

Title	本来の自分巡礼 : 自分自身を集中内観の対象とすることとは
Author(s)	チェルヴェンコヴァ, ヴェリザラ
Citation	大阪大学教育学年報. 2013, 18, p. 37-45
Version Type	VoR
URL	https://doi.org/10.18910/24315
rights	
Note	

Osaka University Knowledge Archive : OUKA

<https://ir.library.osaka-u.ac.jp/>

Osaka University

本来の自分巡礼

—自分自身を集中内観の対象とすることとは—

チェルヴェンコヴァ ヴェリザラ

<要旨>

本論文は、東欧のブルガリアで生まれ育った筆者が、自分自身を集中内観の対象として、それに関する個人的な直接体験を語ることに合わせて、内観療法の特質と真髄について論じるものである。日本の文化・世界観・人間観に深く根差したこの療法は、内観研修所のユニークな雰囲気に関わる象徴的経験を備えていて、その経験こそが身体的・精神的健康への道を開く、という理論仮定が提案されている。その一方、内観療法が日本文化に基盤を置いているのにも拘らず、クライアントの年齢・性別・人類・宗教・以前の経験を問わず、各人が両親・保護者のもとに生まれ育ったという人間の共通性を大事にしながら、人の多様性・個性・生涯にもしかるべき敬意を払う。それ故に、内観は比較的普遍性の高い心理療法である、という結論に至る。

はじめに

一見すると、日本の代表的な心理療法として知られる三つの療法、つまり森田療法・内観療法・臨床動作法は独自の特徴を備えているが、共通性もいくつか持っているともいえる。第一に、いずれも日本文化から生まれて、日本文化に深く根差して、その際立った特性を反映しながら、直接経験に重点を置いている。茶道や華道や書道、あるいは合気道や弓道など日本の伝統芸道・武道と同じく、その療法に備わっているものといえば、この「道」ということかも知れない。「道」を簡潔に描写するとすれば、日本における価値観や特徴な哲学とも言われ、一つの物事を通じて生き様や真理の追究を体現することや全身全霊の修練を行うことである。上記療法の第二の共通点として、心と体の強い繋がりが注目される。「健全な肉体に健全な精神は宿る」と昔から言われていて、やはり心と体との調和を達成することは、他人や自然や全世界と調和した生活をするに相当するともいえる。言い換えれば、心と体との調和を達成することは、人間存在の掛け替えのない宝を発見することである。

実際、あらゆる心理療法がそのような宝と出会える機会をクライアントに与える可能性を持つともいえる。但し、西洋の心理療法とは対照的に、日本の代表的な心理療法ではセラピスト（面接者・トレーナー）がクライアントのユニークな体験を分析や解釈せずに、クライアントの道をただ一緒に歩く。即ち、治療で癒してもらおうような人間関係を支持するのではなく、自分の中に内在する、病や健康を超越した自己に目覚めさせるという点で、西洋の心理療法とは異なる特性を有すると考えられる。

以上に述べた日本の伝統芸道や武道を含めて、世界中の様々な古い精神的伝統には、より高い自分を体験することのできる世界へ歩み寄らせる特性がある。そしてこの道で得られたユニークな体験が、正に心と体の繋がりを通して、万人の体験との交差点となっているかも知れない⁽¹⁾。しかし、一見すると、内観療法は身体やボディワークに関係が全くない。反対に、その方法は心の世界に重点を置き、身体には配慮せず、ただの硬直した姿勢にさせているように見える。しかし、以上に述べた心と体の繋がりを踏まえて考えれば、

一旦心に深く秘めた思いを観察して、再編すると、結果的に体も変化を受ける。そして数え切れないほどの身体的変化の経験をする。例えば、呼吸も深くなり、血圧も正常となり、慢性の肩凝りも解れ、背筋を伸ばし、自分の中で落ち着きが戻る等。従って、内観療法に身体感覚や意識変化は非常に重要と考えられる。

