

癒しのこゝろば 2

「ある願望が君の中に生まれる。その時、君はそれを実現させるパワーが同時に在るといつかことに気付かねばならない」

リチャード・バック（アメリカの作家）

ジョナサンという名前のカモメは、他のカモメたちとは少し違っていました。

他のカモメは、なんだかんだいいながらも、今の生活に満足していて、それ以上のことを求めようとはしないようでしたが、ジョナサンは、もっと高く、もっと速く飛んでみたいという願望をいつも抱いていたのです。

ジョナサンは、いつしかこんな疑問を持つようになります。

「自分が思った瞬間にどんなところへでも、好きなように飛んでいくためにはどうすればいいのだろう……」

そして、さまざまな経験をしながら、あるときふと答えを掴むのです。

その答えとは、

「自分はすでに、もうそこに到達しているのだ」ということを知ることだったのです。

ジョナサンは、叫びます。

「そうだ、本当だ！ おれは完全なカモメ、無限の可能性をもったカモメとしてここに在る！」

このお話 リチャード・バックが書いた小説「かもめのジョナサン」は少し前に大ベストセラーになり、今現在も人気が高く全世界で一千万人以上の人に親しまれています。

でも、はじめからそんな高い評価を得ていたわけではなかったのです。

リチャード・バックは、いくつもの職業を転々としながら、いつしか作家になることを夢見て、小説や詩を書き続けていました。

そしてついに、会心の作品「かもめのジョナサン」を書きあげます。

その原稿を、たくさんの出版社に持ち込んでみますが、どこもまともに取り上げられはしなかったのです。

それでも彼には、この作品こそ、多くの人に読まれるべきものだという確信があ

りました。

だからどんなに出版社に断られても、こんなものが売れるはずはないよと笑われても、けつしてあきらめようとはしなかったのです。

彼は毎日、自分の本が評判になって、たくさんの人に読まれるベストセラーになっているところをイメーシ続けたのです。

それから十年近くが過ぎたころ……

アメリカの西海岸に、ヒッピーと呼ばれる若者たちが集いはじめました。

彼らは、物質主義の社会に反抗し、本当の自由を求めようとしていたのです。

その彼らの間で、バイブルのように読まれていた本がありました。

その本こそ、リチャード・バックが自費出版した「かもめのジョナサン」だったのです。

その後、この本は出版社の目にとまり、大きく世界に羽ばたくことになりました。

彼がこの本に託したのは、誰にでも「無限の可能性」があるし、どんな人だって望むものはすべて手に入れることができるよというメッセージだったのでしょね。

ジョナサンが、自分は今のままで完全だし、自分が思うように飛べるのだと気づ

いたように、私たちだって、いつでも完全で、思った通りに人生を生きていくことができるのです。

私たちが心に描くものは、必ず手に入れることができます。

それだけのパワーが、私たちには存在しているのです。

あなたは今、どんな夢を実現させるために、羽ばたこうとしていますか？

2

「君自身が心から感じたことや、しみじみと心を動かされたことを、くれぐれも大切にしないではいけません。それを忘れないようにして、その意味をよく考えてゆくようにしたまえ」

吉野源二郎（作家）

道元禅師の『正法眼蔵随聞記』に、こんなことが書いてあります。

道元は若い頃、禅を学ぶために宋に渡りました。

ある禅院に滞在していたとき、部屋に籠もって古人のことは纏めた書物を読んでいると、ひとりの僧がやってきてこう聞きました。

「異国の方よ、あなたはそこで何をしておられるのか？」

道元は、こう答えました。

「古人の足跡を知りたいと、この書物を調べております」

すると僧は、さらに問いかけてきたのです。

「それは何の役に立つのですか？」

「自国に帰って、人を教えようと思っています」

「それが何の役に立つのですか？」

「衆生を利益するためです」

道元の答えにも、僧は続けて尋ねてくるのでした。

「それは、つまり何の役に立つのですか？」

道元は、この質問に答えることができません、ショックを受けたのです。

だから弟子たちにもこの話をよく聞かせていたそうです。

道元はこの問答から、どんなことを悟ったのでしょうか。

私たちが何かを成すとき、時々立ち止まって、この「何の役に立つのか?」「何のためにするのか?」「このことを考えることは、とても重要なことのように思います。」

「誰かに言われて……」

というのなら、もう一度あなたがやっていることを見つめ直してみてください。

「社会のために」

「みんなの役に立つから」

というのも、ちょっと違うような気がします。

それがあなたが本当にしたいことなのではないでしょうか?

