



流れ

メタデータ	言語: Japanese 出版者: 公開日: 2010-08-12 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 古宮, 昇 メールアドレス: 所属:
URL	http://hdl.handle.net/10466/10948

流れ

古宮 昇*

I. Bye bye, Japan

「心理カウンセラー」になりたかった私は、米国の大学院に行くため初めて日本を離れました。そのときのことは今もよく覚えています。

~~~~

生まれて初めての国際線。私は外国生活への不安でいっぱいでした。長い待ち時間のあと、私を乗せた巨大なジェット機がとうとう日本の空港を離れます。「ゴ、ゴ、ゴー」と恐ろしいほどの爆音に激しく揺れながら、もの凄いスピードで滑走路を走る。米国の大学院では、学期の平均点が 80 点を下回ると退学になることを聞いていました。親戚も親しい友達もない見知らぬ外国で、違う言葉を話し、違う文化の中で、競争の厳しい大学院に行く。遠い国で何が私を待っているのか。本当に怖かった。

地面が急速に離れてゆきます。それを見下ろしながら”Bye bye, Japan”とつぶやきました。そのとたん涙が急にあふれ出ました。にじんだ窓のそとに虹が見えます。あれっ、見覚えがある。「あのときの虹だ！」スナッピーが飛んでいったあとの、あの虹だ。

スナッピーは、セサミストリートという米国の子ども番組に出てくる大きな象のこと。私はその象の物まねがうまくて、スナッピーというあだ名をもらっていました。私は恩師の勧めで、臨床心理学の先進国である米国の大学院に行くことにしました。

ところが受験した大学院は全て不合格。ある日曜日の朝、「アメリカに行くのはあきらめなあかんかな」と、初めて本気で思いました。少したって眠くなり、昼寝をすると、夢の中にスナッピーがいました。孫悟空の「きんとうん」みたいな小さな雲にのり、うれしそうな顔で私を見ています。やがて、きんとうんは音もなく浮き上がり、スナッピーは遠く空のかなたに飛んでいってしまいました。「スナッピーがアメリカに行った」。私には分かりました。スナッピーが消えた青空には、2、3片の雲が浮かび、きれいな虹がかかっていた。

外国になんの憧れもなかった私は、それまで日本を出たことはありませんでした。結局、あの夢の翌年に東部のメリーランド州にある小さな州立大学に行けることになりました。

じつはその大学院に決まる前年に、大きな転機がありました。ある大学から、学期が始まるたった 10 日ほど前に突然の合格通知が来たのです。度重なる不合格通知のあとの、初めての合格通知。私はすぐに入学の意思を大学に伝えました。悪夢をいっぺんに見たのはその夜のことでした。1つ目は、白黒テレビスクリーンに真っ黒な日の丸が写し出され、アジア人が雷に打たれた、というニュース。2つ目は、私が中学校の授業に遅れ、怒った先生が私の体を担ぎ上げ、砂場に叩きつける寸前で夢が終わりました。

朝になって目を覚ました私は、とても嫌な気分でした。重大な決断をした直後の、あまりに生々し

---

\* 大阪経済大学 教養部 専任講師 (心理学)

い悪夢。迷いました。そして入学の意思を取り消す手紙を大学に送りました。それから2,3ヶ月したころでしょうか、せっかく手にした入学を自分からつぶした私はある日、これで本当に米国に行けないのではないか、と思いました。その直後、あのスナッフイーの夢を見たのでした。東部メリーランド州の大学院に旅立つことになったのは、その翌年でした。

いまでは、あの小さな大学院に行ってほんとうによかったと思っています。「つらい」と思ったことは何度も何度もありましたが、先生がたは親切で、教育の質も高いものでした。ある日の教授会で、私が博士課程に挑戦することを全員一致で薦める決議があったことを指導教官から知らされました。

「時間的に効率的なのが良いことだ」、と信じていたあの頃の私は、「今の修士課程を終えたら即座に博士過程に進もう」と決めました。そしてどこの博士課程を受験するか、資料を調べ始めました。

いやな夢を見だしたのは、その頃でした。「修士課程を卒業してすぐ博士課程に進むのは良くないことなのかな」という疑念がふと浮かびました。でも、「それが悪いはずがない。できるだけ早く博士課程に入学するのが効率的だ」と疑念を打ち消し、資料に当たる毎日でした。ヘンな夢は続きました。ある夜の夢では、アライグマのようなものが私の指先に噛み付き、離れません。私はそれをぶんぶん振り回すのですが、その生き物は私に執着します。私はそれを壁に力いっぱい打ち付けるが、離れない。なんどもなんども打ち付けるが、離れない。そんな夢でした。

