

# Communion

平成20年度 コミュニオン講話会「本当の自分を生きる」第1回(続き)  
虎ノ門パストラルにて(平成20年1月14日)

## この一瞬を

## 楽しい思いで満たす

シスター 鈴木 秀子



幸福になるコツがあります。それは自分の心の中を、楽しいことや幸せ感で満たしてあげることです。でも誰かが悪口を言ったり、嫌なことをしたりすると、嫌な感情が起ってくるから、そんなことはできないと思います。感情はコントロールできないと考えがちです。

自分でどうしようもないことはいっぱいあります。車が渋滞している。だからイライラ「させられてしまう」と私たちは言いがちです。あの人が思うとおりに動いてくれないから、私を「怒らせる」と思いがちです。幸福と反対な嫌な気持ちは、みんな人のせいで、外からの刺激でわき上がってくるどうしようもないものだと考えがちです。私たちはそういうようにして生きてきました。

ものかと自分でも感心するほど、心安らかに生きられるようになってきます。では楽しいことや幸せ感で心を満たすには、どのようにしたらよいでしょうか。

これは「クッキー泥棒」のお話です。一人の女が夜の空港で飛行機を待っていました。飛行機が出るまであと数時間。女は空港の売店で本とクッキーを一袋買って、椅子に腰を下ろしました。

女が夢中になって本を読んでいるうちに、ふと気づくと、横にいる男がこともあろうに、二人の間に置いた袋からクッキーをつまんでいます。女は騒ぎを起こすのが嫌だったので、知らん振りを決め込みました。あきれたクッキー泥棒は、クッキーをどんどん食い荒らしていきます。刻々と時間がたつにつれ、女のイライラは募るばかりでした。

女がクッキーを一つ取れば、男も

また一つ取る。最後の一つが残ったけど、この男はいったいどうする気だろう。男は頬を緩め、わざとらしく笑うと、最後のクッキーを手に取り二つに割りました。その一つを女に差し出し、残りを男が食べました。女は男からクッキーのかけらをひつたくると、内心、思いました。「あ、なんて奴。このあつかましさ、この恥知らず、一言の礼も言わないなんて。こんなに腹が立ったのは生まれて初めて」。

出発便が放送されたとき、女は荷物をまとめてゲートに向かい、知らずの泥棒のほうには目もくれず立ち去りました。女は飛行機に乗り、座席に身を沈め、やおら読みかけの本を探しました。荷物の中をまさぐった女は、驚いて息を呑みました。

なんと自分が買ったクッキーがある。私のクッキーがここにあるなら、あれはあの人のだった。あの人は自分のクッキーを私にわけてくれた。謝ろうにも手遅れだと、女は悲しみに身悶えました。自分こそ恥知らずの、恩知らずの泥棒だったとは。

### 「さてどうしよう」その二瞬が大事

これが事実なのですね。さてこれからのですよ。この女性は「その一瞬に気持ちを選び取る、考えを選び取る」ということの大切さを学んでいました。自分は知らずに、クッ

キーを怒りながら食べてしまったとわかった時、「さてどうしよう」と思いました。

その時に、自分をダメな人間だと落ち込むこともできたのですが、御礼を言うこともできないわけです。それで、彼は楽しみながらクッキーを自分と一緒に食べたに違いない、と思いました。私という仲間があつて、きつと倍もおいしかったに違いない。私も少し恥をかいたけれど、おいしいクッキーを食べ、待時間を退屈しないで過ごすことができました。それに見知らぬ人の優しさをちよつと体験できたし、いっばい得をしたと思いました。

「さてどうしよう」という時、この女性は自分を責める代わりに、考えを変えたのです。そうしたら何だかとても幸せな気分になって、袋から出したクッキーを「彼に一枚」と言つて自分で食べ、「これは私」と言つて自分で食べ、また一袋全部食べてしまいました。おかげで眠くなつて、飛行機の中でぐっすり眠れたというのです。

「さてどうしよう」という時は、すばらしい自分の中の世界を、外の世界の価値観によって埋めるのではなく、楽しい感情で満たすように訓練することです。そのコツは、「今一瞬しか生きていない」ということをしつかり覚えておくことです。

「この一瞬」はあなたの掌の中に

あつて、汚れず、純白で、どのようにもできる、すばらしい宝のような時間です。生きているのは「この一瞬」だけです。そして「また次の一瞬」です。過去は忘れてしまつていいのです。「今の一瞬」に楽しいことを選び取つて、楽しい気持ちにすることで十分です。そのためには、自分の中に良い考えをいっばい入れておく必要があります。

### 自分でできたことを認める

自分のことをしつかり認めることはとても大事です。英語で「アファメーション (affirmation)」と言いますけれど、自分を「よし」と認めることです。スマナサーラというスリランカのお坊さんは、「私たちは一瞬しか生きていないから、今この一瞬に、今していることを実況放送するようにしなさい」と言いました。

例えば、私がここにある水を飲みます。実況放送は「私は水を飲みます。水を飲みます」ということです。

私たちが自分を実況放送するというのは、一瞬一瞬、自分を認め続けることなのです。「私は水を飲むことができました。水を飲みました。こぼしました。でも拭きました」と自分にとってできたことを認め続けることです。

