまざまな理由から他のことの方が大事だからである。結果：子どもは精神的にもはや恋愛関係を築くことができず、生涯パートナーを持たないままになる。

5. 親が、しつけの方法として、子どもの現在点の周りにある境界の垣根を組織的に踏み越える。結果：子どもは垣根を守ることを学ばず、そのため幸せな人生を送る可能性を持ってない。周りの人々に絶えず苦しめられるからである。

第8章

現在点と政治

この章と以降のすべての章は、この文章の基本的な理解にとっては重要ではなく、大きな損失なしに読み飛ばすことができる。

私にとって、政治とは常に、真理の探求と真理の扱い方の問題でもある。それは誰にとっても簡単なことではない。ビスマルクはこう言った。

政治とは、落とし穴の研究にほかならない。

ヘルムート・シュミットはこう言った。

ビジョンを持つ者は医者に行くべきだ。

これに対する私の答えはこうだ。あなたたちはあきらめるのが早すぎた。ビジョンこそが私たちを前へと駆り立てるものだ。ビジョンは私たちを生かし、目標を与えてくれる。私がここで現在点について書いていることはすべて、この意味で政治でもある。私のビジョンは、いつの日かすべての人が、大人になるときに、自分の現在点を意識的に知覚し、それによって人生を形づくることを学ぶことである。

第9章

現在点と宗教

この章が何らかの形で僭越に感じられたなら、お許しいただきたい。そのような意図はない。私は、宗教とは人生全体とどう折り合いをつけるかという問題だと理解している。私は自分なりに、神は実際に存在すると認識した。たとえ人は絶えず神について何らかのイメージを抱こうとし、それに苦勞するとしても。神は神を信じない人々にとっても存在する。誰もがいつでも神を認識する可能性を持っている。神とは何かという定義を求められたら、私の答えはこうなる。神とは、かつて現在点であった、あるいはこれから現在点となるすべての点をつなげたときに得られる線である。ここで言っているのは、「すべて」の現在点のことである(すべて、すべて、すべて、この宇宙だけではない……)。

ここからただちに次のことが導かれる。すべての人間は神の一部であり、神がどの道を進むかを共に形づくることができる。こうして、イエスに対する「神の子」という呼び名がどのように生まれたのかを理解することができる。私たちは皆、神の子どもなのだ。

第 10 章

知性

日常生活において知性とは何から成り立っているのか、という問いがある。私の経験では、まず純粋な計算速度、感受性、記憶力があり、これらは大部分が遺伝によるもののように見えるが、一部は学習によって身につけることもできる。コンピュータで言えば、クロック周波数と記憶容量にあたる。しかし、これらの特性だけでは十分ではない。仕事やその他の生活の領域で傑出した知的成果を上げるには、それにふさわしい人格構造も必要である。コンピュータで言えば、良いプログラムにあたる。それをもって他の人々との関わりの中で成功するための決定的な要素は、ふさわしい社会的能力である。人と関わることに手に余るなら、計算速度、感受性、記憶力、ふさわしい人格構造は、他の人々との関わりにおいて役に立たない。したがって、ふさわしい基本能力とふさわしい人格構造には、ふさわしい社会的能力も含まれる。それなしには、他の能力は十分に花開くことができない。

第 11 章

恋愛関係

自分の現在点を認識するうえで、性別は関係ない。男性も女性も同じようにそれができる。幸せな恋愛関係のためには、いくつかの簡単なルールがある。

1. 二人とも自分の現在点を意識していれば、とても助けになる。
2. 常に、何でも制限なく、言葉の暴力なしに話し合えるようであればならない（いつも何でもすぐに、というわけではない。その際ストレスを生まないようにするのが賢明である）
3. 常に互いに対して開かれ、正直であり、互いに秘密を持たないようにすべきだ。決して互いに嘘をついたり、裏切ったりしてはならない。（だからといって、何でも絶えずすぐに打ち明けなければならないという意味ではない。ここでもストレスを生まないようにするのが賢明である）

第 12 章

子ども

この文章に触れ、それを理解できるようになる最低年齢は、人によって異なる。目安としては 14 歳がよいだろう。

第 13 章

現在点の意識の中で何十年も生きてきての感想

現在点の意識の中で生きること ―― それはしばしば内なる中心とも呼ばれる ―― は、生涯続くプロセスである。私にとって、常に内なる中心を意識しながら自分の人生を形づくるこ