「修士課程を終えたらすぐ博士課程に行くんだ」と執着している私に警告を発している夢なのかな、と幾度となく思いました。でも、夢によって決断を変える勇気は私にはありませんでした。

そんなある夜、短い夢を見ました。脳のイラストがあり、その中央あたりに傷がありました。それだけの夢でした。目覚めた私は、その部分が Wernicke's Area とよばれる部位であることを知っていました。でも、その部位がどんな役割をする部位なのかは思い出せません。教科書を引くと、それは、言語理解に関連する重要な部位だとのこと。その部位を傷つけられた人は、ことばの意味が分からないのだそうです。

この夢の意味は何だろう。「お前はわたしの言うことをさっぱり理解していない」。ガーンとききました。夢がぼくにそう言っているんだ。ハッとしました。私は諦めました。夢に従うことに決めました。修士課程を卒業したら、しばらく働こう。博士課程の資料を読むのはやめ、就職の資料を読み始めました。不思議なことに、その夜から気持ち悪い夢はピタリとやみました。

結局、私はノースダコタ州の児童相談所に雇ってもらうことになりました。そこで働かせてもらいながら、私はいつも、その室長との出会いが、出会うべくして出会った運命的なものだったような気がしていました。室長も私にそう言いました。私はそこで家族療法を学び、その経験が私の職業的方向を決定的に変えることになりました。もちろんあの時、心理士として働く私のもとへ相談に来られた方々との出会いも、すべて偶然などではなかったと思います。

## II. Spirituality

私は結局、米国に8年あまり住み多くを学びました。その一つが spirituality に出会ったことです。Spirituality は日本語にない概念であり、「宗教性」「精神性」「霊性」「魂性」などと訳されているようです。でもそういう日本語にすると、どうもオドロオドロしく怪しく聞こえ、カルト宗教か何かのことを指しているかのように響いてしまいます。しかし英語では、spirituality は「宗教性 religiosity」とは異なる概念として区別されます。

私にとって spirituality とは、「全ての存在の中心にある聖なるもの」性であり、「全ての存在を包

んで流れる大きな力」性のことです。

その「大きな力」の流れに従う。きっと誰とも同じように、私も目的をもって生まれてきたのでしよう。その目的にあった才能や興味を持って。私には居る場所があり、出会う人がいます。適切な時があります。流れに逆らった時に、流れの圧力を感じます。私が流れに逆らうのは、恐怖や欲のせい。「この人が欲しい」「あれを無くしたらどうしよう」「こんなことになってしまったらどうしよう」。

日本を初めて離れるあの時の私が不安と恐怖に泣いたのも、合衆国の大学院に通いながら経験したたくさんのかんことを「つらい」と思ったのも、流れを私が信じなかったからです。

大切なものは何でも、いつも足りないと感じる人がいます。愛、幸福、お金、自分の価値、など。足りないと思うから、離さないように、としがみつき、人にやるものか、と無理をする。流されないぞ、流されないぞ、と踏ん張って苦しむ。

でも欲と恐怖から離れ、楽に自然になったときに、夢や「こころのすみの小さな声」が、流れに添った道を教えてくれます。どちらの道に進めばいいのか理屈で考えたって、流れは感じられません。

### III. 幻想

「流れ」が信頼できたとき、そしてそれを腹の底から信じられる程度に応じて、人間はこころの安らぎと平和を経験できるのだらうと思います。でも「流れ」を信頼する、とはどういうことでしょうか。

私は臨床心理士として訓練と経験を積んできましたが、人々を援助するうえで、従来の心理療法理論にはどうも足りない部分があるのではないかと、思うようになってきました。それは、心理療法理論は spirituality に触れないからです。ここからは、「流れ」を信頼し欲と恐怖から離れ、楽に自然になるために私たちが知っておけば役に立つのではないかと、私が思うことを書いていきます。なお注釈ですが、ここから以下の記述は主に Walsch (2000) をもとにし、加えて Caddy (1992)、Chopra (1994)、Walsch (1995, 1997, 1998) を参考にしたものであることとお断りしておきます。

