

どうすれば、「静かで賢明な自分」が現れてくるのか

田坂　そうです。従って、人生において、「不運な出来事」や「不幸な出会い」と思えるものが与えられたとき、その出来事や出会いに「正対」するためには、まず、

人生で起こること、すべてに深い意味がある

人生で出会う人、すべてに深い縁がある

という二つの言葉を、心に抱くことです。

—— その二つの言葉は、我々日本人には、なぜか、馴染みのある言葉ですね・・・。

田坂　そうですね。昔から、日本では、「天の配剤」や「天の導き」という言葉が語られ、「袖振り合うも、多生の縁」という言葉が語られてきました。

こうした言葉に象徴されるように、我々日本人の中には、「人生は、大いなる何かに導かれている」という感覚が、自然に根付いているのですね。

そして、この「大いなる何かに導かれている」という感覚を心に抱いたとき、我々は、心の軸が定まり、心が強くなり、迷いや不安を超えて、起こった出来事を、深いレベルで「解釈」することができるようになるのですね。

—— 「人生は、大いなる何かに導かれている」・・・ですか・・・。

田坂　そうです。ただ、この対話の冒頭でも申し上げたように、この世の中に、「大いなる何か」と呼ぶべきものが存在するのか、「神」や「仏」と呼ぶべきものが存在するのか、それは、誰も、科学的には、証明できないのですね。

だから、私は、「宗教的信条」として、「大いなる何か」が存在するから、それを信じるべきと申し上げているのではないのです。

あくまでも、人生の逆境を越えていくための「このころの技法」として、「大いなる何かに導かれている」という感覚を心に抱くとき、我々は、心の軸が定まり、心が強くなり、迷いや不安を超えて、起こった出来事を、深いレベルで「解釈」することができるようになる、ということを上申しているのですね。

—— あくまでも、そうした「人生に対する肯定的で積極的な心の状態」を実現するための、「このころの技法」として、言われているのですね？

田坂 そうです。まさに、その「このころの技法」として「人生は、大いなる何かに導かれている」という感覚が持てるならば、「不運」や「不幸」と思える出来事や出会いが与えられたときには、まず、「人生で起こること、すべてに深い意味がある」「人生で出会う人、すべてに深い縁がある」と思い定めることができるでしょう。そのことを通じて、その出来事や出会いに「正対」することができるでしょう。

—— 「正対」とすると、何か起こるのでしょいか？

田坂 心の深くから、「静かで賢明な自分」が、語りかける声が聞こえてきます。それは、その出来事や出会いの「意味」を語り、「解釈」を語る、心の奥深くの「もう一人の自分」の声です。

例えば、自分の耳に痛いことを言う人との出会いにおいても、最初は、「何と不愉快なことを言う、無神経な人だ！」と腹を立て、心が騒ぐ自分がいても、「人生で出会う人、すべてに深い縁がある」と思い定めることができるならば、その心の静まりと深まりの中で、「この人と出会ったのは、誰も教えてくれない自分の未熟さを、この人が、教えてくれようとしているのではないか・・・」という声が聞こえてきます。それは、心の奥深くの「静かで賢明な自分」が語りかけてくる声です。

だから、「不運な出来事」や「不幸な出会い」が与えられたときには、まず、その出来事や出会いに正対し、「静かで賢明な自分」の声に耳を傾けることが大切なのですね。

——なるほど……。しかし、その「静かで賢明な自分」が語りかける声に耳を傾けることの大切さは分かるのですが、やはり、我々は、目の前の「不運な出来事」や「不幸な出会い」に心を乱されてしまい、なかなか「静かで賢明な自分」の声に耳を傾けることができないと思うのですが……。

田坂 その通りですね。心が乱されているときというのは、我々の中の「小さなエゴ」が「なぜ、こんな出来事が起こったのか!」「なぜ、こんな人間に出会ったのか!」と、心の中で嘆き、叫んでいるのですね。その叫び声のため、心の奥深くの「静かで賢明な自分」の声は、掻き消されてしまうのですね。

——では、そうしたとき、どうすれば良いのでしょうか？

田坂 先ほど「好きになれない人を好きになる技法」のところで申し上げた「この技法」を、素朴に行じることです。

すなわち、「起こった出来事」や「出会った相手」を心に浮かべ、ただ「有り難うございます。」と祈ることです。姿勢を正し、呼吸を整え、心を静め、ただ「有り難うございます」と心の中で唱えることです。

——心の中で「有り難うございます」と唱える……。あの技法ですね……。

田坂 そうです。言葉を換えれば、心の中で「感謝」する技法です。

その「不運な出来事」や「不幸な出会い」に、無条件に「感謝」という技法です。ただそれを行じるだけで、不思議なほど、心の中の「エゴ」の叫びが静まってきます。

——しかし、自分の心の中の「小さなエゴ」が、「なぜ、こんな出来事が起こったのか!」「なぜ、こんな人間に出会ったのか!」と嘆き、恨み、叫んでいるときに、そうした「有り難い」という心境や、「感謝」の心境にはなれないのではないのでしょうか？

田坂 だから、「無条件に」と申し上げているのです。

自分の心の中の「小さなエゴ」が、何を嘆こうとも、何を叫ぼうとも、それに耳を貸さず、ただ、心の中で、「有り難うございます」と唱えることです。

起こった「不運な出来事」に対しては、「この出来事に感謝します。有り難うございます」と唱え、「不幸な出会い」に対しては、「この方との出会いに感謝します。有り難うございます」と唱えることです。

こう申し上げると、いかにも古めかしい「宗教的な儀式」や「宗教的な呪文」のように思われるかもしれませんが、私は、あくまでも、「乱れる心」を静めていくための「心理的な技法」、すなわち「こころの技法」として申し上げています。

——なぜ、そのような素朴な技法が、効果があるのでしょうか？

田坂 何度も申し上げているように、我々の「心」と「言葉」は、「心身一如」の関係にあるからです。すなわち、

「心」が「言葉」を発するのではない

「発した言葉」が「心」を変える

という理があるからです。

そして、もう一つ、

我々の心の中の「エゴ」は

「感謝」を知らない

からです。

「エゴ」は、常に、「与えられていないもの」を見て、不満を抱きます。

そして、「エゴ」は、決して「与えられているもの」に感謝しない。

だから、「心身一如」の理に基づく「技法」や「行」が、意味を持つのです。

すなわち、まず「言葉」で感謝することによって、いや、感謝してしまうこと

によって、同じ方向に「心」が動き、「エゴ」の叫びが、静まっていくのです。