とは、純粋な喜びである。それはあらゆる種類の人間関係にとって素晴らしい土台である。それは幸福と強さと安心感を与えてくれる。

第 14 章

現在点と死

遅くとも、年を重ね、身近にいて生涯親しく知っていた人々の何人かが亡くなったとき、人は自分自身の死すべき運命について考えるようになる。この文章を読むすべての人にとって、この人生はいつか終わりを迎える。それはどんなものだろうと自問するかもしれない。誰にもわからないが、私は次のような考えに至った。私たちが「私」として体験しているもの、私たちが知覚するすべてのもの、たとえば色や音、そして知性や意識もまた、純粋に抽象的なものである。それらは私たちの脳の抽象的な創発的性質である。つまり、私が自分の「私」として知覚しているものは、階層的に上位にある抽象的な構造体の構成要素と見なすことができる——魔法など一切なしに——よりよく理解するためには、物理的には存在しない一つの観念として思い浮かべればよい。どの「私」も、この意味でこの構造体の構成要素である。新しく生まれた人間の「私」もまた抽象的であり、この構造体の構成要素である。興味深いのは、それが一方では抽象的であり、抽象的であり続けるのに、私たちは人生の中でそれを現実に存在するものとして知覚しているということだ。だから私が死ぬとき、私の「私」はもはや私の脳という形での物理的な表現を持たなくなるが、それでもなお、すべての新しい人間の「私」と同じように、永遠に上述の抽象的な構造体の構成要素であり続ける。こう考えると、私の「私」は新しい人々の中で生き続ける。だから私が死ぬとき、この抽象的な構造体の中には何一つ持っていくことはできないが、私は新しく生まれるすべての人間を通じて生き続ける。ある人を通じてはより多く、ある人を通じてはより少なく。したがって、この人生における私の目標は、これから生まれてくるすべての人々のために人生を良いものにすることではなければならない。私が死ぬと、私の存在は、その時から生まれてくる人々を通じて、すぐに途切れることなく続いていく。ある人を通じてはより多く、ある人を通じてはより少なく。私は死をどのように体験するのだろうか？誰にもわからない。しかし私は、死んだ後、次の人生で、記憶を持たない赤ん坊として次の母親のお腹の中で意識を取り戻し、新しい人生が目の前に広がっているだろうという、確かな希望を持っている。

第 15 章

日常生活のどこで現在点に出会うか

この文章をよりよく理解するために、この文章で述べた現在点との向き合い方が、日常生活のどこに見いだせるかの例を二つ挙げておく。もっとも、それは見分けにくいこともある。

映画『スター・ウォーズ』の「フォース」は、映画のために独自に行われた現在点の外挿にほかならない。だから、自分の現在点を意識し、それと意識的に向き合うことを学んだ人々を、ジェダイの騎士と呼ぶこともできるだろう。

現在点は、2000 年以上前のインド哲学を独自に再発見したものである。その哲学はヴェーダーンタの聖典に述べられており、そこから、とりわけ今日のヨーガが発展した。この文章では、その哲学が正確に、しかし現代的で簡潔な表現で再現されている。ヴェーダーンタの聖典では、現在点は内なる中心として描かれ、また、今日メタ認知と呼ばれる内省への道も描

かれている。

第 16 章

あとがき

この文章の執筆開始：1987 年

この文章の初版の日付：2003 年 5 月

私が生きている限り、この文章の次の版はすでに執筆中である（読者には、著者による新しい版を探していただきたい）

この文章がコピーされ、広められ、他の言語に翻訳されることを私は願っている。私のお願い：ここまで読んだなら、この文章を安全な場所に保管し、コピーを他の人に渡してほしい。それは大切なことだ。すべての人がこの文章を知っていれば、人類はもっと良い状態になると私は思う

この文章のライセンスは CC-BY-SA-NC 4.0 <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/> である

私の名前はホルガー・ブルバツハ（Holger Burbach）である。必要であれば、インターネットで私の名前で見つけることができる（混同を避けるために：私はリューデンシャイト / ドイツ / 地球 / 太陽系 / 天の川銀河 / ラニアケアで生まれた）。

私への連絡はドイツ語か英語のみでお願いしたい。フランス語かスペイン語は例外的な場合のみ