~~~~~

私たちが五感によって知覚できることには限界があります。五感の歪みと限界のせいで、私たちの知覚することが、真実とは全く異なっていることがしばしばあります。それらの例の一部を挙げましょう。

- ・ 地球は平らにしか見えません。でも宇宙から撮った地球は球の形をしています。
- ・ 大地は不動で、太陽が動いているように感じます。でも本当は、太陽はじっとして私たちが太陽の周りをぐるぐるまわっているのだそうです。
- ・ 机は、どう見ても静止しているように見えます。でも実はそのなかで分子が激しく動き回っています。たとえば私たちの肌も、分子が激しく振動しており、その分子のなかでは、電子や中性子などが飛び回っているのだそうです。そんなこと、私たちの目に見えることからすると絶対に信じられません。
- ・ 飛行機は、どう見てもゆっくり飛んでいるように見えます。でも本当は凄いスピードで飛んでいるはず。あなたは時速 8 キロメートルで飛ぶ旅客機について聞いたことがありますか？
- ・ コーヒーはおいしい飲み物なのに、それを苦くてまずい、と言う人がいます。私には理解できま

せん。かと思えば、ビールは苦くてまずいのに、それをうまいと本気で主張する人がいます。ますます理解できません。

これらは、私たちの五感による知覚が歪んでいる例の一部です。このように信頼できない五感知覚に頼る私たちの多くは、つぎのようなことがらを「事実」であり「真実」であると信じて疑いません。

- ・ 「この世のすべての存在は、私とは別の、私からは切り離された存在だ。親、配偶者、友達、職場の人たち、外国人、愛、神、などなど。それらは『自分自身』とは別のものとして存在する。」
- ・ 「そして、私は他者と一体になろうとする。なぜか分からないけど、私は一体を求める。それは人間の本能なのだろう。」
- ・ 「ところが問題なのは、この世には、私を満足させるだけのものが十分でない事実である。愛は足りないし、お金も足りない。時間も足りないし、友達も足りないし、自分の価値も足りない。私の配偶者だって理想には遠い。とにかく、『それがなければ幸せになれない』と私が信じる条件は、決して足りることがない。それが手に入った、と思った次の瞬間には、それをもっと手に入れなければ、と思う。」
- ・ 「私が幸せの条件だと思うものは十分にはないから、それを少しでもたくさん得るために、頑張っているいろいろなことをしなければならない。いい大学に行く、資格をとる、いいところに就職する、いい仕事をして人から認められる、たくさんお金を稼ぐ、出世する、あの人と結婚する、この人と離婚する、などなど。『私がある』だけでは十分ではない。つまり、『いのち』は十分ではないし『私』も十分ではない。」
- ・ 「幸せの条件はみんなに十分に行きわたるほどないので、それを競争して奪わなければならない。」
- ・ 「この競争は厳しい。弱肉強食の世界だ。負けたりすれば、この世にいながら地獄の思いをするしかない。」
- ・ 「神様の愛だって（もし神様がいるとして）、間違っただ宗教に惑わされず、本当の宗教を信じることによって手に入れないといけない。もし正しいやり方で正しい信仰をしなければ、文字通り地獄に落ちる。」
- ・ 「正しいのを選ばなければならないのは宗教だけじゃない。正しい価値観に従い正しい行動をしなければ自分は悪い存在になる。バチだってあたるかもしれない。」
- ・ 「何が正しいかは、専門家、先生、友達、親、教祖、新聞、TV、などが教えてくれる。私はそれを受け容れ、それに従っていけば良い。もしも正しいとされることが2つ以上あれば、『真に正しい』ほうを選ばないといけない。これは重要なことだ。というのも、もし間違っただやつを選んだら、自分は正しい人間・価値ある人間になれず、敗者になるから。」
- ・ 「正しいやつを選んだら、私は他人より優れた存在になる。何が正しい行動で、何が正しい価値であるかを決めるのは私で、私の現在の価値観が正しいのだ。例えば歌手の松田聖子のように、男をつくって何度も離婚するような女は劣った人間だ。私がそう決めたからそうなのだ（私のそういった価値観も、もとは親、友達、TV レポーターなど、他人から吹き込まれたものなのだが）」
- ・ 「私がそのように、何が正しいかを決め、他人をそれに従わせようとしたり、それに従わない他人を軽蔑したりするのも、意地悪でしているわけじゃない。ただ自分が勝者になるためにしているのだ。」
- ・ 「というのも、正しいのは私であり、それゆえ私が勝者になるのが当然だからだ。正しいのは私

の国であり、私の友達サークルであり、私の性別であり、私の宗教である。だから私には他人を脅し、他人と戦い、他人を傷つけ、必要なら他人を殺す当然の権利がある。そうすることによって、私が正しいという結果をもたらすのだ。」

- ・ 「本当は、今まで書いてきたのとは違う生き方があり、違う真実があるのかもしれない。でもそれが何かは分かりようがない。だから私は、みんなが従っているものや、今までの私のありかたが正しいはずだとして生きて行くのだ。」

私たちすべてが、これらの考えの少なくとも一部を信じているのではないのでしょうか。それは、私たちは五感によって知覚することが絶対的な真実だと信じてしまうからだと思います。人間の五感知覚が必ずしも信頼できるものではないことは科学が何度も示しているのですが。そして前記の考えは、つぎに述べる10の幻想から派生しています。

