

「考える」から「感じる」へ

—— 深層の心のダイナミズム ——

そう遠くないうちに、ロボットが今まで長い間人間がやってきた仕事を、スライヤってしまう時代が来ようとしています。今こそ、人間が人間らしく生きるには、どうしたらいいのだろうか。と、真剣に取り組まざるを得ない時が来ていると思います。

私達は今日まで、職場はもちろんのこと、教育の現場でも、家庭でも、思考を中心にして生きてきました。誰でもが理解できるよう客観的であることが求められ、感情論ではダメ。プロセスなんて価値がない。良い結果しか認められない。つまり、自分の気持や感覚より他の人の判断を優先するよう教えられてきました。しかし、人間は、外面のなかに内面世界を有し、内面は、もともと豊かな感情に恵まれ、一人ひとり感じ方が違う実に多様性のある生き物なのです。自分が実際に感じている内面のことまで、この外面的な理論が適応され、他人の判断で評価され、それに合わなければダメ。ということに縛られることに違和感を感じ、これだけでは苦しいと感じ始めていることは、否めない事実です。

内面で感じている感情や、体の感覚を無いことにしてしまうのは、人間として生きる上でとても不自然なことです。あるものを無いことにする「片手落ち」を身体に落とし込んで感じていくと、私は身体が真っ二つに別れている感覚になりました。この不自然さに更に意識を集中していくと、どんどん身体が二つに裂けていってしまい、この状態では生きていけない・・・生きられない・・・と、実感しました。この実体感から、身体が二つに裂けて別れ別れになっていく方向ではなく、身体が一つになる全体性の方向へと向かうことが、これからを生きること。と、本気でそう思うようになりました。

「片手落ち」感覚の中にある生きるヒント

今は大多数の人々が、感情や感覚という目に見えないものより、目に見える

ものに価値を置く時代です。

しかし、目に見える合理的な考え方を追求していくと、私には平面的な感覚が出てきて、そこには温かさが感じられなくなります。生きているワクワク感が希薄になっていきます。実際に生きていることは、触れれば温かく、呼吸の度に膨れたり萎んだりする身体を持っています。さらに人間には、何も言わなくても感じあえる気持ちというものがあります。身体には、いくら凄い脳をもってしても、計り知れない不思議な何か秘められていて、その部分には躍動感や温かいエネルギーがみなぎっていると感じられてきます。

NHK スペシャルと言う番組で身体についての神秘が取り上げられていました。私達の身体の中の臓器は、目には見えないけれどお互いにコミュニケーションを取り合っているというのです。生きているという神秘は、いくら頭で考えてもわからないことに満ちており、頭がどんなに頑張っても、身体のメカニズムには到底歯が立たないのです。身体には1タス1は2ではない世界が内蔵されているのです。内蔵されている神秘は、感覚でしか感じ取れないものですから、私たちは感じる力、感覚を取り戻し、磨いていかなければ、実際に生きているという身体感覚を実感することができません。みんな自分の身体が感じていること（体感）を、自分に都合よく言い聞かせている（知識で解釈してしまっている）ことに気づいていないのです。

身体感覚を目覚めさせていくには、まず神秘的な身体へ関心をもち、更に、体験していく勇気が必要なのです。体験して初めて分かる世界なのです。身体の違和感を通して無意識とつながることで、感覚がどんどんと細分化されて、自分の身体がこんなにもショックを受けていた。とか、悲しんでいた。とか、悔しさを感じていたとかが分かってくるのです。

感覚が目覚めることで、初めて深層からのメッセージが伝わってくるフィールドが創り出されるのです。

感覚が目覚める

強い思い込みや囚われがあると、その思い込みが生きる基準になり、実際に自分に起きている切実なことでも、全然感じられなくなります。目の前に実際に居る大事な我が子に対してさえも、全く見えていない現象が起きてしまいます。

この状態では子供は、自分の本当の気持ちが分かって貰えない・・・自分の存在が認められていない・・・と感じてしまいます。人間にとって、自分の存在の承認欲求が満たされないことほど辛く苦しいことはありません。

この欲求は頑張るエネルギーの基にもなりますが、もう一方では、どんなに求めても、叶えられないと絶望すれば、心身が不調になる原因にもなります。私たちは、生涯をかけて自分の存在を承認してもらいたいと求めてやまない生き物です。そしてこの内面の欲求は、外的な環境より遥かに強い力となって、生きる意味を見出そうと働き出します。

