

極楽みたくに

極楽みたくに

みんながうれしけれ

シッカリと

「自分」を生かしている

自分勝手に人を踏み

にじるヤツは一人もない

だから穏やかで

和やかなんだ

楽しくて

明るくて

極楽みたくに

努力はできる

(南足柄あんしん講座)

「おとなになるベスト版」より

ほんき

「人生の宿題」つづりの⑫

「ゴマカシ 逃げ腰 いいかげん

どれも本気じゃない」です

そして⑬は

「本気で案外 静かな心

小さなファイトだ」です

実はくだけた生活舎の観音様は「ほんき観音」という観音様だし、昔は鶏の卵を「ほんき卵」と名づけていました。それほど「ほんき」を大切にしています。でも、それを実行するには案外難しいのです。いや、難しくしてしまっている人がいるってことです。

相手を負かすと競争に勝つという時にだけ「ほんき」という言葉を使うので本当の「ほんき」に出会えずにガムシヤラに終わってしまうのでしょ

う。「ほんき」は本当の気持ち表現するための奥の手といってもいいのだろうと思うのです。勝負ごとの大一番の時なんかは案外「しずかな心」が大切なと同じです。

人生には大小(高低)さまざまなハードルがあるのですから、それを超えるのにいちいち人に頼っていたのではなかなか本物の自分に出会うことがありません。

先日、くだけた生活舎の相談研修会で青木淳医師(精神科)の「おとなの発達障害」についてお話をうかがっているうちになぜこういう人が増えたのだろうとその背景を考えてしまいました。ちょうど仏教で言う「自分を覚る」ということと正反對のことだったからです。

ブレーキ感情

発達障害とは関係ありませんが、人の感情というものはとても面白い仕組みにできていると思います。

事実を事実として受け止められないのです。それは、この大きな頭のせいだとくだけたわけには何度も書いていますが、それでも人間はこの自分の頭を疑ってみることはできないのです。事実を

事実として見ると見ることが見当もつかないからです。

そこで、マイナス感情というものを確かめてみます。まず、「イヤだ」と思うことに従って(引きずられて)しまうと、時としてやらなければならぬ大切なことまでやらずに済ましてしまうのです。

「頭にきた」とか「ハラが立つ」とかいうものもマイナス感情になってしまふことがあります。それによって大切なことを見落とすからです。頭にくる出来事やハラの立つ出来事は事実としてあるのに「頭にきている」のは事実とは違う自分の感情の方なのです。そこに引きずられていては事実を見損なうのです。

ブレーキ感情は他にもあります。各自それぞれに味わって下さい。

また真逆のアクセル感情も事実として見損なうことがありますから気をつけてください。

努力の方向

さて、そこで努力はできる……というお題ですが、努力というものがどういうものかといえ、ふだんよりちよつと力を入れることですね。一日

一つずつでいいから積み重ねるといふような事です。

しかし、それには方向というのが大事なのです。楽な方へ、楽な方へ、ダメな方へ、ダメな方へと流されて行ってしまつては、行き着く先は地獄です。少しでも「ほんき」の方へ行くのが努力の方向です。「ほんき」の方へ一歩近づこうとするのが努力と言うのです。「努力はできない」「努力はしたくない」という子も多いのですが、実はこうして考えてみると努力はできるのです。やってみればそれが努力というもののなのです。

今年夏のくだけた生活舎でやった「たね合宿」では、できることを一つ増やそう、というテーマで四泊五日過ごしました。

「きらいだもん」と言つて食べなかつたり、やらなかつたりするわがままな子も、そのまま放っておくのではなく「できることを一つ増やそう」としました。毎朝する正座も、初めて参加した子たちには「つらい」ことかと思ひます。でも、やってみたらスツキリする味わいがあるのです。

お掃除の雑巾がけや火を燃やす体験や犬の散歩や鶏の卵採りなども、また家族でない初対面の子たちといっしょに寝ることも世界は広がります。

一つだけできることが増えただけなんですけどね。「人生の宿題」つづり⑯は「せいせいと気前よく」という言葉です。

昔、小沢道雄という両足のないお坊さんが「やるならばせいせいよるこんで」と言つていました。よるこんでやるのは難しくても、せいせいばいやってみるとそれはよるこびなのですね。

和田重正という人はよく「せいせい」と言つていました。松田高志先生は「気前よく」とおしやっています。どちらも「努力」というものをすんなりと表現している言葉なのだと思います。屁理屈や御託を並べる前に、先人が「努力はできる」と言つてくれているのですからそこから素直に学んでみるのが大切なことなのです。



山の茂吉(和田重良)

1948年、小田原生まれ。東京教育大卒。くだけた生活舎(神奈川県丹沢山中)を足場に共同生活(人生科や農作業中心)の実践をおして、誰もがあんしんしてその人らしく生きることを願ひ、35年以上にわたつて青少年や家庭の生活にさまざまなメッセージを送り続けている。