1. しあわせをつかむために必要な「もの」や「こと」がある。必要を満たして初めて、幸せを手に入れることができる。
2. しあわせに必要なものを手に入れそこねる、ということがあり得る。つまりこの世には「失敗」が存在する。例えば、私のしあわせに必要な人が死んだり、その人と別離したりすると、その人を「失」ったのであり、私は人生に「敗」れたのである。つまり「失敗」したのである。
3. だから、神（仏）が存在するはずがない。もし存在するなら、この世から失敗を取り去り、不幸をすべて取り去ったらどうなんだ。いや、百歩ゆずって仮に神が存在するとしよう。それでも、神と人間とはまったく違う存在のはず。だから一部の人間は自由意志によって神に背き、悪い事をし、地獄に落ちるのだ。もし神がいるとしても、そんな人間を救うことはできない。いや、救うどころか、神は悪い人間のことを怒って地獄におとすのかもしれない。

以上のことをまとめると、つまり神に関してはつぎの3つの可能性のどれかが正しいはずである。(A) 神なんか存在しない。(B) 神と人間とは別々の存在だから、神でも救えないほど失敗する人間が出てくる(=「2. この世には失敗が存在する」)。つまり、いくら神でも、万能ではない。(C) 人間とは別個の存在である神はどんな人間も救おうと思えば救えるのかもしれないが、悪い人間を救おうとはしない。すなわち、神に愛されるための条件が存在する(=「1. 幸せをつかむために必要な「もの」や「こと」が存在する」)。つまり、いくら神でも、100%愛ではない。万能ではなく愛でもないなら、それは神ではないのだが、その矛盾には目をつむっておこう。まあとにかく、神でさえそれほどすばらしくはないのだから、ましてや人間がすばらしいなんてありえない。

じつは、私は神から離れているばかりでない。私は他の人間、環境、愛、など全てから離れた別個の存在である。だから、他人を傷つけても自分は傷つかない。他人に何かをあげると、自分の持ち分が減る。与えることともらうことは正反対のことにきまっているからだ。また、環境破壊に荷担していても、それが自分自身に戻ってきたりはしない。第一、環境破壊をしているのは自分ではなく、自分とは別個の他人だ。

4. 私は他の全てとは離れた存在だから、他の全ては私か他人が所有できる。例えば「私の夫」「私の友達」などの表現が示すように、人間だって所有され得る。だから、モノでも人間でも、私は不十分にしか所有できないということがあり得る。愛だってもちろんそうだ。「あなたの」愛を私が「もらったり」「もらえなかったりする」ことがあり得る。

5. だから、十分に獲得するためにしなければならないことがある。つまり、不十分なものをめぐって争い、取ったものにしがみつき、離すものか、と頑張らなければならない。いい人生を送るためには、幸せの条件や愛を手に入れるだけの能力や価値や資格を持つ人間にならねばならない。そのために私は、「成功」を絶対的な教義として生きるのだ。
6. すると当然の論理として、この世には成功して価値・資格をつかむ人間と、そうできない人間とが出てくる。価値ある人間・ない人間、価値ある人生・ない人生、などと判断することが可能なのである。つまり、絶対的な判断が存在する。だから私はさまざまな人間、人生、政党、国、などを判断するし、もちろん自分自身の人間性や価値なども判断する。
7. そして、「劣っている」、「間違っている」と判断されたものは、軽蔑されたり罰されたりするのが当然だ。だから、「劣っている」、「悪い」他人が私によって軽蔑されたり攻撃されたりするのは当然の報いだ。もちろん、自分が劣っているなら自己嫌悪によって自分自身が罰されるのが当たり前だ。
8. 条件を満たしたときのみ、軽蔑されたり罰されたりしない存在価値のある人間、または愛される価値のある人間になるのだ。そしてその条件を満たしていない人間が、「劣っている」「間違っている」人間なのだ。どんな人間であっても、ありのままの自分でよいなんてことはあり得ない。
9. 逆に、条件を満たした人間がより優れた人間なのだ。つまり、この世には「優劣」ということが存在する。
10. これら10の幻想が幻想に過ぎないことを私は知らない。

IV. 新しい可能性

ひょっとして、つぎのような可能性を考えてみてはどうでしょうか。

◇ 私たちの本質について

- ・ 私たちの本質は「いのち」そのものである。それは言い換えると「愛」である。それは言い換えると「神」である。
- ・ 私たちはいわば、波が砂浜や岩を打つときに跳ねあがる水滴のようなもの。いのちであり、愛であり、神である大きなエネルギーが、目的があって小さく分かれ、たましいとして飛び出した。たましいは、そのうち再び海へ帰ってゆく。
- ・ だから私たちは、本当はみんな同じ海水のようなものである。ただ、違った特徴を持っているだけ。比喻を使うなら、それはちょうど、家の中でも、部屋によって空気の感じが違うようなもの。台所の空気は食べ物の匂いがし、書斎の空気はより落ち着いた感じがし、暖房のある居間の空気はあたたかい。でも、それらはみんな同じ空気である。私たちは、一人一人特徴は違うが本質（エッセンス）はみんな同じ存在である。
- ・ だから、同じいのち・愛・神に価値の差などないし、価値を得るためにしなければならないこともない。