ここにすばらしい水仙があれば、



「この水仙はよい香りがあります。水仙を見て、きれいだと感じています」と言います。小さい子供だったら、特に、一人でできたことを言葉にします。子供が袖を通したら、「袖が通ったね。ボタンがかけられたね」と声をかけます。その声かけが子供を成長させていくわけですね。私たちは死ぬまでそれを続けます。

子供がしたことを認めてくれる親がいれば、子供はとも自信のある子供に育っていきます。だから認めてあげることが大事です。褒めるのではなく、認めてあげることが、人を育てるといいます。「本当にやったね、できたじゃない」と認めるのです。愛というのは、その人がその人らしく生きる権限を与えることなのです。

そして一つできたことは大きな力に発展していきます。人間というのは、自分ひとりで生きているのでは

ありません。私たちがこの会場でのように快適な時間をもつことができ、みんながそれぞれ持ち場を持ち場できちんと役割を果たしてしてくれるからです。

あなたも「今すること」をやってさえいれば、できる限りやっつけてさえいけば、世の中はうまくいくのです。みんな世の中の人が持ち場持ち場を丁寧にこなしていけば、それが社会貢献なのです。イラクに行つて平和に治めようとか、そういう大きなことはできないかもしれないけれど、今お掃除をすることが仕事なら、お掃除をする。今電車に乗るところなら、順番に乗る。それだけで社会は良くなっていくのです。

「ここぞ」という時には、「その時、その場」で必要なものは与えられません。ですから、この一瞬に、自分が今することに「心を込める」ということがとても大事になります。

### 乗り心地のよい車椅子

アメリカで、若い時に美人コンテストで一等賞をとった人がいます。

この女性は21歳でミスユニバースになりました。しかし、29歳のときにハンンググライダーをしていて落下し、腰椎を痛めて足が動かなくなつてしまいました。そして車椅子を使うようになったのですが、車椅子がいかに乗り心地の悪いものか身をも

って体験します。

この女性は友達に相談して、どんな車椅子なら乗りやすいか、いろいろ話合いました。そして友達の協力を得て新しい会社を設立し、乗り心地の良い車椅子を作るようになりました。自分の辛い体験を生かしながら、車椅子に乗らなければならぬような辛い思いをしている人たちが、少しでも楽な生活ができるようにということをモットーにしました。やがて良い車椅子を作っているということが評判になり、会社は大きく成長して、この女性は今や大実業家になっています。

この人はしみじみ語っています。「自分ももし腰を打たなければ、美貌にも恵まれ、生活にも困らなかつたので、まったく違う人生を歩んでいたでしょう。でもこのように腰を痛めて足が動かなくなった時に、身に沁みて感じたことがあります。それは普通の人が何気なくしている平凡なことが、どれだけ多くの人の助けになっているかということです。たとえば、車椅子で外へ出たときに、なにか障害物があつても何気なく取り除いてくれる人がいたり、階段などでちょっと手を貸してくれる人がいたりする。人間の本質は本当に優しくできているのですね」ということを話しています。

人間の中にある温かさというものは、その人の心が幸せで楽しい感情

に満ちているときに、きれいな水仙の香りが辺りに漂うように、あなたから自然に溢れ出ていきます。

### 良い考えを選択する力がある

本当の自分自身を生きたるためには、被害者意識をもたないことです。人は自由に考える権利があるのだという事です。考え方を切り替えて、自分で選択し直すのです。

外の世界に合わせていくと、本当の自分がなくなり、辛い一生になっていきます。日本の社会は、周りに合わせていくほうが生きやすいといわれます。会社で上司の命令どおりにする必要があるならば、無理やり「やらされる」と考えないで、自分で「楽しんでやる」ことに決めます。そうすれば同じことをするのでも、自分の気持ちが変わってきます。

私たちは考え方を自分で選択する力があります。改めて一つ一つのことを選択し、それができたら「やったね」と自分を認めてあげます。そのときに静かな心地よい感情があふれてきます。そしてその気持ちは周囲に広がっていきます。

静かな池の真ん中に石を落とすと、波紋が広がってきます。波紋は岸まで行くと、また返ってきます。これは山彦効果です。それと同じように、あなたが心に明るく楽しい思いを抱くとき、それはあなたが意識しなく

ても自然に広がっていきます。

まずあなた自身が良い考え、楽しい考えを選び、明るく楽しい思いを自分の中に満たしていくことです。ここに蜂を呼ぼうなんて、水仙は考えてもいません。でもこの香りに惹かれて、小鳥が来たりしますね。そのように自分が意図しなくても、知らないうちにあなたの周りに良い人が集まってきます。

過去のことからは学ぶこと、そして先のことには取り越し苦労をしないことです。何か起れば、そのときに対処できます。その力が自分の中にはあります。問題は自分で解決できるということを信じて、新鮮でまっさらな、すばらしい今この一瞬を、良い考え、楽しい思いで満たして生きていきましょう。

