

「好きになれない人」を、好きになる技法とは何か

——たしかに、「人を好きになる」ということが、「感情の問題」ではなく、「意志の問題」であることは理解できるような気がするのですが、では、具体的には、どうすれば、「人を好きになる」ことができるのでしょうか？ やはり、嫌いな人、苦手な人というものは、どうしようもない気がするのですが・・・
何か、効果的な「こころの技法」があるのででしょうか？

田坂…もとより、「人を好きになる」ということには即効的な技法は無いのですが、嫌いな人、苦手な人に対して、自分の感情をコントロールする技法は、あります。
この技法は、聞かれた瞬間に「そんな技法が、意味があるのか？」と思われる方もいると思いますが、騙されたと思って実践されると、不思議なほど、自分の感情をコントロールすることができます。

——それは、どのような技法でしょうか？

田坂…心の中で、ただ、「有難うございます」と祈る技法です。

すなわち、好きになれない人に対して、心の中で、その人の顔や姿を思い浮かべ、ただ、「有り難うございます」と唱える。それだけの技法です。

——…そんなに簡単な技法ですか・・・？

田坂…そうです。簡単な技法ですが、これを行うと、不思議なほど、気持ちの中の何かが収まっていきます。それですぐ、その人のことを好きになれるわけではないのですが、その人に対する心の中の嫌悪感や否定的な感情が緩和されていきます。

ただ、ここで「祈る」という言葉を使いましたが、この対話の冒頭にも申し上げたように、この「祈る」という意味は、「神仏に対して祈る」といった「宗教的儀式」の意味ではありません。また、神社や仏閣で、願い事をするような「願望実現祈願」の意味でもありません。

ここで申し上げる「祈る」という技法は、ただ、心を静かな状態にして、起こった出来事や、出会った相手に対して、「有難うございます」と心の中で唱えるだけの素朴な技法であり、ある意味で、日常、誰でも実践できる「瞬間瞑想」とも呼べる技法です。

しかし、この「祈る」という素朴な技法は、自分の心に働きかけ、心を静め、心を前向きにするためには、極めて効果的な「心理的技法」であり、「このころの技法」なのです。

——先生は、ここで、「祈る」ということを、「宗教的な儀式」ではなく、「心理的技法」として言われているのですね？

田坂…そうです。ここで私が薦める「祈る」という技法は、姿勢を正し、呼吸を整え、心を静め、起こった出来事や出会った相手を心に浮かべ、ただ「有難うございます」と心の中で唱えるだけの素朴な技法なのですが、実は、心を静め、心を前向きにするだけでなく、心の軸を定め、心を強くするという意味でも、極めて効果的な「心理的技法」なのです。

さらに言えば、この「祈る」という技法は、自分の中に眠る能力を引き出し、隠れた才能を開花させる技法としても、極めて優れた「このころの技法」なのです。この「才能開花」の技法については、話題が逸れるので別の機会に述べたいと思います。ここでの話題、「好きになれない人」に対しては、次の「このころの技法」を薦めます。

好きになれない人に対しては

心の中で、その人の顔や姿を思い浮かべ

ただ、「有り難うございます」と祈る

それだけで、「嫌悪感」は薄らいでいく

ちなみに、私自身は、民間企業で営業と企画の仕事をしていた時代、営業のときは、顧客との商談の前に、心の中で、そのお客様に対して「有り難うございます」と祈ることを習慣にしていました。

また、社内での企画会議のときは、会議が始まる前に、やはり心の中で、参加者一人ひとりに対して、「有り難うございます」と祈ることを習慣にしていました。これは、特に、商談相手の顧客が好きでなかったとか、企画会議のメンバーに好きになれない人がいたということではないのですが、こうしたことを「行」にして、それを習慣にしていると、次第に、自分の感情をコントロールすることが容易になっていき、商談や会議に、いつも安定した心で臨めるようになっていきます。

——なぜ、そうした技法が、有効なのでしょう？

田坂…「心身一如」だからです。

仏教用語に、「心身一如」という言葉がありますが、その意味は、人間の

「心」と「身」は、別々のものではなく、本来、一つだということです。従って、「心」が動けば「身」がついてくるのも真実ですが、逆に、「身」が動けば「心」がついてくるのも真実なのです。

その一つの分かりやすい例が、「心」と「背筋」です。

すなわち、仕事や生活において、「心」が整うと、自然に「背筋」が伸びてくるのですが、「心」を整えて「背筋」を伸ばすことを習慣にしていると、いつか、「背筋」を伸ばすだけで、自然に「心」が整うようになってくるのです。

そして、この「心身一如」の理（ルビ：ことわり）は、実は、「心」と「言葉」との関係においても同様なのです。

我々は、一般には、「心」が「有り難い」と思うので、「有り難うございます」と言葉にするのですが、「心」が有り難いと思ったとき、「心」を込めて「有り難うございます」と口にするのを習慣にしていると、いつか、「有難うございます」と口にする、もしくは心の中で唱えると、自然に「有り難い」という「心」になってくるのです。

——…なるほど・・・、「心身一如」ですか・・・。

田坂…そうです。古来、「心」の在り方を根本的なテーマにしてきた宗教が、身体を使った「行」の実践、すなわち「修行」を重んじる理由は、まさに、この「心身一如」にあるのです。

なぜなら、「心」というものは、実は、それに直接働きかけることは、極めて難しいからです。

そこで、「心身一如」の理を活かし、「身」を正しく整え、「言葉」を正しく語ることによって「心」を整えることを行うのですね。

それが、「行」というものの、本来の意味なのです。

従って、この「行」というものは、身体の動きや、発する言葉は、素朴で、簡単なもので良いのですね。ただ、その「行」を日常の習慣として、何年も続けることが大切なのです。

4

——…何年も・・・ですか？

田坂…そうです。少なくとも、三年、「石の上にも三年」と言いますから、三年、その「行」を続けると、必ず、「心」の状態が大きく変わり始めます。

私自身、先ほど述べたように、顧客との商談の前や、社内での企画会議の前に、「有難うございます」と祈るという「行」を何年も続けてきましたが、明らかに、心の状態に、大きな変化が生まれてきました。

——…それは、自分の感情をコントロールすることが容易になっていき、商談や会議にも、いつも安定した心で臨めるようになってきたということですね？

田坂…いえ、それだけではありません。こうした「行」を永年続けていると、商談や会議が、どれほど感情の高まるものになっても、不思議なほど、その奥に、静まった自分の心があり、その心が、顧客や会議参加者の心の動きを敏感に感じ取り、場の空気の変化を細やかに読み取れるようになっていくのですね。

4

すなわち、たとえ、心の中で「有難うございます」と祈るといふ素朴な「行」でも、もし、それを三年、続けることができたなら、我々の「心」には、想像を超えた変化が生まれるのです。

——それを、「修行」と呼ぶのですね・・・。

田坂..そうです。それを、まさに、年月をかけて「行」を「修」める、「修行」と呼ぶのですね。