



みと納豆

No. 357
生活の発見会
水戸集談会

新型コロナウイルスは10月末頃から3度目の感染拡大が始まり、不自由で安心できない日々が続いています。感染対策と、落ち込んだ経済活動の立て直しをバランスをとりながら両立させる難題の中で、需要喚起策「Go To キャンペーン」の各種事業の実施により、多少の感染者数増加は予測されていました。しかし、この数日間の拡大傾向は、予測を大幅に上回るペースで、最多感染者数の更新がほぼ毎日となっています。ワクチン開発等も徐々に実用化に向かっているニュースもありますが、残念ながら大変な状況がしばらく継続しそうです。

今はお互いに辛抱し、改めて、個人でできる感染防止策として、①マスク着用、②手洗い、③3密回避等を徹底し、「明けない夜はない」という名言どおり、いつか必ず終息します。希望を持って日々を過ごし、何とか乗り越えていきましょう。



<一文字菊；新玉光院>

<今月の納豆の味>

●わたしの森田人間学 59 『安心の人生』を送るために(26)、山中 和己顧問、発見誌 11月号 P.24~27

「あるがままとは」どういう心境なのか

あるがままという概念。これが森田の神髄である。ただ、「あるがままにあれ」などというのは、いわゆる世間常識ではない。ゆえに、ただちにわかる思想ではないだろう。

「森田」に学んで生活する。同時に考察もする。と、そこに「なるほどそうだなあ」と自分の事実がわかる。その結果、明らかな気づきが生じてくるのだ。(中略) 解説してみよう。

いま、自分が感じていること・思っていること・考えていること。その内容いかんにかかわらず、いっさいがっさい「そのままにある」ことである。

そこに、受け入れるとか・受け入れないとかいう、判断はいらない。

さらに、なにかを「なおす」とか「変えよう」とする試みは、どれも不要である。つまり森田博士は「自分のこころの事実を事実どおり認めるだけでよい」とされている。およそ、それ以外は「かくあるべし」であって、はなはだ余計な発想であるといえよう。

森田の神髄は「あるがまま」。でも、これは世間のいわゆる一般常識に反することだから、そう言われても、「はい、そうだったのですね」と直ちに理解できないのが普通だろう、と。この部分は、「あるがまま」の意味がすぐにわからなかった多くの凡人には、気が楽になりますね。近年は、森田以外でも「あるがまま」に、ある程度のなじみはありますが、特に昭和前半より前の年代の人には、それまでの価値観で判断したら、明らかに常識に反する考えだった、と想像できますから。

とにかく、「あるがまま」とは、自分が「感じた」「思った」「考えた」、すべてのことに、そのままであること、そこには、善悪の判断をして善だけを受け入れて悪は排除することや、今の自分を「治す」「変えよう」とする試みも不要であり、心の事実を事実どおり認めるだけでよい、ということ。

すぐに全部わからなくても、何か少しだけわかった気になりました、皆さんはいかがでしょう。

相変わらず、山中和己顧問の森田の解説記事は、わかりやすく、大好きです。 (K)

<先月の集談会 10月25日 第476回例会>

参加者：11名(講師含む)。初回者1名、女性2名)

小野委員による、「学習の要点」単元8=「治るとはどういうことか」とレジュメを基にした講話は、やさしく丁寧な説明で、とてもわかりやすかった、と好評でした。広い意味の「治る」とは、「人のために尽くせるようになること」等が印象的でした。



「織細さん」の本 武田 友紀 -飛鳥新

- ・織細な人は、むしろ自分の織細な感性をとことん大切にすることでラクになり、元気に生きていける。
- ・「敏感過ぎる人」と呼ばれるのは正直、気持ちよくなかった。自分の織細さを克服すべき課題ではなく、いいものととらえる、そこが出発点。



みと納豆

No.356
生活の発見会
水戸集談会

秋色が日ごとに深まってきました。コロナ禍でも、季節の移り変わりを感じて癒しの時間を持ちたいものです。秋と結びつく言葉には、読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋などがありますが、『食欲の秋』でもあり食べ物を美味しくいただける季節でもあります。

10月初めに栗の名産地である笠間市へ「栗拾い」に行きました。イガから顔を出していたり、飛び出し地面に転がる栗の実。拾っているそばで「ドサッ」とイガ栗が木から落ちてくる音が聞こえてきたりと、人生初の栗拾いはとても楽しいものでした。鬼皮をむくのは一苦労でしたが、定番の栗ご飯、渋皮煮、甘露煮などにして秋の味覚を楽しみました。



鬼皮をむくのは一苦労でしたが、定番の栗ご飯、渋皮煮、甘露煮などにして秋の味覚を楽しみました。

<今月の納豆の味>

◆ 現代に生きる森田正馬のことば (I) 「とらわれ」 P.166～ 【全集V258】

こんなときに、一番軽便なことはとらわれになりきればよい。それは、悲しみは悲しみ、苦痛は苦しみ、とらわれはとられるよりほかに、致し方がないという意味である。これはわれわれの心の事実であるから、悲しみを喜ぶことのできないように、とらわれを否定することも、逃避することも不可能であるからである。(略)

