

アソカ講話007

テーマ「心のくせに気付こう ②」

前回の続きで、「こうなければならい、あるべき」という考え方がなぜ自分や他者を無意味に苦しめるかという話をしたい。

「こうでなければならい」という考え方を強く持つと、そうならない時の結果・状況を受け入れることが許せなくなる。そのストレスを自分に向けると、自分を責めることになる。自分を責めて受け入れがたい事実を受け入れようとする。他者に向けると相手を責める。相手のせいにしてその事実を受け入れようとする。

しかし、誰の責任にしようとその不快感が解決するわけではない。この負の連鎖から抜け出す方法はそんなに難しくはない。こう考えることである。一つはどんな場合でも責めることでは決して解決しない。その考えは不毛であると言い切ること。2つ目は、結果としてあるべき姿を求めないことである。動機として完璧を目指すこと、あるべき姿を目指すこと自体が悪いわけではなく、むしろ必要なことも多い。しかし、結果として「あるべき」を求めると、現実とのギャップで苦しくなる。どんな結果も結果は受け入れる。心の縛りを取る秘訣は、結果として、あるべき姿を求めないことである。