

心のワークショップ

杉本康希

「心は見えないけれど、心づかいは誰にも見える」—これは東日本大震災直後の一ヶ月間位にわたり、テレビで繰り返し放映された公共的内容の商業メッセージの一つです。見た方は誰もが、ほんとだと頷かれました。心に関する研究は、心理学分野では「現象」、「実験」、「観察」、「技法」など多方面に視点を定めた専門的研究が行われています。本研究は「心は見えない」と誰もが頷いた素朴な事実スポットを当て、見えない心を内側と外側から覗いてみようという草の根的な好奇心から始められました。心と魂、心と脳、心と身体などはどのように関わっているのか？神との窓口はどこか？さまざまな心の在り様をワークショップで探してみたいと思います。

The heart is invisible but the attitude of your heart is visible to all" --This is part of a public commercial which kept being shown on TV for about a month after the Great East Japan Disaster. This is a catchy phrase which attracted many viewers' attention. Research about the heart or the mind is pursued vigorously using various methods including phenomenological, experimental, observational and technical ones. The present study challenges a usually accepted notion that the heart/mind is invisible and attempts to obtain a glimpse of it from inside and outside. It is based on curiosity of one person at the grass-root level. We will examine the realities of the heart/mind and how it interacts with soul, brain and body, and find out where the mental or spiritual window leading to 'God.' The presentation will take a workshop style.

今なぜ心をテーマとするのか

2011年3月11日に東日本を襲った大震災は、日本国内のみならず世界中の人々に大きな衝撃となって伝えられました。500年に一度という地震の規模の大きさと想像をはるかに超えた大津波という大自然の災害ばかりか、原子力発電所の事故が重なり、未だかつて経験したことのない大災害となりました。

大震災が起こった日から数ヶ月間、日本中のテレビCMにも大きな変化がありました。ほとんど全てのスポンサーが放送を自粛し、その空白を埋める形でいわゆる公共的内容のメッセージが大量に繰り返し放送されました。「心は見えないけど、心づかいは誰にも見える。ほんとだ！なるほど！」と感心し、「心」について改めて考える機会となり、「心のワークショップ」として研究するきっかけとなりました。

一方、ルビ・インスティテュートのコースの引用文の中には、東日本大震災をどのように受けとめるかの心構えと行動について、あたかも用意されていた如くの啓示があるのです。暗記を勧められているアブドル・バハの引用文は下記の通りです。

おお汝ら、神を愛する者らよ、神の大業の道をしっかりした足取りで歩め。たとえ最も悲惨な災難が世界を襲っても、決してたじろがないほどに確固としているように。何ごとによっても、どのような状況にあっても、心をかき乱されてはならない。高い山のようにしっかりとし、生命の地平線に昇る星となり、和合の集まりにおけるランブとなり、友らの前で謙虚であり、心は純真であれ。導きの印、神々しい光となり、世俗を離れ、確かで、強固な取っ手につかまり、生命の息吹を広め、救済の箱舟に乗るものであれ。寛大の兆し、存在の神秘の曙、靈感が降り来る場所、燦然とした光の輝き出すところであれ。汝ら、聖霊によって支えられた魂、主に陶醉し、彼以外のすべてのものから超越したもの、人間の性分を超えて聖なるもの、天上の天使の属性を身にまとうものとなれ。そうすれば、この新しい時代、この驚くべき時代に、最も素晴らしい贈り物を我が物とすることができよう。(ルビ Book 6、76 頁、第 2 章「教えを広める人の資質と態度」 セクション 18 に引用)

更に、ルビ・インスティテュートの中には、「心」に関する文章が Book1 から 6 まで、すべての Book のさまざまな場面で、繰り返し記述されています。選び出した文章を内容によって大まかに分類してみました。

1. 本人自身の心に関わるもの

- 心を清くして
- 心を穏やかにして
- 心を柔軟にして
- 心を乱されずに
- 心を燃え立たせて
- 心に神の愛を養い

2. 相手の心に関わるもの

- 人々の心の門を開ける
- 人々の心と触れ合う
- 人々の心を喜ばせる

このように、心に関する事柄が重なり、今回ワークショップで取り上げることにいたしました。

なぜ、ワークショップなのか

現代社会での学習には、教室、講座、シンポジウム、パネルディスカッションなど、特徴あるさまざまな方法がありますが、「心」のように、自分自身が主体的に取り組む必要のあるテーマには、「ワークショップ」が最も適していると思われます。「ワークショップ」には参加、共同、体験という特徴があるからです。

1. 参加：自ら主体的に参加する意欲が求められています。
2. 共同：参加メンバーと共同作業が求められています。
3. 体験：受け身でなく積極的体験が求められています。

