

人間性と瞑想 — 先ず自分のために、そして人のために—

私は若い頃から人間性の向上をねがっていろいろ試みてきました。

時には聖書を読んだり、他の宗教の本を読んだりしました。

学生時代には「名作や古典を読みなさい」という先生がいて世界文学全集に組み込まれているような小説を読みました。それらは何らかの役に立っていると思いますが、「悟り」ほどではありませんでした。

私は「悟り」により、世の中にいろいろな人がいることを知り、誰でも大切にしなければならないという「愛」に目覚めました。

私は消極的で、引っ込み思案な方だったので「この性格を何とかしたい」と常に思っていました。そんな時見つけたのが次の本です。

「人を動かす」(デールカーネギー著)

副題は一友達を作り、自分を知ってもらう—(私の意識)

著者はアメリカの各都市で人間関係や話し方の講座を開いていた人で、その経験を項目別にまとめています。具体的でわかりやすく、実践に応用しやすく人間関係の名作です。

「一寸の虫にも5分の魂」とかありました。それを読むと、たいへん分かりやすく「そうしよう」と思い、知識として記憶できました。

しかし実生活で、人に盗まれ、心を傷つけられた時に「盗人にも三分の理」を使おうとしたが、思った程にはできなかったのです。その時の私はわが身を守ることしか考えられず、心の病になりました。つまり、おおらかにかつ冷静に相手を見ることができなかったのです。

後に、「自分の部屋で、毎日短時間するマイペースの坐禅」を4か月(120日、通算時間は60時間程度)しただけで「悟りを開いた」時には性格が変わり簡単にできるようになりました。心の殻が破れて、心のトビラが開かれたのです。オープンハートという言葉もあるそうです。

そうすると「人を動かす」に書かれていたようなことが自然に実行できるのです。それも必要なことを自分で気づいて、自発的な行動として、人にかかわり、話し、行動できるようになりました。

自分中心でなくなると、自分と相手のバランスを考えた行動ができるのです。

悟れる坐禅を改良した、雑念消去法や悟れる「1、2、3」の瞑想をしばらく続けて人生を切り開いてください。

ご自分と周りの人たちのために。