◇ 私たちの経験について

- ・ 「愛を下さい」ということは、空気が「息が苦しい。空気をください」と言っていることと同じ。「神は存在するのか？」という問いは、水が「水は存在するのか？」と問うていることと同じ。また、空気が空気を十分に所有しないと、水が水を十分に得られない、ということはある得ない。
- ・ 同様に、他のたましいを所有したり失ったりすることはあり得ない。
- ・ ところが、「空気が足りない」と本気で信じる空気は息苦しさを経験する。同様に水だって、「水が足りない」と信じこめば渴きという主観的経験を作り出す。
- ・ このように、私たちの信念や考えによって、私たちが「現実」と呼ぶ経験が創り出される。だから、「足りない」とあくせくすれば足りなくなる。作家の相田みつを氏が言うように、「うばいあえばたりない。あたえあえばあまる」のはそのためだ。「足りない」と信じる人はうばい、さらに足りなくなる。「足りている」と信じる人はあたえ、もっと足りてくる。そのように、信念によって私たちは足りない現実も足りている現実も創り出す。金持ちだから必要な人に寄付するのではない。必要な人に寄付するような人だから金持ちなのだ。
「時間が足りない、時間が足りない」とボヤク人はいくら急いでも時間に余裕ができないし、「お金がない、お金がない」と不平を言う人はいくら働いて節約しても豊かにならないことに気がつきませんでしたか？
- ・ あなたに起きる全ての出来事は、この世界の中で、あなたが素晴らしいあなたを創り、あなた自身の素晴らしさを体験し実感するためのチャンスである。そして、全ての出来事・全ての結果はその体験・実感への過程であるから、失敗など存在しない。
- ・ 失敗どころか、最高のことだけが今のこの瞬間から生まれえる。また、そのことを知っておくことによって、それがあなたの経験として現実になるのを助けることになる。
- ・ すべては常に流れている。だから、いまのままで変わらずにいることはできないし、昔に戻ることもできない。変化するからこそ、そしてどうなるか分からないからこそ、進歩への無限の可能性がある。停滞を「安定」とよび、未来を縛ることを「安全」とよんで固執するのは、流れに反する。

◇ 人と人の関係について

- ・ 人と人が魅きあうのは、たましいが魅きあうから。そして、いまの環境やいま一緒にいるたましいよりも、新しい環境や新しい出会いのほうが互いのたましいの成長のために必要な時がくれば、たましいは一緒にいることを終え、つぎの段階へ進むことを求める。
- ・ 誰かがあなたに愛を向けているのか、恐怖を向けているのかを見分ける方法がある。愛は自由を与え、恐怖は自由を奪う。愛は開かせ、恐怖は閉じさせる。愛は全てを表現することを許し、恐怖は全てが表現されることを怖れる。愛はすべてを受容し、恐怖はすべてを判断する。愛はあなたを癒し、恐怖はあなたを傷つける。

◇ しあわせについて

- ・ しあわせとは、私たちのところへやって来たり、他人からもらったり、手に入れたり、つかんだりできるものではない。それはちょうど、ろうそくが光を放つように、私たちの内側から輝き出

るもの。

- ・ しあわせは「なる」ものではない。いまあなたがしあわせで「ある」か不しあわせで「ある」かを、いまあなたが選択する。
- ・ しあわせは決断であり選択である。
- ・ 条件が揃ったらしあわせがつかめるのではない。しあわせが内から輝き出ている人の周辺には条件が創られてくる。(下線部は、ゆたかさ、愛、優しさ、など何にでも置き換えられる。)
- ・ この世には、みんなに十分なだけの愛があり、しあわせがある。だから、他人から奪わなくても、しがみつかなくても大丈夫。

V. 幻想が必要な理由

なんのために、1～10 に挙げた幻想が存在するのでしょうか？なんの目的があって、海水は小さな水滴になり海から幻想の世界へ飛び出したのでしょうか？

それは、私たちの本当のすばらしさを体験・実感するために幻想が必要だからではないでしょうか。例えば、「誰とも離れて一人ぼっちということがありうる」という幻想のおかげで、人と近づいたり一体になることの喜びが体験できます。「私と他人は違う」という幻想のおかげで、「他人」のなかに自分を見出し、自分のなかに「他人」を見出す一体感を喜ぶことができます。「たましいが愛ではないことがあり得る」という幻想のおかげで、他のたましいに愛を見出すことの素晴らしさが体験でき、人のやさしさにうたれます。「足りないとか欠けるということがあり得る」という幻想のおかげで、ゆたかであることの素晴らしさが体験できます。「いのちは終わる」という幻想のおかげで、いのちのありがたさが実感できます。

