

1. はじめに

私たちは、忙しい現代社会の中で日々の生活に追われ、多くのストレスを抱え、心に余裕がなくなっています。子どもたちに、「なんでできないの」「早くしてよ」などの指示も増えてきます。今一度、心のあり方を見直す必要があるのではないのでしょうか。そこで今回は、ダライ・ラマ14世著の「思いやること」を読んで、私が学んだことを記載します。

2. 私が学んだ大切な言葉

仲間の苦しみを共に背負い、愛する人たちだけでなく敵に対しても、思いやりと寛容さを持って接しなければなりません。愚かな人たちは、常に自分のことしか頭にないので、生み出される結果も、常にネガティブなものです。賢い人たちは他者のことを考え、できる限る手を貸しますから、幸せな結果を手にするようになります。愛情と思いやりは、自分にも他者にも恩恵をもたらしてくれます。他者への優しさを通して、あなたの心にも平和がもたらされるのです。怒りを抑えて、愛情、思いやり、寛容さ、忍耐といった怒りと逆のものを示せば、心の平和を保てるだけでなく、他者の怒りも徐々に消えていくでしょう。怒りがあるところに平和は存在し得ない、という事実で反論できる人はいません。相手への敬意と思いやりがあれば、その人が生み出した状況に応じて、行動することができるでしょう。あなたがほかの人たちに優しさや愛情、敬意を示せば、相手も同じもので応えて、あなたの幸せを大きくしてくれます。

自分が完全に独立した存在として生きている、という誤った結論に達すると、人は自分自身と他者との間に、ありもしない違いを認識するようになります。すると今度は、自分の側にあると感じるものには執着し、他者の側にあるように見えるものには抵抗するようになります。あなたは一部の人々だけを好み「私の友達だ」と考えます。そして残りの人々を嫌って「私の敵だ」と見なしてしまいます。欲望や怒りは視野を狭くします。多くの要因のなかで、問題を引き起こしているひとつだけに注目してしまうと、寛容な心が失われてしまいます。対象が好ましく見えれば「これは実にすばらしい」と考え執着するようになります。そして、ひとたび欲望が高まると、誰であれ何であれ、自分の喜びを阻むものへの怒りを覚えるのです。問題は、欲望や怒りは偏った物の見方に根差しているため、真の思いやりが芽生える余地がないことです。

3. おわりに

私は、若いころには、「人はこうあるべきだ」といった強い思いがあり、その思いにそぐわないことがあれば、怒りが込み上げることがよくありました。しかし、怒りは何も解決してくれません。そればかりか、事態がさらに悪い方向に向かうのです。今一度、「愛情、思いやり、寛容さ、忍耐」といった言葉を心に刻んで生活していきたいと思います。