

自分が変わって、 幸せな生活を取り戻した。

群馬太田教会 新井希依さん

新井希依さんは数年前、夫から暴力を受けていた。対抗できない自分に苛立ち、憎しみの感情を言葉や態度に表わして咎められると「弱い者にしか威張れないくせに」と心のなかで蔑んだ。すると夫は烈火のごとく怒り、手を上げる——地獄のような日々。そんなとき、近所に住む人に悩みを打ち明けるようになった。苦しい胸中を吐露すると穏やかな表情で受けとめてくれる頼れる存在。ただ、いつも「ご主人の思いを考えましょうね」といわれ、「私こそ被害者」という意識の新井さんは反発を覚えたが、「自分が変われば相手も変わる」という考え方を学び、実践し始める。何ごとにも「はい」と返事する。「ありがとう」を口にする。感謝の心をもってふれあう。こうした実践は夫を安らかな心にし、いつしか穏やかな物言いに変わり、激怒して手を上げることもなくなった。想像もできなかった幸せな生活がいまあることに、新井さんはあらためて感謝がこみ上げた。



「型」を身につける

柔道や剣道などのスポーツ、また芸術や芸能の道で、手本となる体勢や動作のことを「型」といいます。ただ、そのような世界に限らず、私たちの日常生活における身近な所作にも「型」というものがある、と私は受けとめています。たとえば、約束した時間を守る、朝、家族に「おはよう」のあいさつをする、はきものをそろえる、呼ばれたら「はい」の返事をする所作を「型」として身につけ、日々実践することが大切だと思っております。

家族でも知り合いでも、何かのはずみで、顔も見たくない、口もききたくないというときがあると思います。その気持ちのまま朝、行き合ったならば、つつけんどんな態度をしてお互いに不愉快になります。ところが、合掌・礼拝や「おはよう」のあいさつを「型」として身につけていると、「顔も見たくない」という「我」が、その「型」によってとり払われて、自然に「無我」の状態になります。そのあいさつが調和をとり戻す一歩となり、またあいさつをした人の心は、しないよりもずっと穏やかであるはずですが、「型どおり」と聞くと、変化や工夫がないように思いますが、「型」に従って「そのようにしなさい」と、いわば問答無用で実践する機会は、自分の都合を大切にしがちな私たちが、無理なく「無我」になれる瞬間でもあるのです。

立正佼成会