つまり、それらの幻想を道具として用いることによって、私たちはしあわせを体験できるのです。

ところがそれらの幻想を、しあわせを体験するための道具として使うのではなく、「真実である」と信じてしまうと、恐怖と苦しみが始まります。

同様に、広島原爆ドーム、日本が他国に侵略し、殺人、レイプ、略奪などをした歴史、ユダヤ人強制収容所などを残しておいて活用すると、平和のすばらしさが理解できます。それらの記念碑・記念物の意味や、歴史を学ぶこと目的は、今のしあわせを体験するための道具として過去の経験を使うことにあるでしょう。もしも人々が戦争の悲惨さを忘れ、平和のありがたさがわからなくなり、そのありがたさを体験するために戦争が始まったりしたら大変だから、「戦争体験を風化させてはいけない」というのは大切な意見だと思います。

VI. 寓話「さかなのゆうちゃん」(古宮昇 作)

ゆうちゃんはさかなです。水の精はときどき、ゆうちゃんに水のすばらしさを語ります。

「水はすばらしいんだよ。今日も水の精が言います。「水のなかではからだは軽いし、すいすい泳げるし、息もできる。きもちいいんだよ。」

でもゆうちゃんには分かりません。

「水ってなあに？」

「あなたが生まれてからずっといるところだよ。」

「ずっとここにいるけど、水なんてないよ。」

「それはね、あなたがずっと水のなかにいるからわからないんだよ。水のすばらしさを体験したい？」

「えっ、水のすばらしさが体験できるの？」

「ああ、できるとも。」

「うん、したい。どうすればいいの？」

「簡単だよ。水じゃないところを創りだせばいいんだよ。」

「でもどうやって？」と言うがはやいか、突然ゆうちゃんは息が苦しくなりました。

「い、いきができないよ。」

ゆうちゃんだけではありませんでした。そこにはたくさんのさかなたちがいました。みんな苦しそうです。

「こ、これ、どうなってるの？ここはどこ？」

水の精の声がきこえてきます。

「水じゃないところだよ。」

「ここ、くるしいよ。いやだよ。もとのところに戻してよ。」

「下を見てごらん。そこに見えるのが水なんだよ。戻りたかったらいつでも戻れるんだよ。」

ゆうちゃんは下に見える、さざなみのたつ得体のしれない場所に思い切って飛び込みました。「ズブン」と音がしました。するとどうでしょう、とつぜん体は軽くなり、息はできるし、つめたくて気持ちいいし、すいすい泳ぐことができます。

「ねえ、これが水なの？」

「そうだよ。」

「水って気持ちいいよ。ほら、こうしてひれをひとかきするとスイーっと泳げる。」

ゆうちゃんは水のなかをスイー、スイーと自由自在に泳ぎます。ほんとうに気持ちいい。そのときゆうちゃんは、たくさんのさかなたちがまだ水のそとにいることに気がつきました。たくさんのなかまたちが、さきほどの場所で苦しんでいます。

「あれ、どうしてみんなあんなところに留まっているんだろう。ここに来ればいいのに。」

「それはね」と水の精の声が聞こえてきます。「かれらも水のすばらしさを経験したくて水じゃない場所を創ったんだ。ところが、何のために水じゃないところを創ってみたのかを見失っているんだ。あの場所を『現実』とか『真実』と呼んで、あの場所しかないと信じているんだよ。」

「じゃあ、助けてあげてよ。水のなかに連れてきてあげてよ。」

「水にいることを選べば、かれらはいつでも水に戻って来られるんだよ。いまこの瞬間にでも。心配することはない。かれらは必ず水に戻ってくるんだよ。ここがかれらのほんとうの場所だから。はやいかおそいだけの問題」。水の精はつづけます。「ゆうちゃんのように、いまの『いのち』のかたちのままで『いのち』のすばらしさを体験するなかまもいれば、そとにいるかれらが『死』と呼んでいる『いのち』のかたちになった時にやっとここに来られるなかまもいる。わたしはしょっちゅう、そとにいる彼らに水への道を指し示しているんだよ。」

「どうやって？」

「恐怖や欲から離れて静かになったときに聞こえてくるこころの内なる声、ふと目にとまった文章、ちょっとした折に聞こえてくる歌の一節、『たまたま』見つけた詩、友達の語る言葉などをおして。ゆうちゃんのようにすぐに水へ来ることを選ぶなかまもいれば、かたくなになってわたしの声を聞かず、苦しむままのなかまもいる。どちらにするかはそれぞれのなかまが選ぶこと」。そして水の精は言

います。「でもね、かれらはみんな結局ここに帰ってくるんだよ。そしてそのとき、かれらはみんな思い出すんだ。ほんとうはね、かれらもわたしもみんな同じなんだということ。それまではかれらに、選ぶこととその結果とを経験させてあげなさい。そのために水じゃないところを創ったんだから。」