以下に述べるのが、筆者の一週間の集中内観である。

奈良内観研修所にて

来日するまで、筆者の内観療法に関する情報は、本とインターネット上での記事のみであった。それで内観研修所を訪れて、自分自身で内観を直接体験したいと考えていた。そして、漸く、念願を果たすことが出来るようになった。

2011年5月1日朝、奈良内観研修所へ赴いた。着いたときには、三木善彦先生と三木潤子先生の笑顔と心温まる迎え入れのおかげで、昨日から雲に覆われていた空は晴れ上がってきたみたいだった。筆者は、最も難しい旅、地図のない旅、本来の自分への旅を始めるよい場所だと思った。

表 1：奈良内観研修所の内規

初日	
13:30~14時	受付(部屋に案内し、身の回りの準備やアンケートを記入等を済ませる)
14~15時	全員が揃ったところでオリエンテーション
15~18時	内観研修、面接を始める
18時頃	夕食 ⁽²⁾
18:30~21時	1~2回面接
21~21:30時	内観研修日記を書く
21:30時頃	就寝
2~5日	
6時	音楽を合図に起床
6~6:30時	洗面と掃除:自分の部屋の掃除の日とそれ以外の場所の掃除(例えば、お手洗いや廊下や階段等)は一日おき
6:30~7:30時	面接1回
7:30時頃	朝食
8~12時	2~3回面接
12時頃	昼食
13~18時	3~4回の面接と午後に交代でお風呂(一人は丁度20分)
18時頃	夕食
18:30~21時頃	1~2回の面接
21~21:30時	内観研修日記を書く
21:30時頃	就寝
最終日	
6~6:30時	起床(洗面、掃除)
6:30~7時	座談会
7~7:30時	朝食
7:30~8時	帰宅の準備
8時	解散

奈良市内の閑静な住宅街に設立された奈良内観研修所は、凡そ30年の伝統を持ち、3千人以上のクライアントと内観面接を行ってきた。現所長、三木潤子は内観の創始者、吉本伊信とキヌ子夫人の援助を得て、1983年から夫（大阪大学名誉教授の三木善彦）と共に研修所を開設して、面接はもとより食事や宿泊の準備や経理事務など、研修所の全ての運営に当たってきた。

奈良内観研修所は吉本伊信の先駆的研修所のモデルに基づいて、その守られた雰囲気・空間の中で、実家にいるような雰囲気や母のような世話をクライアントに与える⁽³⁾。後で述べるように、内観療法に欠かせないものとして、これが内観の象徴的経験の治癒メカニズムを発動させる、と筆者は考えている。

内観療法を考える — 内観療法の治癒メカニズムと効果

以上に述べた心と体の繋がりを考慮に入れば、研修所での秩序と一日の周期性は秩序ある心への第一歩であると筆者は考える。また、これまで自分や自分のことに没頭した自我が、一日の周期性を通して、自分の人生を組み替えられるのみならず、閑静で飾りが無い空間で心の汚れを洗い流し過去の錯覚からも解放される。

いうまでもなく、記憶や思い出に耽ることは内観療法の主要な要素であるが、これは真の治療に至る手段として役割を果たしていると考えられる（参考：別紙）。真の治癒メカニズムは、回想プロセスや研修所の特殊な雰囲気との組み合わせに基づく、と筆者は考える（参考：図1）。また、この組み合わせが、以下に述べる内観の象徴的経験の基盤になり、その結果、内観者は世界・人生・他人・自分に対する認識を新たにすることができる。これこそが内観療法の治癒メカニズムであると筆者は考える。