道元の例で言うと、

「私は、それがやりたいことだからだ」

あるいは、

「それが好きだからだ」

と道元が答えていたら、あの僧は満足したのではないかと私は思っています。

結果として、それが世界の役に立っていたり、大きな意味を持ったりするのでは

ないでしょうか。

逆に言うと、どんなことよりも、あなたがこころを動かされたことや、ワクワクすることこそが、一番大事なのかも知れませぬね。

もっとあなたのこころと身体を自由にさせてあげて、ワクワクすることを見つけてみましょう。そして、それを思いっきり楽しんでみましょうよ。

きつとすべては、そこから始まるのです。

3

「今が楽しい。今がありがたい。今が喜びである。それが習慣となり、天性となるような生き方こそ最高です」

平沢 興(脳神経学者)

人生計画というと、大きな目標や目的を持ち、それに向かって一歩一歩着実に進

んでいくということを連想しますよね。

成功法の本にも人生の目標を明確にすることを推奨しているものが多いし、過去の偉人たちも大きな目標を立て、確実に実行していったとされています。

あなたの「人生の目標」が明確で、それに向かっていくだけの強い意志を持ち続けることができるのなら、それに越したことはありません。

でも、偉人ではなく普通の人間である我々は、なかなかこの「人生の目的」を絶えず明確に持ち続けるということは難しいですよ。

本当にその目的が、自分のやりたいことなのか、自分にできるのか、意味があるのか……そんな疑問が湧いてきたり、迷ったり、うまくいなくて挫折そうになったり。

そして、大きな目標を持ってない自分を情けなく思ったり、ついわき道にそれてしまつ自分に嫌悪を感じたり。

そんなこんなで、気が付くと、目標に向かって突き進むどころか、いつの間にか目標を見失って、今日もまた時間に流されて、何となく一日を過ごしてしまったと感じている人も多いのではないのでしょうか。

でも、ちょっと見方を変えてみてください。

人生は、今日という日、今という瞬間が積み重なってできていくものなのです。

だったら、今日という一日、この今という瞬間が充実していれば、結果的にとても満足のいく人生を送ることができるのではないのでしょうか。

そんな楽しさやよろこびを感じる瞬間が多ければ、それこそが充実した生活ですよな。

そして、そういう生活を続けることによって、あなたの本当の目標が見えてくるかも知れません。

そう、あなたが自分の人生を見失ってしまいそうになった時は、今この瞬間に何をすれば充実するのかを考えてみてください。

どんなことをすれば楽しいのか、何にワクワクを感じるのか……

あなたの「今」を充実させる要素は何なのか。

その要素が明確になれば、それこそが立派なあなたの「人生計画」になるのですよ。

きっと、偉人たちも、自分が楽しさを感じることを夢中でやり続けていたら、い

つの間にか、大きなことを成し遂げていた、というのが本当のところなのではないでしょうか。

4

「愚か者は、幸福がどこか遠いところにあると思っ込んでいます。利口者は幸福を足元で育てている」

ジェームズ・オッペンハイム

「宮本武蔵」など多くのヒット作を生み出した小説家・吉川英治氏の信条は、「生涯一書生」でした。

彼は、小学校出身の学歴から身を起こし、大衆文学の最高峰の地位にまで登りつめたのですが、それに奢ることなく、死ぬまで情熱を持って自分の仕事に打ち込んでいたのです。

彼は、「われ以外みなわが師」という本の中で、こう書いています。

「たとえ先生とか、大家とかいった言葉をもって他から呼ばれるようになっても、自分ではあくまでも一書生の気持ちを持たない。何処までも一書生の謙虚と精進とで貫いて行く。これが私の生活信条であり、又生活態度である」