今回の研究発表では、一般参加の方々も加わっていただき、まず「心」についての3つの質問用紙に文章で答えていただくことといたしました。

1. 心はどこにありますか？(場所)
2. 心はどんな色ですか？(色)
3. 心はどんな型ですか？(型)

制限時間を 5 分としたにも関わらず、さまざまなお答えが寄せられました。内容が共通な答えをまとめて整理したところ、以下の通りとなりました。

1. 心はどこにありますか？
 - 身体全体に
 - 身体の中に
 - 脳の中に
2. 心の色はどんな色ですか？
 - 透明
 - 無色
 - 白色
3. 心の形状はどんな形ですか？
 - 液体
 - アメーバーみたい
 - 軟体

この結果から、「心の在り場所はいろいろ」「心に色は無く」「心に定まった型は無い」ということにまとめられました。ここで注目したいのは、心には色や型は無いという受けとめ方が多かったことです。

実はこの質問の目的は、結論を出すこと自体ではなく、心に関心をもっていただくためのきっかけ作りでしたが、色と型についてほとんどの方が「無い」と答えたわけで、ワークショップとしては理想的なスタートを切ったといえるでしょう。即ち、心には色や型は無いとする考えがきっかけとなり、ワークショップでの参加者の答えは相互に刺激しあいながら、決まってくるからです。例えば、心には色や型が「無い」とは――

- 否定なのか、肯定なのか？
- 自由なのか、不自由なのか？
- いろいろな可能性があるのでは？
- 理想的な状態ではないのか？
- 心がもしも赤色になったら？
- 心がもしも無色になったら？
- 心がもしもピンク色になったら？
- 心がもしも三角になったら？

- 心がもしも四角になったら？
- 心がもしも丸になったら？

心と肉体、脳、魂との関係について

心をテーマとすると、密接に関係する肉体、脳、魂との関係について取り上げることが必要となります。心に対する研究は古代から現代に至るまで、深層心理学、認知心理学、発達心理学、トランスパーソナル心理学、臨床心理学などで、多くの学者がそれぞれの観察、実験や理論で研究成果を発表していますが、人間存在全体に関わる絶対的結論には至っていません。

従って、本発表では、ワークショップを促進する上で必要な一つの仮説的な考え方を提示いたします。一般的に、外界からの全ての情報(知識、刺激など)は、肉体に備わっている五感、すなわち視覚、聴覚、嗅覚、触覚、味覚を通して体内に取り込まれますが、これらの情報の中から知的情報(事実、記憶)は脳へ、感覚的情報(感情、知覚)は心へとひとまず入ります。更に、脳の中では右脳と左脳でそれぞれ役割分担が行われ、右脳では道徳的、全体的、統合的情報が処理され、左脳では理性的、分析的、論理的情報が処理されるといわれています。

では、心はどのような役割をしているのでしょうか。「分かっちゃいるけど、止められない」という言葉がありますが、この場合「分かっている」のは脳の方で、「止められない」が心の責任といわれます。心は行動、実行に関わる決意や意欲をつかさどる大切な役割を担っているのです。ルビ・インスティテュートで繰り返し心のあり方が取り上げられているのも、このような心の役割の重要さがあるからでしょう。

ここで、魂についての関わりがどうなっているかを知ることが必要ですので、ルビ・インスティテュート・コースで魂に関わる代表的な引用文、説明文を抜粋して見てみましょう。

魂は神のもろもろの精神界から生み出されたものです。魂は物質の世界からはるかに高められたものです。これらの精神界から来た魂が、受精の瞬間に受精卵と結合することにより、個人として人間が生まれるのです。しかし、この結合は物質的なものではありません。魂は肉体に入ったり、その中である部分を占拠したりするものではありません。魂は物質の世界に属するものではありません。魂と肉体との結合は、光とそれを反映する鏡にたとえられます。鏡に反映している光は、鏡の中にあるものではありません。光は外部から来たものです。同様に魂は肉体の中にあるものではありません。しかし、魂と肉体は特別な関係があり、この二つから人間が構成されるのです。

(ルビインスティテュート、Book1、30 頁 第3章「生と死」 セクション1)

魂の特質について汝等は我に問うた。まことに魂は神のしるしであり、天国の宝石であり、その実体は最も学識ある者等も理解し得ないものであり、その神秘はいかに鋭敏な心意も決して測り知ることを望み得ないものであると云う事を知れ。それは全創造物の中で最初にその創造主の卓越性を宣言し、最初に彼の栄光を認め、彼の真理に愛着し彼の前で賛美をもってひれ伏すものである。もしそれが神に忠実であれば彼の光を反映し、やがて彼に戻るであろう。しかし乍ら、もしその創造

