

人を自由にする道具4

桐山岳大さん

誰しも生きていると苦と呼べる何かが必要おこるのではないでしょう。そして同時に苦なしで楽に生きていきたいという想いもあるのが人間です。苦だけの人生ではつらすぎるし、楽だけの人生というのにはあり得ないようにみえます。だとしたら、どういう生き方がありうるのでしょうか。「抜苦与楽」という言葉があるように、この生を生きるためには、苦は逃げて通ることができないものです。あなたは、何か指針をもっておられますか？

ひとつの代案として、次のように観てみることを提案させて頂きたい。必ず起こってくる苦というものは、何かをあなたにつたえようとしていて、あなたがそれに耳を傾けるまで繰り返されるのだ、と。

では、誰がそれをあなたに伝えようとしているのでしょうか？浄土真宗を信心されておられる方なら、阿弥陀様とおっしゃるかもしれませんが、何か自分より大きなものと思っていたら、良いでしょうか。

これは不思議なもので、自分が苦しみをうけている被害者や犠牲者になっていけばそれはただただ苦しいものとなるでしょうが、何か大

いなるものが自分に渡そうとしている何かであるとすれば、苦しみの質が変わって参るものです。

たとえば、あなたは何らかのご縁でご両親の元へ、その家へ生まれてきます。これはいったい誰がそうしているのでしょうか？理想としては十分な基本的愛情を受けるはずですが、そういうものがもたらされることがある人が少ないかもしれない時代に入ってきています。基本的な愛情が得られないということと苦しみと取り、得られもしないものを親に求めつづけるか？、その苦しみを目的が隠された試練とするか、人生の見え方が正反対になります。

苦しみをなくしようと、自分のできることをやりつくしてみる。しかし、だいたいいきづまります。なぜなら、そのやり方そのものが、苦しみとセットになっっているからです。苦しみを軽減したいという自分自体が、苦しみの一部なので、自分がある以上、苦しみを排除することが不可能だからです。苦しみを排除するために自分を消してしまうことが自殺と言えるのかもしれない。変わりたいという自我を手放して、大きな何かに身をゆだねてみる。そんなプロセスがまっているのではないのでしょうか。それには、何が必要なのでしょうか？

まず、最初に必要なものは、仲間です。仏教でいうサンガですね。人は孤立した中では力がでてきません、同じ繰り返しを耐えるか、自分を減らすかに行ってしまうがちではないのでしょうか。一人では生きていけないものではありません。その先に個人となっていく道があるとしても。

仲間や友人という器があつて、自分をその場に劈(ひら)いていく。ここで孤立してがんばってきた自分を緩めて、自分との距離を少しとれるようになり、苦をみつめる余裕を獲得する。あるいは、仲間の苦を自分を映す鏡であるとみる。ある一つの立ち位置にとらわれてしまっていて、同じことをあちこちで繰り返してきた自分をありのままにみる。問題を誰かのせいにするのが問題をくりかえさせることに気づき、自分を手放してみる。そう段階が必要だと思ふんです。

そこから自分で問題を解決しようとしていたやり方そのものが問題を継続させていることに気づいたりするわけです。一生懸命にやればやるほど苦しくなっていくとしたら、そのやり方そのものが役にたっていないわけです。そのやり方とあなた自身とはくっついてしまっているのです、そういう自分を手放していくということになっていきま

す。相手を変えたいという欲求そのものを手放していかざるをえなくなっていくます。

そのためには方法が必要ですね。数ある方法の一つがプロセスワークという方法である道具です。方法がなければ人はどうするかというと、基本的に同じことの繰り返しに入っていくものではないでしょうか。それは問題を解決しませんが、自然なことでもあります。しかし、それでは苦しいだけです。

その上でそれぞれの人の人生に起こってくる苦しみをしっかりと捕まえてみる。ああ、私は苦しいのだと受け入れてみる。じたばたするのをやめて、苦しみをありのままに観てみる。これは、何か大いなる何かが私に課題を与えているのだと、見方を変えてみる。自分の力を手放してみる。その地平に身をおいて力を抜いてみる。そうやってそれにとりくんでいくようになる。しかし、それはなかなか難しい。なぜなら、すこしでも痛いとなんとかしようとして動いてしまうからです。そして、自分の見知った方法でその場をしようとする。しかし、それでは同じ繰り返しに入るばかりです。何か大いなるものは、自分に何を言っているのでしょうか。その声を聞いている人はいるのでしょうか？ (続く)