内観療法の治癒メカニズムつまり世界・人生・他人・自分を見直すこと

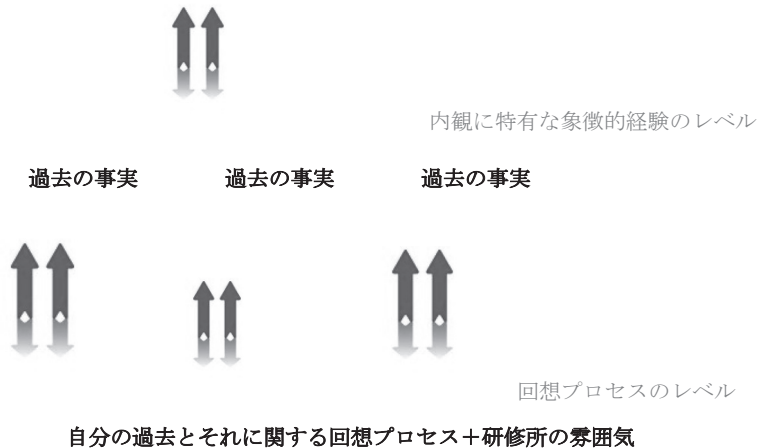


図1：内観療法の治癒メカニズムとその効果 — (1) 回想プロセスが (2) 研修所の特殊な雰囲気と組み合わせ、その組み合わせに基づいた内観の象徴的経験による治癒メカニズムを発動させる。

また、創始者吉本伊信は内観療法には宗教的な要素は含まれないと主張したが⁽⁴⁾、正にこの遺跡発掘に類似しているプロセスを通して、内観者はあらゆる現象が根本では相互に結び付いていることを理解し、結果として自分や世の中の自分の居場所に対して新しい見方をし、自分という存在の中に深く入り込んでいく。

言語学的に見れば、英語のreligionはラテン語のreligioから派生したものであり、religioは「再び」という

意味の接頭辞 *re* と「結び付ける」という意味の *ligare* の組み合わせであり、「再び結び付ける」という意味である。即ち、神と人を再び結びつけることと理解されている。

こうして、内観療法の治癒メカニズムは、「再び結び付ける」という概念に関する二つの層から構成されていると筆者は考える。第一層とは、社会に関する層で、日本文化にとって非常に重要である個人の社会的適合性と社会的に容認できる範囲内に逸脱した行動を矯正すること（参照：「内観教育研修所」についての注1）。つまり、他人に迷惑をかけず、他人のことを尊敬して、健全な人間関係を構築しながら人生を送ることである。第二層は深層として、時空を超越した人類共通の元型的象徴に関係がある。この元型的象徴は、以上に述べた内観の象徴的経験を構造化させており、個人と万人との先験的な関係を表すと筆者は考える。また、筆者が提案したこの内観における象徴的経験とは、回想プロセスと内観研修所の特殊な雰囲気との組み合わせを基盤として得られて、全人類共通の元型的な象徴のいくつかからなっている経験である。その経験こそを通して以上の「再び結び付ける」という内観療法の治癒メカニズムも表れる。また、その経験がすぐれて身体的かつ現実的イニシエーション儀礼として機能し、人を旧来の状態から新しい状態へ通過させたり、多様な可能性に開かれた原初の状態へとリセットしたりするともいえる。

以下は、筆者の集中内観の個人体験に照らし、その象徴性を指摘してみたものである。

* 母親・母性と母性愛 — 内観研修所では、女性の面接者が食事を用意して、授乳と同様に一定の時間間隔で食事を出す。また、内観者誰でも母に対する自分を調べることから始める

* 家 — 面接者は同じ場所に住んでいる夫婦

* 子宮・墓穴 — 研修所の静穏と内観者の屏風に囲まれた硬直した姿勢

* 死・生まれ変わる事 — 内観研修が一定の時間実行される。また、内観で与えられた心的転回は過去の精神生活の色々な不健康な部分が死んで、それに代わって新しい精神世界が生まれて来ること

