

人間関係と現実大肯定

上うえ廣ひろ榮えい治じ

今年の春先に放送されたあるテレビ番組で、ちょっとショッキングなことを知らされました。この番組が街で調査した五百人中、実に八八パーセントの人が「人間関係」で悩んでいると答えたというのです。また、「いのちの電話」が取り扱う相談のうち、四〇パーセントが深刻な人間関係の悩みだといっています。

そこで、このことを何人かの会友の方にお話してみたところ、わが会でも人間関係の悩みを訴える方が少なからずいらつしやるというのです。いうまでもなく、わが会は「愛和」を活動の基本としております。倫理の実践は愛和にはじまって愛和に終わるといつてもよいでしょう。当然、人間関係における悩みを解消して、人と人とのより善い関係を築くためのノウハウを蓄積し、実践の実も上げてきました。

もし、わが会友にして、世間の人々と同様に、人間関係に悩んでいる方がいらつしやるのであれば、わが会の基本もかなり緩んできたことになるのではないかと心配されます。おりしも六十周年の「もの前の年」であります。基本に戻って再出発を志すとしたら、この問題は避けて通れないテーマであろうと思うのです。

会友の皆さんに「善い人間関係を築くための要諦は何か」とお尋ねすれば、おそらく「素直さ」「感謝の気持ち」「誠意を尽くすこと」などというお答えが返ってくると思います。もちろん、それは正しいでしょう。

う。しかし本日は、人間関係の悩みを解決する第一歩である「現実大肯定の実践」について、お話ししたいと思います。それは、とりもなおさず愛和への第一歩でもあるのです。

件のテレビ番組では、相手から受ける印象は自分が作り上げるものだと説明していました。自分がいい気分なら、相手はいい人に見えますし、相手の言動の中に自分自身の欠点やコンプレックスを発見すると、相手に嫌悪感を抱くようになる。また、その人の悪い噂を聞いていけば、色眼鏡で見ることになり、相手が自分の期待どおりにならなければ、苦手な人だと思うようになるということです。要するに番組は、人間関係とは相互の先入観や期待の上に湧き上がる幻想のようなものだから、あまり気にするなというのです。

しかしわが会では、こうした解釈や気持ちの持ちようだけではすましません。悪い関係は善い関係に、善い関係はより善い関係にしたいと願い、一歩進んで「実践によって願いを実現する」のがわが会なのです。

人が悩むのは、「健康でありたい」「認められたい」「愛されたい」「仲間はずれにされたくない」などと望みながら、その望みを実現するための何事も行なっていないために、不安になり、あれこれと思い煩うのです。「成り行きまかせ」で「何もしていない」から、恐れるのです。何もしていない状態から抜け出して、願いを実現すべく何事かを実践しはじめれば、不安や悩みはたちどころに軽くなるはずです。

その実践の第一歩が「現実大肯定の実践」です。現実大肯定とは、主義主張や期待、不安や怒りなどを一切捨て、恐れず逃げず、あるがままの現実をそのまま素直に受け入れることです。たとえそれがどんな苦難や不幸であったとしても、それが現実なら、それを平然と受け入れて直視することです。これができれば、問題解決の糸口も自ずと明らかになってきます。

では、人間関係においては どうでしょう。家族間の問題に例をとれば、己を虚しくして相手のあるがままを受け入れたとき、相手が何を望んでいるかが手に取るようにわかってきます。愛和への第一歩を踏み出し

た瞬間です。家族の間のトラブルは、多くの場合、なんでもわかっているつもりになって（実は問題の所在をあいまいなままにして）、感情的に煮詰まってしまつて起こるものだからです。

要するに、基本的に双方が愛和を望んでいる場合には、現実大肯定の実践によつて、お互いの間から誤解や幻想が取り除かれれば、愛和へ踏み出すことは容易なものです。

しかしそれでは、相手が愛和を拒否して、激しい敵愾心や憎しみ、嫌悪感を向けてくるというような場合はどうでしょうか。自分だけの実践で辛い現実をより善く変えることができるでしょうか。

極端な事例を考えてみましょう。例えばイジメです。最近、職場でのイジメの増加が問題になっているように、イジメは子どもの世界だけでなく、大人の社会にもある最も極端な人間関係のトラブルです。この問題も、イジメられる側の一方的な実践努力で解決できるものでしょうか。実は私は、皆さまであれば解決できると考えます。では、いかなる実践か。この場合もまた、現実大肯定の実践なのです。

イジメを受ける。それは避けることができない現実です。だから、それから逃れようとはいたしません。避けよう、逃れようと心を震わせてはならないのです。現実大肯定では、いかなる侮辱も、危害も避けることができない今の現実として肯定し、そのまま受け入れてしまいます。現実に生起することに、動じない。これが現実大肯定の実践なのです。

ふつう被害者は、イジメから逃れたい一心で、さまざまな対応を考えますが、その多くは逆効果です。反抗しても迎合しても、相手の嗜虐的な気分を高揚させ、卑劣な行為をエスカレートさせるだけだからです。

彼はあなたに対して、侮蔑的な言辞を吐き、理不尽な態度をとることで、あなたの顔色が変化したり、傷ついて滅入ったりすることを期待しているのです。しかし、現実大肯定を実践する者は、その嘲笑や迫害を平然と受け止めます。軽々しく心を動かしたりいたしません。逞しく一切を受け入れてしまうのです。

それによつて、不安や恐れが消えるだけではありません。すべての先入観を捨て去つたとき、相手のすべてがありありと見えてきます。醜さや弱さ、そしてわずかながらも理解し共感し合える手掛かりも見えてくるかもしれません。少なくとも、こちらが変われば、相手も変わるのが道理です。事態は新たな局面に向かうはずです。

実は、現実大肯定は愛和への第一歩であるだけでなく、真の実践者の最も高い境地でもあります。人間関係はおろか、生死をも超える「超越者の境地」でもあるのです。イエス・キリストは「右の頬を打つなら、左の頬をも向けなさい」と言いました。そこには雄雄しく現実を受け入れて動ずることのない、真に自由な超越者の姿があります。

超越者には、人間関係に関する悩みは一切がありません。彼はすべての人と事象を超越して現実の一切を肯定する、最も自由で穏やかな心を持つ、上機嫌の人なのです。そして、いかなる人であれ、超越者を目前にしたとき、その感化を受けぬ者はないのです。

もし今、人間関係に悩んでいる方がおられるとしたら、今と未来を思い煩うことを、直ちに止めてしましましょう。「また、不愉快な思いをさせられたらどうしよう」と不安に思うことなど心の無駄です。

あなたには、最高度の実践者が会得している現実大肯定の、その最初の扉が開かれようとしているのです。あなたを嫌う人、あなたに対して挑発的な人の愚かしい非難や攻撃を、平然と逞しく、受け入れてみましょう。ただの一度の実践で、あなたは滅入るような気分から解放され、心がまことに広い、自由な境地に遊ぶ思いを経験することになるに違いありません。