主への忠誠を怠れば、自我と情欲の犠牲となり、結局はそれらの深淵に沈むであろう。(バハオラ、「落穂集」、82 番)

以上、魂についての説明文と引用文の内容をまとめる形で、次のように整理しています。そして、現在のわれわれの生活に対する適切な態度として、この世で起こる何ごとによっても悲しまないこと。なぜなら、喜びに満ちた日々がわれわれを必ず待っているからである(バハオラ、Book1 第 3 章セクション 17)と記されています。

魂の特徴

- 魂は神のしるしである。
- 神に忠実な魂は神の光を反映し、神に引き付けられる。
- 世俗のものへの愛着や空しい欲望は、魂が神に向かって飛翔するのを妨げる。そして最後には魂は力を失ってしまう。
- 人間は神のもろもろの名と属性を反映する能力を与られている。

魂は神の顕示者の援助がなければ進歩しない

- 人間の能力は神の顕示者の援助により引き出され、発展することができる。
- 神の顕示者を知ることは神を知ることである。
- 精神的な教育により、われわれの中に隠されている宝石は明らかにされる。

死後の魂の状態

- 忠実な魂は崇高な地位に達し、永遠の幸福を獲得する。しかし、不忠実な魂は自分の失ったものに気づき、永遠に自責の念に苦しむ。
- 誰も自分がどういう状態で次の世に行くかを知らない。従ってわれわれは他の人たちを許し、その人たちより自分がすぐれているなどと思ってはならない。
- 次の世では聖なる魂は全ての神秘を知り、神の美を見ることができる。
- 次の世では、われわれの愛する人たちを認めることができ、神の友らと交流することができる。この物質界の生活を思い出すことができる。

現在のわれわれの生活に対する適切な態度

・この世で起こる何ごとによっても悲しまないこと。なぜなら、喜びに満ちた日々がわれわれを待っているからである。』

ワークショップの次の段階では、バハイとして奉仕活動を実践するために心は如何にあるべきかについて、グループに分かれてワークを行いました。熱心な意見開示までで残念ながら時間切れとなり、十分な成果を上げることはできませんでした。参考に、心が活気づけられるためにも「祈り」の重要性を啓示した引用文を紹介いたします。

全創造を通じて、祈りほど甘美なものはありません。人間は祈っている状態で生活をすべきです。最も祝福されている状態は祈りと嘆願をしている時です。祈りとは「神と対話をする」ことです。最高の気分や最も貴重な成功とは「神と語ること」に他

なりません。その対話を通じて、心が活気づけられ、理性が鋭敏となり、感性が清められ、魂が「王国」の魅力に引かれ、それに思考力の潜在的な力が発揮されるのです。』（アブドル・バハ、「西の星」8巻、p.41；ルビ・インスティテュート Book1 19頁 第2章「祈りとは何か」 セクション3に引用）

最後に、ショーギ・エフェンディの言葉から、災難を貴重な機会に活かすための引用文を深く読み直してみましょう。

現代社会は、悲しみ、恐怖、幻滅、困惑、憤り、反乱、不満、常に何かを求め落ち着かない気持ちで混乱している。その社会がもたらす機会、同時にバハオラの信教の持つ贖罪の力について津々浦々に広める目的のため、また増え続ける彼の従者の軍隊に新たな人材を持ち込むために利用されるべきものである。有利な状況を生み出すこれほど貴重な機会、これほど稀な時期は二度と来ないかもしれないのである。』（ショーギ・エフェンディ「神の正義の出現」、ルビ・インスティテュート Book6 89頁 第3章「ティーチングという行動」 セクション2に引用）

東日本大震災の復旧から復興への歩みの中で、今バハイとして「どう在り」「どう行動」すべきか、改めて問い直されているのではないでしょうか。

引用文献

アブドル・バハ：「アブドル・バハ選集」Selections from the Writings of Baha'u'llah（邦訳未出版）

アブドル・バハ：「西の星」Star of the West（邦訳未出版）

バハオラ：「落穂集」日本バハイ全国精神行政会翻訳監修 バハイ出版局（2010）

ルビ・インスティテュート：Book1 「魂を磨こう」バハイ人材開発センター

ルビ・インスティテュート：Book6「教えを広める」バハイ人材開発センター

ショーギ・エフェンディ：「神の正義の出現」(Advent of Divine Justice)（邦訳未出版）

参考文献

中野民夫：「ワークショップ – 新しい学びと創造の場」岩波新書