* 光と闇の二項対立 — 研修所での一日の周期性、つまり現代人から殆ど忘れ去られた自然的リズムに従って、夜明けに起床する・日が暮れてまもなく就寝すること

* 清める事 — 毎朝の掃除をすること・あっさりした和食を毎日食べること

* 旅・巡礼 — 自分の過去の世界に行くこと・本来の自分を探求すること、等。

正にこの深層には人間存在の布が織られている見えない糸が全部保存されていて、ここは内観療法の宗教的である本質（広義の）を表している。それ故に、この療法は「魂の考古学」ともいえる、と筆者は考える。

筆者のこのような“考古学のフィールドワーク”がどうやって行われたのか以下に述べていく。

筆者の一週間の集中内観

本来の自分へ赴きながら内観することを始める。ここが旅の出発点。ここで私にしかできないことがきつと見つかる。しかし、立ち向かう勇気も必要という気がする。

私にとって、一週間の集中内観は数量でいうなら次のようなことに相当する：

* ほぼ90時間の座ること — その多くを内観することに費やした。勿論、腰やお尻に痛みを感じることもあった

* 計48回の面接 — 即ち計96回のお辞儀

* ほぼ2時間泣いたこと — それに応じてティッシュペーパー20枚ぐらい

* ご飯茶碗17杯分のご飯を食べたこととお茶7〜8リットルを飲んだこと

* メモ・内観研修日記を20ページ以上 — ペン1本を使い尽くしたこと

以下は筆者の内観研修日記からの抜粋である。

奈良内観研修所での初日。やる気がいっぱいなのに集中をあまりできない。それにも拘わらず母からお世話になったことは数え切れないほど、とすぐ判る。今日、高校時代まで母に対して内観して、色々なことを思い出すが、それと共に母のことを非常に懐かしんでいる。空に浮かんでいる雲や飛行機を見ながら「どうして今母のそばにいない？ どうして地球の反対側にいる？」と自分自身に問いかけている。では、思い出すことをいくつか記録してみる：最初の本をくれた（日本に関する！）；綺麗な洋服を着せてくれた；コンサートや公園や山へ連れて行ってくれた；高校卒業式のため綺麗な空色の洋服を買ってくれた、等。

二日目。内観研修所での過ごし方がよく判って、体験している。素敵な機会だけど、辛い面もある。例えば、体の固定した姿勢や言葉の壁である（やはり、母語ではない言語で自分の過去について報告することは難しい！）。午前中に母に対して内観することを終了する。一番よく使っている言葉は「支援」と「暖かさ」。

それから5年間前に急死した父に対して内観することを始める。辛い！父からももらった最初のプレゼントを思い出している：「インド童話」という綺麗な絵がいっぱいの本で、これまで宝物として保存している。あとは父と一緒に海辺で砂の城を作っていて、登山や乗馬をしていて、高校卒業式のために綺麗な青い靴を買ってくれている。私をよく笑わせている... 自分の人生をもう一度やり直せたら、父ともっとよく話したい、もっとよく散歩したい。最後の日と同じく... その日私たち二人は手を取り合って森を散歩した。夕焼けだ。「夕焼けの後にいつも曙」と父が残した愛情や精神力に溢れている言葉。父が私を深く愛したと今日分かっている。

旅の三日目。本当の旅みたい！自分の席に楽に座って、窓から素晴らしい景色を眺めている。しかし、景色は全く変わっていない... 同時に、心の目の前で景色が急激に変わってきて、自分の過去がびっくりさせるような室をこれまできちんと保存していたことに気付く。

そして、また子供の頃に戻って、最近急死した大事に思うおばあちゃんと会える。迷惑をかけたことがいっぱいあったのに、おばあちゃんの愛情がこの年月、全く変わらなかった。おばあちゃんが作ってくれた食事の掛け替えのない香りを思い出して、彼女の笑顔や知恵に溢れた言葉をいつまでも忘れない。「おばあちゃんがあなたの心に生き続けている」と三木潤子先生が面接の後でおっしゃっている。確かに！