きつと、本当の幸せとは、何かを手に入れたり、何かを成し遂げたからといって、必ず手に入るものではないのでしょうか。

むしろその過程で、どれほど自分や自分の成すべきことを愛し、いろいろなことに気づいたり、学んだりできるかということにかかっているという気がします。

人生とは、自分の仕事や与えられた環境を通して、自分という人間を完成させる旅といってもいいのではないでしょうか。

ある人に聞いた話なのですが、工場などの現場でケガをする人は、その仕事に対して不満を持っている人が多いそうです。

逆に、生き甲斐を持って仕事に取り組んでいる人は、ケガをする率がとても低いのだそうです。

また、戦場で、敵の弾に当たるのは普段から何かにつけてグチを言う人が多いということも聞いたことがあります。

もっと楽しく幸せに生きるためには、自分自身や、自分の環境を愛してみましょ。日常の些細なことの中に、幸福のタネはいくらでも見つかるのではないのでしょうか。

吉川英治氏のことばは、さざにこう続いています。

「……したがって私には一生一書生である分には「疲れ」とか「倦む」といったこととはない。およそそうした類の言葉には絶縁である。又絶縁でなければならぬと思っている」

「人は心がまえを変えることによって人生を変えることができる。これはわれわれの時代の最大の発見である」

ウィリアム・ジェームズ（アメリカの心理学者）

フランスのある小学校では、卒業式の日、生徒ひとりひとりに優等生の免状が手渡されるそうです。

もちろん算数の優等生があつたり、歴史の優等生もあります。

でも、さらに親切の優等生や、勇気の優等生、また力持ちの優等生などもあるという事です。

つまり、生徒全員のそれぞれの一番すばらしいところを認め、それに対して優等生の免状が与えられるのです。

とてもすばらしいことだとは思いませんか。

優等生の免状をもらった生徒は、一生その自分のすばらしい所を誇りに思い、ま

すまず自信を持ってその長所を伸ばしていくことができるでしょう。

ところが、普通私たちが幼い頃は、失敗したり、親や教師の期待に沿つような結果を見せることができなかつたりするたびに、

「ばかやろうー！」

「お前はダメだ！」

といった否定的なことをかけられ続けて来たのではないでしょうか。

ある心理学者によると、私たちは高校を卒業するまでに、否定的なことを、何と一万五千回以上も聞かされているそうです。

そのたびに私たちは、自分のすばらしさを少しずつ小さくしてきたようです。

「自分は何をやってもうまくいかない」

「私は、ダメな人間だ……」

そんな否定的な自己イメージを持っている人は、驚くほど多いのです。

そして、私たちは、この自己イメージの通りの人生を歩んでいくことになってしまいます。

人間は、自分が考えているような人間になるのです。

……とここまででは、ネガティブな情報です。

そしてポジティブな情報として、次のことを覚えておいてください。

成功したり、もつと楽に生きていくことは難しいことではありません。ただ肯定的な自己イメージを持つだけでいいのです。

「私にはできる！」

「自分はすばらしい！」

そういう心がまえを持つことができれば、そういう人生を歩いていくことができます。

人間は、自分が考えているような人間になるのです。

そのために、まずは、自分が自分のすばらしいところに、優等生の免状をあげるといところから始めてみませんか。

6

「運命は神の考えることだ。人間は人間らしく働けばそれでいいのだ」

夏目 漱石

通勤や通学で、毎日満員電車に乗らなくてはならない人も多いのではないだろうか。

狭い車内に押し込まれて、他の人と身体が触れ合ったまま、身動きも取れずに電車に揺られるのは、あまり気持ちのいいものではないですね。

揺れに逆らって、踏ん張れば踏ん張るほど、倒れそうになってしまったり、他の人が邪魔になって、鬱陶しいですね。

私も、満員電車に乗るのは大嫌いだったので、ある人から、満員電車に快適に乗る方法を教えてもらってから、あまり苦にはならなくなりました。

その方法とは、電車の揺れにはなるべく逆らわず、ただ身をまかせるといものです。

その際、いつも自分の重心を感じているということと、他の人を障害物だと思うず、自分の身体の一部だと思つこと。そして、なるべく楽しいことを考えていると
いうことも、大切なようです。

