



NPO法人くだけけ会代表  
和田重良

1948年小田原市生まれ  
くだけけ生活舎での共同生活  
(人生科や農作業)をとおして、  
青少年や家庭の生活にさまざまな  
メッセージを送っている。

## 「魔法の薬」ってありますか？

# からだにきいて、頭は手ばなす

今朝も犬のメイとカイとお散歩に行ったらメイは  
身軽に1メートルの土手をヒョイと飛び下りました。  
もちろん犬ですからメイは「この土手は1メート  
ルくらいの高さだから自分は飛び下りることはでき  
そうだ」なんてことは考えていません。なんとなく  
勘でわかっているのです…自分のできることが…。

### 受けとれる世界

そう考えてみると、ぼくら人間も頭でわからなく  
ても受けとっている世界がけっこうあるものです。  
特に危険から身を守るといふものは頭で知ってい  
なくても体が勝手に動いているということがありま  
す。なぜでしょうね。  
頭でわかるのではなくて、からだごとというか、



南足柄あんしん講座

体の中のどこかの感覚で受けとれている「世界」が  
あるのでしょうか。

まあそんなことは普段別に意識しているわけでも  
ないのに歴然としてあるのです。

逆に、知識として知っているだけでは何の役にも  
立っていないことが多いのです。知っていることを  
役立てるような行動をしなくてはならないのです。

### 二重になっているので

そこで、ぼくらは頭で知っている世界のそのまた  
奥の潜在している能力にも気がついてそこを活用し  
て生きたいのです。

いわば二重になっていると考えてみて下さい。表  
面的な「知の世界」のそのまた奥に「情の世界」が  
あるように、当りハズレのある「知ってる」世界の  
その奥の「智慧」と呼ばれる間違いない判断力が  
あるのです。

例えば、快や悦が頭の中で追い求めるものでな  
く、体の奥底にあるいのちのどこかに響いていくも  
のようになります。

「お散歩に行ったら気持ちいいだろうな」と知っ  
ていても「お散歩」しなきゃあその実感はともない

ません。だから、思ったらやるのです。

「勉強した方がいいんだけどな」と思っても何の  
役にも立ちません。思わないよりいいのですが「何  
のために勉強するんだろう」と思ってもやってみな  
いことには何もわからないのです。

### 内なる声を聴く

「正坐」の時に「痛いのは痛いまんま」という宿  
題を父から言われたのはたぶん小学校4〜5年生頃  
だっただろうと思います。

ただのガマンをすることと想っていたのですが、  
実はもっともっと根源的なテーマがあったのです。  
と言っても気づいたのは50才を過ぎてからです。

痛みを体にとり込むこと、すなわち「内なる声  
を聴くこと」なのです。

こう言っても、何のことかわからないのですが、  
少し本気で人生を味わい、苦しみや悩みを味わった  
ことのある人なら通ずると思います。頭の上皮(側)  
でナメるように考えていても何ひとつ解決して来な  
いけれども「ウンツ」とお腹の底に力を入れて味わ  
い直せば、自分の「内なる声」が聴こえてくるのです。  
快・不快も「内なる声」に従うことにします。

### 必要なものを感じる

赤ちゃんや小さい子どもたちは自分に必要なもの  
と不必要なものをよく分っているのではないでしょ  
うか。

ところが、少し成長して大きくなると頭で  
いろいろ考えるようになります。その代表的な判断  
基準が「損得」です。損なことはしない、得なこと  
だけする、そう思っているとその損得の基準を間違  
えてアレコレと道に迷うのです。

「内なる声」を聴かないと必要なものさえ受けと  
れません。

大人になって本物の「おとな」になっていく時に  
「内なる声に従って、頭が考えていることを手ばな  
してみる」ということをたいいてい人は体験してい  
るのだと思います。

運動でも、勉強でも食べる物でも、自分を役立て  
る仕事でも何でもかんでも「自分」を活かして生き  
て快くしていくために必要なことを本当はわかっ  
ているのです。

悩み多き人たちの訴えの中に時々「ぼくはやらな  
いのではなく、できないんだ」と言う人がいます。

自分ができることが頭の中で別の損得理由で縛ら  
れてしまっているのです。

「完璧にできなければいけない」とか「人から見  
られて笑われてしまう」とか「半端なことではできな  
い」とかいろいろ理由を思いつくのは頭の中の  
きごとです。

実際は半端でできそこないで、笑われてしまうよ  
うなことでも、やってみたら「自分」にとって必要  
なことはとつても大事なことでと納得がいくのです。  
まずは「頭を手ばなす」そして「からだにきく」と  
いう練習をしてみましょう。

## 6月のキーワード

### 人生の宝庫を開く〈三つの鍵〉

- ・ケチな根性はいけない
- ・イヤなことはさけないで
- ・ヨイことはする

頭の中だけで解決できる人生  
はありません。  
体はいろいろなことが  
できます。  
やってみて  
味わってみます。