お兄ちゃんにして返したことは非常に少ない気がする。

四日目。今朝、窓から研修所前の綺麗な庭を眺めている。できるだけ早く満開の牡丹の甘い香りを嗅ぎたい！しかし... 土曜日まで待たなければならない。やはり、内観とは待つことだね！出産することやワインや果物等を熟成させることと同じではないか？内観する過程では心を器に例えられるかもしれない。この器の静けさの中で不可解な変形が行われている。「宇宙の完全なる調和と美しさの前に驚いて跪く」と“現代物理学の父”と呼ばれるアルバート・アインシュタインが話す。今、同じ感情を抱いている私。科学で説明できないものがあるので、時には人生や人間の心の神秘に敬意を表する必要がある、と考えている。

食事に深く感謝していて、それを光として認識できている。世界は美しく輝いている。

最後の夜。奈良内観研修所で。今日もう一回父と会っている。それから親しい友人に素敵な誕生日プレゼントを貰っている。それから、それから... 人生は色とりどりの数珠、不滅の舞、花の笑顔... 内観すると、

このことがすぐ分かる。これが分かると人生と周りの人への感謝と尊敬がすぐ日常生活に溢れる。そうすると、命の貴重な時間を我がままなことのため浪費せず、他人の立場を十分理解し尊重したくなる。そして、私と世界との壁が溶け始める。やはり、自分という世界が段々広がっている。魂の旅は終わりのない旅だよ！

七日目の早朝、二人の三木先生に別れの挨拶をして、研修所を出かけている。いつの間にか春が訪れ、花を咲かせていた。私のからだ全体がしなやかになってきて、かるい足どりで踊るように歩いている。いままでよりも自由に呼吸をしている。まるで新たな世界にいるような感覚に襲われている。しかし、生まれ変わったのが私と違って間違いない。ここ一週間にわたって、一定の時間間隔で美味しい食事を食べ、自分の母のことをたくさん思い出して、母性愛・家庭の温もりを感じた。時空・生死の境を越えて、大切な人と心の中で会えた。また、静穏で溢れた部屋で黙って座った。静寂のなかで日の出とともに起きて、日暮れとともに寝た。来る日も来る日も、自分の部屋を掃除すると同時に、過去の錯覚も一掃してところを清めた。

さて、今、駅へ独りぼっちで歩いている私。しかし... 一人ではない気がする。道沿いの満開の花に笑顔で挨拶し、髪をそよそよと吹いている春風になびかせている。この瞬間に、身近な人・人類・世界全体と結び付いて、その深い関係を強烈に経験している。ここ、今を生きている。今こそが永遠...

母国を離れて地球の裏側に暮らしている外国人の私が、内観を通して我々人間は種類に分けられない、我々の一人一人は地球の大家族の一員である、独りぼっちではないという実感を得ている。この宗教的体験に類似している体験をこれから自分の日常生活に実らせることを望みながら電車に乗って家へ向かっている。

まとめに代えて

本論文のタイトルに使われた「巡礼」という言葉が、研究論文には少し可笑しいように聞こえるかも知れないが、以上に述べたように集中内観は、道・旅・巡礼に例えられると筆者は自分の直接経験に照らしながら考える。元来、「巡礼」という単語は、聖地・霊場を参拝して廻る、または社寺を巡り拝むことを意味する。日本では西国巡礼・四国巡礼、キリスト教徒のパレスチナ巡礼、イスラム教徒のメッカ巡礼等の類である。以上に述べた「再び結び付ける」方法としての内観療法と宗教との類似性を考慮とすれば、「本来の自分」は四国・パレスチナ・メッカ等と同じく深い含蓄のある聖なる地としても考えられる。こうして、集中内観では、平凡な現実から一時的に退却する内観者は、本来の自分へ赴いて旅立って、巡礼者になってくる、ともいえる。