Aさんは、自分の存在の承認欲求は、いくら求めても手に入らないと、一旦は絶望しかけていましたが、せつかくこの世に生を受けたのだから、自分らしく生きていきたい。と、いう目には見えない欲求に導かれて、くり返しワークを受けに来ておられます。

以下は、ある日のワークの一部です。

Aさんは、父親の一言に違和感を覚えたので、その違和感を身体全体で感じたいと言い、激しく身震いをしながら感じていきました。しばらくして、Aさんの無意識から言葉が紡ぎ出されてきました。

『見えていない・・・父には私という存在が・・・全く見えていない・・・』

『そればかりか、邪魔物でも払うように扱ってくる・・・』『粗末にされている・・・』

『目の前に居る・・・私の存在以上に・・・大事なものがどこにあると言うの・・・！！』

『私を潰すだけ潰して置いて・・・』『無視して・・・！！』『踏みつけにして・・・』
『いつでも他人ごと・・・！！』『全く、関わりを持たない・・・』『私の事・・・
何にも見ていない・・・感じていない・・・！！』『嫌だー！！』『もう、こうい
う無視はやだ～・・・』

(暫く沈黙があつてから、静かな調子でAさんは語ります)

『父は、自分自身の憎しみの感情に飲み込まれて居る・・・その憎しみを通して
しか私を見ていない・・・だから相手の存在が全く見えていない・・・』『み
んな同じ・・・周りの人を自分の憎しみの対象物としか見ていない・・・』『父
は憎しみの塊になって居る・・・』

『私は子供の頃から感じていた・・・危ない！・・・って』『とにかく危険だと
感じていた・・・』『何だか分からなかったけど、危険を察知して、爪先立ちし
て逃げまどっていた』『やっとなんか訳がわかった・・・』『自分の置かれていた環境
が冷静に見えてきた・・・』

『そんな中で、私、よく今日まで生き延びてきたものだ・・・』『奇跡のようだ・・・』

『自覚のない父をどうすることもできない・・・』『嘆いていても始まらない・・・』
『いつまでも、嘆いて、被害者で居たくない！・・・』

『自分が目覚めていくしかない・・・』『自分の心を成長させていくしかない・・・』

体の感覚を通して出てくるAさんの気付きの言葉に、私は胸の奥が熱くなっ
てきました。

しばしの沈黙の後に『心を成長させていけば・・・大丈夫なんだね』と、無
意識に大丈夫という言葉をつけ加えていました。すると『大丈夫という言葉に
身体が反応している』というのです。そこからさらに留まって感じていくと『何
か身体が言っている・・・』『凄く大事なことみたいだ・・・』と、Aさんは身
体の声が言葉になってくるまで、身をよじりながら、何だかわからない暗闇の
中に身を置いていました。(この時、Aさんは、私の手をしっかりと握っていま
した)

そしてついに『あたたかいこの温もり・・・この触れ合い・・・』『私には、この温もりが足りていない!・・・』『全く甘えていない・・・思いきり泣いたこともない・・・』『これが無いと育たない!・・・』『これが栄養なんだ・・・!!』『どんな私でも無条件で受け止めてもらえる・・・』『この感触を知らなかった!・・・』と、泣きながら私の手を強く強く握りながら、必死に訴えてきました。

思わず『そうなんだね・・・』と、私はAさんを抱きしめました。

本当にAさんの言う通りです。敬意を持って、身体の奥の声に耳を傾けていくな、身体は「生きる」とはどういうことか・・・を、惜しみなく、身体の奥からつむぎ出して感じさせてくれるのです。

身体にとって、温かいぬくもりがなければ、安心を感じることはできません。これが無いと心が育たない・・・と身体は、とつても重要なことをAさんに身体を通して感じさせてくれたのです。これこそが深層にあるところ『いのち』からのいのちがけのメッセージなのです。

Aさんの後日談ですが、『どんなに弱い私であろうとも、無条件で受け止めてもらった感覚は、異次元のものです。感動です。私は今まで、こういう体験をしたことがありませんでした』と、しみじみと話してくださいました。「無条件で受け止めてもらう」と言うことは、内面の感覚の世界でのことであり、これが身体感覚として実感できたとき、人間としての全体性が取り戻される方向で「いのち」が顕現するフィールドが用意されるのです。そして、悲しみを生きる力に変容させていくことができるのだ。と、いう新しい感覚が、「身体の智慧」として深層から湧き上がってくるのです。これがマイセラワークの真髄であり、手塚郁恵さんから直々に伝授された感覚の世界です。