良寛和尚は、ある人から、

「災難に遭わない方法を教えてください」

と尋ねられて、手紙にこんな風に書いて送ったそうです。

「災難に逢う時節には災難に逢うがよく候

死ぬる時節には死ぬがよく候

これはこれ災難をのがるる妙法にて候」

私たちが、岐路に立たされたり、災難や問題を感じるときは、きっと何かを学んだり、気づきを持つべきときなのでしょう。

そこには、ひよつとしたら、人知を越えたものの意識のようなものが働いているかも知れません。(これこそが運命のかも知れませんね……)

何か苦しみがあるときは、そこから逃げず逆らわず、その流れに身をまかせてみると、きっといろんなことが見えてくるでしょう。

そして、素直に受け入れれば、受け入れるほど、その気づきは大きくなるのではないのでしょうか。

もし、運命というものがあるのだとしたら、それはきっと、私たちが生まれてきた目的を達成するためにあるのでしょうか。

どんなことがあるうとも、自分の重心を感じて、今を楽しんでみる……

自分のやるべきことを、ただやり続ける……

それこそが、いちばん大切なことなのではないのでしょうか。

「河の流れがゆるやかなのは、水の量が多いからだ」

スペインのことわざ

アメリカの思想家エマーソンは、感慨深い話として本にこんな体験を書いています。

エマーソンは、子どもたちと一緒に子牛を小屋に入れようとしていました。

ところが、子牛は、四肢をふんばって動こうとしません。

叱りつけても、どんなに引つ張つても、尻を押しても、頑としていうことを聞かないのです。

困り切ったエマーソンは、女中に助けを求めました。

すると女中は、子牛の頭を優しく撫でたかと思うと、自分の指を子牛の口の中に入れてみました。そして、お乳を吸わせるようにして、ゆっくりと小屋の中まで導いてしまったのです。

また、クライアント中心療法を提唱した、医師のエリクソンが、心の荒れ果てた

不良少年をカウンセリングした時のことです。

その少年は、無理矢理に治療室に連れてこられ、大声でわめき散らしたり、暴れようとしていました。

少年は、自分が何をされるのか何を聞かされるのかと、不安になっていたようでした。

でもエリクソンは、少年を自分の前に座らせると、ただ一言、こう言っただけだったのです。

「もし、来週になって君のふるまいが完全にかわっていたら、みんなはさぞかし驚くだろうね」

何を言われるのかと身構えていた少年は、普通に自分を受け入れてくれたエリクソンの、この短いことばに大きな感銘を受けたようでした。

それ以来、少年の行動は、すっかりおとなしくなったのです。

「北風と太陽」というお話では、暖かく旅人を見守った太陽が、旅人のコートを脱がすことに成功しました。

このコートは、旅人の心の壁だったのかも知れませんが、太陽のように、どんなものでも暖かく包み込めるような、広い心を持ちたいものです。そして、大きな河や海のように、大きな人間を目指したいと思います。どんな出来事も、どんな人でも、そのまま受け入れることができる……
そして、もちろん自分自身だって……

8

「すべての人は自己の運命の創造者である」

ステイール(イギリスの劇作家)