ゆうちゃんは水のそとのなかまたちを見ながら、自分もそこにいた記憶を思い出しました。そして大きく息をしてひれをひとかきし、スイーっと気持ちよく泳ぎました。

VII. 「生」という形のいのち

私たちが「生」と呼ぶ形のいのちを生きているあいだに、いのちのすばらしさを経験したいものです。私の大好きな詩を紹介します。死の床にいるおばあさんが書いた詩だと伝えられています。もとは英語のこの詩を私が邦訳してみました。

もしもういちど人生を生きられたら

もしもういちど人生を生きられたら、その時にはもっとたくさんの失敗をしようとするでしょう。もっとリラックスして、のびのびして、いままでの旅よりもっとばかになって生きるでしょう。いまになって分かることは、重大に受け取ることなどほとんどないということ。もっと危険に挑戦するし、もっと旅行をするし、もっと山登りもするし、川泳ぎだってもっとして、夕日ももっとみるでしょう。アイスクリームをもっと食べて、豆はあまり食べないわ。想像だけの困難は減らして、現実の困難をもっと抱えるでしょう。

そうよ... 私はたくさんの人間と同じように、来る日も来る日も、常識的に、正気に、浅く生きてきた。

そりゃ、きらめく瞬間もあったわよ。もし全てがもう一度やり直せるなら、あのきらめく瞬間をもっともっと生きようとするでしょう。というよりも、それ以外にはなにもいらないでしょう。ただ、いまの瞬間だけを生きる。瞬間、そしてつぎの瞬間... 何年も先々のことを心配するのではなく。たくさんの人々みたいに、私も、どこへ行くにも必ず温度計と、保温水筒と、水中めがねと、雨具と、パラシュートを持ってゆく人だった。

もし全てがやり直せるなら、きっと軽く、いままでよりずっと軽く旅をするでしょう。

今までよりも春がずっと浅いうちから外をはだしで歩くし、秋がずっと深まるまでそうしているでしょう。孫をもっとたくさん抱きしめるし、メリーゴーランドにももっとたくさん乗るし、こどもが楽しむようなことをもっとたくさんするし、もっとたくさんの人にあいさつするし、もっとたくさんのお花を摘むし、もっとたくさん踊るでしょう。

もし全てがもういちどやりなおせたら、

でもね

もうやりなおせないの。

If I had my life to live over

If I had my life to live over, I'd try to make
More mistakes next time. I would relax, I would limber up,
I would be crazier than I've been on this trip.
I know very few things I'd take seriously any more. I would
Take more chances, I would take more trips, I would scale more mountains, I would swim more rivers, and I
would
Watch more sunsets. I would eat more ice cream and fewer beans.
I would have more actual troubles and fewer imaginary ones.
You see... I was one of those people who lived
Prophylactically and sensibly and sanely,
Hour after hour and day after day.
Oh, I've had my moments and if I had it to do all over again, I'd have many more of them. In fact, I'd try not to
have
Anything else, just moments, one after another,
Instead of living so many years ahead of my day. I've been one of
Those people who never went anywhere without a thermometer,
A hot water bottle, a gargle, a raincoat and a parachute.
If I had it to do all over again, I'd travel lighter,
Much lighter, than I have.
I would start barefoot earlier in the spring, and I'd stay
That way later in the fall. And I would hug my grandchildren
More often, ride more merry-go-rounds, and catch more gold rings,
And greet more people, and pick more flowers, and dance more often.
If I had it to do all over again.

But you see,
I don't.

From Bernie S. Siegel (1989). "Love, Peace and Healing."
Harper & Row, Publishers., N.Y.

VIII. 経験のための機会

私たちに起きる全ての出来事は、私たちが真の自分自身を創りだし体験するための環境であり文脈であり機会なのでしょう。そして出来事は全て、私たち自身がその目的のために創りだしたもののなのです（あなたがこの文章をこうして読んでおられるのも、あなた自身がこのメッセージをご自分へもたらしたのでしょう。私はそのためのチャンネルになりました）。ところが、私たちに起きた出来事が「起きるべきでないこと」や「悪いこと」や「いやなこと」に思えるときがあります。そんな時には、

「もしこれがオーケーだとしたら」「もしこれが起きて構わないことだとしたら」と自分自身に尋ねてみます (Jeffers, 1996 より)。

あなたご自分のことを、「自分は光だ」と見なしたときには、この世の闇と陰があなたの周囲に現れるでしょう。それは、あなたが (あなたのたましいが) 闇をそこに置いたのです。闇が現れたとき、生徒は闇にいきどおり、闇をののしります。先生は闇を笑い、「これで私が光になれる」と言います (Walsch, September 2000)。