逆転のダイナミズム

本当の気持ち（内面性）を、繰り返し繰り返し無条件で受け止めてもらう体験を重ねていくことは、とても大切なことです。なぜなら、心が涵養され物事

が立体的に柔らかく膨らんで感じられ、生きて居ることに誇りが生まれてくるからです。そして自分を押しえつけてきたものがはっきり感じられ、それを自ら手放し、心が自由に解き放されて楽になってくるのです。

気付いてから、状況が変わるまでには多少の時間が必要ですが、無意識とつながって気づいたことは、根源にある「いのち」との出会いです。「いのち」は常に生きようとし、生きていることを謳歌しようとしています。身体が、今、自分が感じているままに感じられてくると、喜怒哀楽の感じ方に臨場感が増してきて、インパクトが出てきます。そして清々しく突き抜けた感覚がほとぼしり出てくるものです。

内面の詰まりを解きほぐし、流れを取り戻していくことは重要なことですが、ここで終わりではないのです。ここはあくまでも重要な通過点であって、例えば今、身体で怒りを感じている。これが今の自分の真実なのだとばかり、相手に向かって暴言を吐いて良いと言っているのではありません。今、感じているからと人が不快にする言動をするのではないのです。

この衝動は、本当は相手に向かうエネルギーではなく、自分への極上のメッセージなのです。この衝動が、自分へのメッセージだと、感じさせてくれる逆転のダイナミズムこそが『身体の智慧』であり、この感覚を体感して初めて、人間の全体性が取り戻されるのだと実感しております。

そして、この逆転し反転するダイナミズムこそ、内面に秘められている心の底力です。現代に生きる私たちは、内面にまで思考原理を持ち込んでいるので、観念的で、感覚が平面的です。これでは反転することも逆転することもできません。今こそ、この閉塞感を踏切台にして、柔らかく膨らんだ立体的な内面性を取り戻し、私たち一人ひとりに内在しているダイナミックな底力を発動させ、観念的なものを創造的なものへと逆転させていきましょう。反転し逆転する心のダイナミズムが現代人の優れた理性と一つになった時、次世代の扉は力強く、そして人に優しく開かれていくことを私は信じてやみません。

日本の伝統文化に学ぶ

ここで、突然日本の伝統文化が出てくると、えっと戸惑われるかも知れません。

しかし日本の伝統文化は、心のダイナミズムが体感できる絶好のフィールドなのです。例えば四畳半の狭い茶室の中に身を置くことによって、内面は、逆に融通無碍の自由さを体感することができるという世界です。感覚の力を使って逆転の心の自由な世界感を味わえるのが、伝統文化の醍醐味なのです。ここにも次世代へのヒントがあると感じています。一度は古臭い、難しいと捨ててしまった感覚でも、もう一度手に取って体験して行く・・・これは「片手落ち」の感覚にもう片方の手を添え、丸ごとの感覚を取り戻していくことになると思います。

お師匠さんから対面で真剣に教えていただく、自分自身を真っ新にしてお稽古に臨む。肩の力を抜いてお腹に力を入れていく実践のフィールドなのです。師匠と弟子の間に結界がある。という世界で、繰り返し型を身につけていくそれは、現実的に「生きる」ことは、そこには「厳然たる杵」があるということを経験することと同じなのです。だからこそ、その中で、いかに心の自由を会得して自在に生きていくのかが輝いてくるのです。杵があるからこそ、心はいくらでも自由になっていけるのです。苦悩することを通して人は成長し、成熟し、その精神性をますます豊かにしていくことができるのです。そういう逞しさが秘められているのです。日本の伝統文化は、まさにこの事を、身体感覚を通して感受し、後世へと伝承して行く世界なのです。

人間らしく生きるということは、人間と人間が触れ合っていくことです。苦しみを感じないようにするのではなく、苦悩するからこそ、生き活きと生きていけるという粋な心の仕組みに挑戦していくことでしょう。これこそが、人間の全体性を取り戻していく方向性であり、次世代へのヒントであると思います。そして、これこそ生涯をかけて取り組むだけの、汲めども尽きぬ、とてつもない魅力に満ちた世界なのだと思います。