最後に、外国人としての筆者が個人の直接体験に照らし、一言で内観療法を描写するとすれば、それは「素朴さ」という言葉である。内観療法は、理論的・観念的である西洋心理学とは違い、本論文の序論に述べたように、人間のところを分析せず、内観者の体験そのものを重視している。また、屏風の前に敬虔に跪いて合掌・お辞儀している面接者の姿は、他の心理療法では決して見られず、内観療法の特有である。クライアントの年齢・性別・人種・宗教・以前の経験不問の内観において、畏敬の念を持ってのちと人間の魂の神秘さ・神聖さを見るのは、その心理療法としての素晴らしさである、と筆者は考える。

文献考察

1. 金光寿郎：東洋の知恵・内観 — ころろの洗濯法、光雲社、1985
2. 川原隆造：内観療法、新興医学出版社、1996
3. 川原隆造（編集）：内観療法の臨床—理論とその応用、新興医学出版社、1998
4. 草野亮：健康と内観法—15章、アテネ社、1997
5. 長山恵一：内観者面接者「関係」と治療構造の関連—内観三項目と「屏風」「通し間」、第29回日本内観学会、シンポジウム指定討論、Vol.13、2007
6. 真栄城輝明：心理療法からみた心のふしぎ—内観をめぐる話、朱鷺書房、2001
7. 三木義彦・三木潤子：内観ワーク、二見書房、1998
8. 三木義彦・真栄城輝明（編集）：現在のエスプリー内観療法の現在（日本文化から生まれた心理療法）、Shibundo、2006
9. 吉本伊信：内観の話、「やすら樹」別冊、自己発見の会、1977
10. Krech, Gregg: Naikan: Gratitude, Grace, and the Japanese Art of Self-Reflection, Stone Bridge Press, California, 2001
11. Lebra, Takie Sugiyama: Japanese Patterns of Behavior, University of Hawaii Press, 1976

別紙

精神分析療法も過去を回想し、情動的体験を通し洞察に至ることという事実を考慮するとすれば、内観療法とどのように違うのだろうか、という課題が重要である。

精神分析療法と内観療法との共通性は、回想プロセスにすぎない、と筆者は自分の体験に照らし考える。ある意味では、両方の癒しへのアプローチはお互いに矛盾する、ともいえる。以下の表では、筆者が考えた主な違いが示されている。

精神分析療法	内観療法
*	*
一人の精神分析学者・セラピスト： 一人の精神療法患者・クライアント	いくつかの面接者：いくつかの内観者 ⁽⁵⁾
セラピストの相談室	内観研修所
クライアントはソファに横たわる	内観者は各自屏風に囲まれて床に座る
一生続く場合もある	一週間 ⁽⁶⁾
クライアントの傷ついていたことを調べる	クライアントへの支援とケアを調べる
セラピストは回想されたものを分析・解釈する	面接者は回想されたものを決して分析せず、内観者の反省のために構造化フレームワークを提供し、ただ聞く
セラピストはクライアント自身の体験を確かめる	面接者は内観者が他人の体験をよりよく理解できるように援助する
セラピストは自分を強い立場に置く (セッション中、椅子に座る)	面接者は自分に対して謙遜した態度を保つ（面接中、内観者の前に正座する；面接前後、屏風の前に跪いて合掌・お辞儀する）
転移と逆転移は治癒プロセスに必須である	転移や逆転移は起こりにくいである。それは内観療法特有の治療構造、即ちあまり面接者に依存せず、内観者自身が過去の対人関係に直面し、関係そのものをとらえ直すという作業をするためと考えられる（参照：注5）。また、内観者は面接者個人への告白という依存文脈を超えて深い懺悔を達成し、開かれた罪悪感（懺悔心）という内面的な“開け”を体験することができる。
療法を受けて、クライアントは自尊心を改善する	療法を受けて、内観者は他人・命に感謝するようになる

以上の比較によって、精神分析療法と内観療法の大きな違いがより明らかになったかも知れない。両者が物理的環境にも、理論的背景にも有意差を示し、結果として、治癒プロセスの不可欠な要素とその最終目的も大きく違っている、ともいえる。