私は Walsch (2000) のアドヴァイスにしたがい、朝晩 15 分ずつ黙想をします。それは、自分の内にある「いのちのエネルギー」、言い換えれば「神性」が働くために必要な内面のやすらぎとすけさに触れ、平和、愛、光が自分自身の内面奥深くにある (Caddy, 1992) ことを見出すためです。黙想を習慣としておこなうようになって以来、私は安らかな気持ちでいられることが多くなり、またエネルギーや時間を無駄遣いすることが少なくなってきたように思います。私はまた、毎日なにかしらの運動をすることによって、自分のからだを大切にし、いのちを実感するように心がけています。

Nanh (1995) が紹介する瞑想法では、しずかにすわり、呼吸に全意識を集中させます。息をゆっくり吸いながら「息を吸い、リラックス」と唱えます。こうしてからだところを一致させます。息をゆったり大きく吐きながら、「息をはき、微笑む」と唱えます。微笑みを十分に意識すると、微笑みが筋肉をリラックスさせ、心身に良い効果を及ぼすことが感じられます。もう一度息を吸いながら、「いまの瞬間に浸る」と唱える。過去はもう終わりました。未来はまだ来ていません。人生は、いまのこの一瞬しかないのです。もう一度息を吐きながら、「この瞬間はすばらしい瞬間」と唱える。いまの瞬間をたのしむのを助けるのです。

私たちには、今しあわせである選択がどうしてもできないときもあるでしょう。そんなときには専門のカウンセラーに会うのはよい方法です¹。悩み、悲しさ、つらさ、この世がいかにか不公平か、などを話し尽くし、そんな気持ちを暖かく共感的に理解されることです。その過程を通して、しあわせへの努力がどのように空回りしているのかが探求でき、しあわせになることにブレーキをかけていたことにさえ気づくかもしれません。そうしてこころの痛みが癒され、そのうちに「そろそろしあわせになろう」と思えるときがきっとやってくるでしょう。

本稿であなたにお伝えしたことを私自身がほんとうに信頼できる程度に応じて、私は不安、恐怖、孤独、憎しみ、傷つき、といった経験をするのが少なくなるでしょう。そして、より楽に生き人生を楽しむことができるでしょう。すべての縁と機会に感謝します。

¹専門のカウンセラーを探す方法はいくつかあります。市・県の児童相談所、教育相談所、保健所、公立の小中学校のスクールカウンセラー、大学の学生相談所、都道府県の女性センターなど (多くの場合無料です)。病院の心療内科、精神科、神経科にもカウンセラーがいるところがあります (保険が効くことがあります)。国立・私立大学の心理学科等が市民向けの心理クリニックを持っている場合もあります。また、個人開業している臨床心理士は「ホームページ」 (電話帳) でも探せます。日本臨床心理士会 (03-3817-6801) から各都道府県の臨床心理士会の連絡先を聞き、都道府県臨床心理士会に近く臨床心理士有資格者を教えてもらうこともできます。(以上の情報は芦屋心療オフィスのホームページから取りました <http://www2.osk.3web.ne.jp/~qi/ken/>)

文 献

- Caddy, E. (1992). God Spoke to me(3rd ed.), Forres, Scotland: Findhorn Press. (川瀬勝 訳 1998「神は私にこう語った」、サンマーク出版).
- Chopra, D. (1994). The seven spiritual laws of success. San Rafael, CA: Amber-Allen Publishing.
- Hanh, T. N. (1995). Living Buddha, living Christ. New York: Riverhead Books.
- Jeffers, S. (1996). End the struggle and dance with life. New York: Saint Martin's Press.
- Walsch, N. D. (1995). Conversations with God: An uncommon dialogue (Book 1). Charlottesville, VA: Hampton Roads. (吉田利子 訳「神との対話 第一巻」、サンマーク出版)
- Walsch, N. D. (1997). Conversations with God: An uncommon dialogue (Book 2). Charlottesville, VA: Hampton Roads. (吉田利子 訳「神との対話 第二巻」、サンマーク出版)
- Walsch, N. D. (1998). Conversations with God: An uncommon dialogue (Book 3). Charlottesville, VA: Hampton Roads. (吉田利子 訳「神との対話 第三巻」、サンマーク出版)
- Walsch, N. D. (2000). Communion with God. Charlottesville, VA: Hampton Roads.
- Walsch, N. D. (September 2000,). Conversations: The newsletter of ReCreation. Ashland, Oregon: The Foundation for Personal Growth and Spiritual Understanding.

注) 本稿の「I. Bye bye, Japan」は、拙著「理論統合アプローチの心理療法」(創元社)の「あとがき」の一部を加筆・修正したものであることをお断りしておきます。

※(編集者注) 本稿は平成12年度大阪府大学図書館職員研修(講師招聘研修)プログラムの一環として11月28日に大阪府立大学で行われた講演内容を筆者自身がまとめたものである。