「私の人生の目的は何だろう……」
誰でも、一度や二度は考えてみたことがあるでしょう。
ただいくら考えても、答えが見つからず、ますます自分のことや生きる目的がわ

からなくなってしまうことが多いのではないのでしょうか。

たまには、まわりの人がみんな自分を知り、人生の目標を明確に持っているよう
に見えたりして、あせってしまったりします。

だいたい、自分や生きる意味を考える時は、トラブルに遭遇したり、何かに行き
詰まっていることが多いようですから……

そんな時、自分が誰で、どこへ向かっているのかを知るための、シンプルな方法
があります。

自分自身に、こう尋ねてみてください。

1 . 私が、いままで一番、楽しかったのは、何をしているときだったか
うか？

2 . 私が、他の人と違っているのは、どんな所だろうか？

3 . 私が、他の人の役に立つのは、どんな点だろうか？

自分の生き生きすること、自分の強さを自覚すれば、自分の個性やどこへ行きたいのかが見えてくるでしょう。

自分の行くべき所がわかれば、あとはそこへ向かって歩いていくだけです。もちろん、その道程には、いろんな困難や障害もあるでしょう。

また、トラブルや失敗だって、山のように起こってくるかも知れませんが、でも、それを楽しんでみましょうよ。

英語の possible という単語は、「可能な、ありうる」という意味の他に、「我慢できる」ということめさすようです。

あきらめたり、シラけたりせず、自分の道をただ歩いていけば、いつかはきっと自分の目的地に到達できます。

そして、広い心を持っていれば、その間に起こるいろんな障害や問題から、さまざまなことを学ぶことができます。

…… 本当は、その学びこそが、私たちの人生の目的かも知れませんね。

9

「世の中には、石橋を叩いて渡る人もあれば、石橋を叩いても渡らない人もいる」

西堀栄三郎（登山家、科学者）

日本では虹は七色ですが、アメリカ人にとっては六色に見えるようです。

ニュートンは、虹は五色だと書いていますし、メキシコの一部の地方では、三色とこのことなるそうです。

これは、もちろん見る場所によっていろんな虹が存在するのではなくて、まったく同じ虹を見ているのです。

なぜアメリカ人には五色に見える虹が、私たち日本人には七色に見えるのかというと、日本語には七つの色を言い分けることばがあるからというのがその理由のようです。

英語には、日本人にとっての藍色そのものを指す単語がないみたいですね。

それを示すことばがあれば、それは見えてくるようです。

また、エスキモーには、雪の状態を示すことばが数十種類もあります。

つまり、私たちが同じ雪としか見ていないものを、エスキモーたちは、はるかに細かく見分けることができるのです。

人間は、まったく同じ現象を見ていても、言語や語彙が違えば、違ったものを見ていると言えるようです。

あなたが何か新しいことや自分のやりたいことにチャレンジしようとするとき、どんなことばが浮かんで来るでしょうか。

どうせなら、

「難しい」「きつと無理だ」「大変だろうな」「うまく行くはずないよ」

といったネガティブなことばよりも、

「大丈夫」「必ずできる」「やってやるぞー」「きつとうまく行く」

といったポジティブなことばで見極めてはどうか。

せつかくそんなプラスのことばを知っているのですから……

何じとも慎重であることも大切ですが、慎重になりすぎてせつかくのチャンスを

みすみす見逃してしまつては、もったいないですね。

渡つてみようという気持ちで石橋を叩いてみると、危ないに違いないと思つて叩くのでは、その感触も違つて感じられるでしょう。

もう一度あなたの渡るべき石橋を叩いてみてください。

今までグラグラしていて渡れそうもないと思つていたとしても、絶対渡つてやるという気持ちで叩いてみれば……

どうすればその石橋を補強して渡ることができるのかが見えてくるかも知れませんかね。

10

「人間の偉大な価値は、人間が外界の事情にできるだけ左右されずに、これができるだけ左右するところにある」

失敗や挫折をしても立ち直るのが早く、苦しい経験からいろんなことを学び取り、それを成功に結びつけている人たちには、いくつかの共通点があるようです。
たとえば、

- ・失敗や挫折の中に、自分の糧になるものはないかと考える。
- ・自分以外の人には期待しない。
- ・苦しい状況を別の視点で見ることが出来る。

そうかと思うと、何かうまく行かないことがあると、すぐに他人のせいにしたり、自分についていないと、いつも嘆いている人もいます。

ド・シャームという心理学者は、チエスにたとえて、人間は「指し手」と「コマ」の二種類に分類することができると言っています。

「指し手」とは、自分の運命は自分が支配していると考え、どんな結果でも自分に責任があるとする人です。

また、「コマ」とは、自分の運命は誰かに支配されていると感じ、まわりの状況に振り回されている人たちです。

「指し手」は、積極的で自分の力を信頼し、自信を持っています。

「コマ」は、消極的で、自分には力がないと考え、被害者意識を持っている人が多いようです。

成功する人と失敗を繰り返す人。

運がいい人と悪い人。

毎日が充実している人と不満だらけの人。

その違いは、自分を「指し手」と思っているか、「コマ」と思っているかの違いのようですね。

あなたの人生は、あなたが主役なのです。

せっかく人生というゲームを楽しむために生まれてきたのですから、「コマ」より

は「指し手」として生きていきたいですね。

TO BE
CONTINUED