注

- (1) 内観療法の歴史を辿ってみると、1953年創始者の吉本伊信が奈良県大和郡山市に「内観道場」を開設した。その後、「内観道場」は1957年に「内観教育研修所」と改称されたようであるが、それから14年を経て、1971年にはさらに名称を変えて「内観研修所」となった。即ち、研修所が開設された当初は、より高い自分を実体験する・自己変革や悟りを開くためのいわゆる修行法としての内観を目指していたので、「内観道場」と呼ぶのがごく自然なことであった。加えて、当時の1950-1960年代は、ヨーロッパの構造主義とスイスの著名な心理学者・精神医学者、ユングが考え出した元型・集合的無意識についての概念が日本へ本格的に導入されていたのも面白い符合である、と筆者は考える。
- (2) 食事中（朝・昼・夕）講演・経験談の放送あり。
- (3) 三木夫妻は吉本夫妻と同じく研修所の一階に住んでいて、内観者への食事の用意して、スケジュールや内規を見守る。内規は次のようなことが含まれる。例えば、「沈黙を守ること」・「静かに歩くこと（スリッパをベタベタと音を立てて歩かないこと）」・「人に迷惑をかける行為はしないこと」・「他人の部屋に入らないこと」・「器物を丁寧に扱うこと」等。
- (4) 「身調べ」という浄土真宗の厳格な宗教的修業から生まれた内観は、1942年ごろまで宗教色が強かったが、創始者吉本がそれを次第に排除していった。内観法は宗教ではないかとの批判に対して、吉本は次のようなことを強調した：1. 仏の慈悲や救済についてのことはほとんど触れない；2. 内観法専用の教典もない；3. 神がかりな点や霊媒のような特定の人のお託宣によるものでなく、誰にでもわかる；4. 単なる反省の練習という技術であって、内観後特定の宗教を意図するものではない。しかし、それとともに、吉本はこのように述べた。「お念仏というの内観というのも同じことなんです。どうしてかというと、念仏というのは深い懺悔と深い感謝の実践の生活ですから、内観と同じこと。内観してる姿が念仏の姿なんです。キリスト教の人が言う祈りというのも同じことだと思っんです。祈りというのは神のささやきを聞くことであり、おまえこんなことをしたろう、こんなことあったらろうというささやき。仏の声を聞くとか、隻手の声を聞くとか、声なき声を聞くとかいう天のささやきですから、哲学・倫理・道徳・心理学・治療法等、神との交流が内観ですから、萬教に通ずる道と思っているんです。」（吉本、1977、p.3）
それ故に、筆者は「再び結び付ける」という治癒メカニズムを主張したいと考えて、「宗教」という言葉を広範な意味で使用している。
- (5) 創始者吉本伊信の考えは、内観者も、面接者も複数ということであり、内観者みんなは各自屏風に囲まれて研修所の同じ部屋で内観する。なぜならば、隣の内観者の告白を聴くと、それが自分の内省のためにヒントにもなれる、と考えられる。また、この考えは内観療法の前身、「身調べ」という修行法の基本理念と関係する（参照：注4）。
- (6) 原則として、一週間の集中内観研修後、内観者は日常内観のために時間を割くことは勧められる。

A Pilgrimage towards the Self: Personal Experiences in Intensive Naikan

CHERVENKOVA Velizara

In the present paper, the author, a native of Bulgaria, shares her firsthand experience of intensive Naikan, while trying to grasp the essence of this unique Japanese psychotherapeutic approach.

Deeply rooted in Japanese culture, Naikan therapy uses a symbolic language related to the specific atmosphere of a Naikan training center and this language, according to the author, paves the way to both physical and mental health. On the other hand, despite all its distinctive features, Naikan therapy is focused on universal human issues regardless of one's age, sex, race, religion and previous experience, while, at the same time, it pays due respect to the practitioner's personality and unique life story. It is therefore not difficult to classify Naikan as a rather universal psychotherapeutic approach.