

永田円了



物語を生きる

Why don't you jump in?

ネット社会に依存する人が増えている。現実の世界で「すごいね」と言われることはめったにないのに、ネット上では「いいね、すごいね」と連発される。否応なしに承認欲が満たされ、麻薬中毒のように依存する。

また、友人・知り合いの幸せそうな写真の投稿が、逆に自らの不幸感を呼び起こしてしまう。人との繋がりが、逆に「つながり孤独」を産み出してしてしまうのである。

やっかいな“意識”というもの

長い進化の過程で、人類は他の動物にはない“意識”を持つようになった。お陰で言語、科学がこれほどまでに発展し、多種多様な便利な道具がつけられた。しかし困ったことが1つ起こった。人間にだけ備わったこの“意識”が、他の動物には起こりえない心のプレを引き起こしてしまったのである。

授かった意識のお陰で、人間は他者を思いやり、物事を客観的にみることができるようになった。反面、私とあなたは違う、という相対的な考え方が根付いた。これがやっかいなものなのである。絶えず自分と他人を比べ、自分を評価してしまう。



モデル・アンミカの知恵

物事を相対的にみることによって生まれる嫉妬心・妬みは、せっかくのエネルギーを無駄に使うことになる。モデル・アンミカが学んだ3つの知恵は現実に即したものである。

1つは、毎日、新聞を読む。社会がどこに向かっているのかを知り、自分がどう社会の役に立てるのかを考える。



2つ目は、他人の成功を、あえて「うらやましい」と口にする。感情をコトバで表すことで嫉妬心を洗い流すのである。落とすところは、相手から学ぶ態度を養うこと。3つ目は、うなずきと質問の練習をすること。誰が、いつ、どこで、何を、どう感じたのか、を7人家族の中で一人ずつゆっくり話し、聞く側は、うなずきと質問をする。アンミカのコミュニケーション力の源はここにあったのである。

物語を生きる

他人の目を気にすることなく、自らの物語を生きるには、それなりの頭の訓練が必要である。他人の成功を、妬み・嫉妬心なしに受け止めるにはどうしたらいいのか。次のように考えたらどうか。自分の中の欲望、あれもしたいこれもしたい、AもBもCもDも、みんな実現したい。でも限りのある一度きりの人生、全てを実現できるわけではない。さあそれで、こう考えよう。自分の中でまだ生きられていない部分を、他の人が実現している姿を見て、“ありがとう”、自分の替わりにがんばってくれて。このように思うことで、自らの“物語を生きる”エネルギーがエンパワーされないだろうか。

<事例 DVD等>

クローズアップ現代(2012) / つながり依存
クローズアップ現代(2018) / つながり孤独
NHK 女たちのガイロク / 人生最大のピンチにあなたは?
サワコの朝 / アンミカ / 嫉妬心をバネに / コミュニケーション力
河合隼雄 / 非個人的関係 / 有力と無力
華厳経 / 二人の僧のはなし / おまえまだあの女を背負っているのか!
5億の精子 / 柳沢桂子 / 精子は自利利他
プロフェッショナル / 信用組合理事長 / 融資のポイントは何か?
大江健三郎 / 大きな和解、小さな和解、みな同じ
ミクロからマクロ / 細胞の原子の中に大宇宙が広がる
iPS細胞 / 200種類、60兆個の細胞に分化する
歌・小田和正 「言葉にできない」

円了のホームページ: www.enryo.jp



二人の僧のはなし / 華厳経より