これはわれわれの心の自然であって、とらわれようと作為して、とられることもできず、とられまいとはからっても、またできないことである。

◆ 名文発掘プロジェクト「神経質の性格の陶冶 (下)」 高良武久先生 発見誌 10月号 P.14～22

とられると、そこが非常に過敏になる。(略)とられるから、重大な感じがするだけであって、だれでも欠陥はもっています。その欠陥があるために、自分がダメだというふうに、末梢的な欠陥を絶対的なものとする。これが神経症的な態度ですね。(略)

対人恐怖がある、ということは、初めから認めていったほうがいいわけです。実際、事実だから「あるがまま」ですね、それが。だから、びくびく、はらはらしながらやるですね。(略)

自分でちゃんと、自分の性格、自分のいろいろの傾向というものを自覚することが、われわれの人格を洗練させてゆくことになると思います。それも、やはり一つの陶冶ですね。

子供が幼稚園の頃、私はお母さん同士の付き合いに悩んでばかりいました。小学校へ上がったからはそのような付き合いも徐々に減り、ホッとしていました。しかし先日急に、一番苦手な人のお宅へ出向かねばならなくなり、私は行く前から非常に緊張して心の中は嫌な気持ちでいっぱいでした。いくら平静を装っても、いざその人を目の前にすると気持ちが慌ててしまい、心も体もこわばりうまく話せず、そんな自分のほうに意識が向いてしまい、相手が話している内容が全く頭に入ってきませんでした。昔とちっとも「変わらない」自分にガッカリしながら、でもどこか昔とは「変わった」自分も感じました。それは「こういう自分も『私』なんだ」・・・と今は少し思えるようになったからかもしれません。(A)

<先月の集談会 9月27日 第475回例会>

参加者：8名（初回者0名、女性1名）

自主学習は、Fさんの進行で学習の要点3「感情の法則」を題材に、体験談や森田先生のことばを取り上げながら、全員で意見交換を行いました。「あるがままになすべきをなす」を基本としながら、変えられるのは感情ではなく行動であると教えられたことを具体的な行動目標とした。抽象的な議論ではなく、目の前のやるべきことに取り組み、積み上げていくことが森田が教えるところと思う。・・・などが印象的でした。





みと納豆

だいぶ涼しくなり少しずつ秋を感じるようになってきました。今年の夏は本当に暑かったですね、秋がどんなに待ち遠しかったことか。

新しい生活様式にも慣れてきました。外出時は車・自転車に乗っているとき以外はマスクをしています。おしゃれなマスクをしている人を見かけると目がとまります。家に来る新聞の集金の若い女性やレンタルモップの年配の女性はいつも素敵な手作りマスクをしていて、つい長話をしてしまいます。私もマネしてみたいのですが、家には使い捨てマスクのストックがたくさんあるので、手作りマスクはまだ先のことになりそうです。



写真はミニひまわりと彼岸花の共演で、昨年9月に撮ったものです。大子町は自然が豊かなので面白い光景にも出会います。今年と同じ場所は、長梅雨の影響で雑草が大量で花が隠れてしまっているそうです。来年はマスクをしなくても見に行けるようになっていけば良いと思います。

▽今月の納豆の味

◇名文発掘プロジェクト「神経質の性格の陶冶(中)」 高良武久先生 発見誌9月号P10~19より

私は、完全欲が強く、また非常に気が小さかったので、その当時は、自分ほどつまらない人間はないような気がしました。…(中略)…いつも悩んでいましたが、いまではそうは思いません。「気が小さいということは、自分にとってはありがたいことだ」と思うようになりました。細心でなければ、いい仕事はできないのであります。ただ、神経質の人は自分を守ることに細心でありすぎる。自己防衛に偏りすぎている。…(中略)…自分を守ることに汲々としていると、外界の刺激が非常に圧迫的なものになってしまいます。過敏になります。

細心、気が小さいということ、外界の物事を処理することのほうに使っていれば、それが長所になる。細心でなければ、立派な仕事は決してできないのであります。

☆パートをしていた時の職場に、性格が激しくイジメをする人がいました。私もイジメの対象にならないように、その人と話す時は細心の注意を払っていました。ある時その人に言われました。「あなたは何でも『そうだ、そうだ』というから、分かっているかと思ったら何も分かっていないじゃないの！」決して逆らわないように何でも賛同していたのがいけなかったのと、細心の注意を払っているつもりでも「嫌いだ」という態度が出ていたのかもしれませんが、それからはその人にイジメられるようになってしまいました。

思えば仕事よりも自己防衛に力を入れていた方が多かったように思います。小さなちょっとしたことにもひどく傷ついていたのも、過敏になっていたからなのですね。細心も自己防衛に使えば「短所」になりますが、仕事など他のことに使えば「長所」となるのですね。(M)

▽先月の集談会報告

<新型コロナ感染拡大防止のため休会・「遠隔集談会」を実施>

4月5月に続き3回目の遠隔集談会を実施しました。派遣講師としてお迎えする予定だった酒井委員が「私の症状、来歴と森田や発見会について思うこと」と題したレジュメと講話原稿を送ってくださり、ホームページの掲示板にも参加いただきました。

- ・「頭で理屈が分かること」と「本当に理解し実生活で実践すること」には雲泥の差がある
- ・「あるがまま」とは「かくあるべし」の反対ではなく「かくあるべし」も含めて、辛い事・楽しい事・悪い事・良い事も全部ひっくるめたもの
- ・「自分なりの森田」の構築

等々、深い内容で大変勉強になりました。

