

危機に瀕した世の中で実践すべき三つの信条と G.R.A.C.E

みなさんと同様、私も日々、苦しみに満ちた現実を突きつけられています。弱い立場で大きな危険に晒されている人々と直接触れ合うなかで、あるいはメディアを通して、そのような現実をまざまざと見せつけられるのです。こうした現代の大きな潮流の只中で、何か私たちの役に立てられることはないものでしょうか。

以下に示す三つの信条(教義)と G.R.A.C.E.は、他者の苦しみに取り組む際の力強いウパーヤ(方便)です。私が三つの信条について学んだのは、1990 年代の中頃のことでした。バーニー・グラスマン老師と、のちに彼の妻となるジシュウ・アンギョウ・ホームズに、社会的な取り組みをするエンゲイジド・ブディズムのすぐれた手段としてこれを教わったのです。この信条とは、「知らないということ(Not Knowing)」「見届けること(Bearing Witness)」「慈悲に満ちた行動(Compassionate Action)」の三つです。

そして G.R.A.C.E.のプラクティスは、十年前、苦しみに向き合う人の利他心とコンパッションを強める方法として、私が考案したものです。G.R.A.C.E.は、次の五段階を示す頭文字です。注意を集中させる(Gathering attention)、意図を思い起こす(Recalling intention)、自己と他者に波長を合わせる(Attuning to self and other)、何が役に立つか考える(Considering)、真剣に関わり、そして関りを終える(Engaging and ending)というステップです。

両者の良いところが互いに強められるように、この二つのプラクティスを組み合わせた方法を以下に示したいと思います。

知らないということ

三つの信条の最初に来るのは、「知らないということ」です。自分の中でコンパッションや利他といった特徴を持つ気持ちが働くのを感じる時、私は自らに問いかけます。苦しみを前に、どれだけ「初心」に立ち返ることができているだろうか、と。多くの場合は、まず一度立ち止まって、心を地につけ、身体を落ち着かせる必要があります。それから、自分の動機となっている事柄に思いを向け、判断を挟まずに、身体、心、精神を感じます。この段階を踏むと、「知らないということ」のための場所がより開かれていくことが多いでしょう。

では、これをどのように行うのでしょうか。自分の呼吸に焦点を当て、身体が地に足をつけるのに意識を向けて、「注意を集中させる(Gathering attention)」。これが G.R.A.C.E.の”G”です。それから、「意図を思い起こす(Recalling intention)」、つまり役に立ちたいという自分の強い願いを想起します。自らにこう

尋ねるかもしれません。利他バイアスの罠にかかってはいないだろうか。この状況で役に立ちたいと思っているのは、本当のところは一体なぜなのだろうか。傷つけるのではなくて役に立つようなものを、私は持っているのだろうか、と。

そして、心を開き、純粋な好奇心を持って、自分の身体、心、精神に波長を合わせる、あるいはそれらを感じます(G.R.A.C.E.の”A”)。ここでもしも、恐れを感じている、もしくは極端だったり分裂したりしている(動揺しすぎている、興奮しすぎている、強い嫌悪感を抱いているなど)ならば、そのことに意識を向けます。注意を呼吸に戻し、自分自身を再度地につなぎ、何が起きようとも心を開き続けるようにし、意見でも予想でも浮かぶままにしておくことによって、開かれた心と「知らないということ」に身を置くのです。

見届ける

第二の信条は、「見届けること」です。苦しみの中にある人の役に立ちたいと願うとき、どうすれば、何が起きても存在全体で「いま・ここ」にあることができるでしょうか。それは簡単ではありませんが、必要なことです。「知らないということ」によって、見る際のバイアスをより少なくして、見届けることができるようになります。他者の苦しみを見届け、寄り添い、また苦しみを前にした自分自身の問題に向き合うには、「しっかりとした背中」、心の平静、「柔らかい正面」、そしてコンパッションを身体化することが重要です。繰り返しグラウンディングに戻ることが、ここでも G.R.A.C.E.を用いる際の助けになります。心がどのように賛成し、どのように反対するのかを見つめることも大切です。

「見届ける」とは、傍観者であるということではなく、謙遜と好奇心と開かれた心をもって悲劇の全体と向き合い、その状況全体が自分の中に入ってくるままにしておける勇気について述べたものであるということです。容易なことではありませんが、これを実践することは必ずやその人の力を強めることでしょ！

慈悲に満ちた行動

「知らないということ」と「見届けるということ」を基礎として、今度は次のように問いかけます。何が本当に役に立つのか、どうすれば私は本当に役に立てるのか、と(G.R.A.C.E.の”C”)。地に足をつけ、できれば明確さ、好奇心、知恵に満たされながら、直感と洞察、経験を一つにします。熟考と洞察のプラクティスは、体系的な観点からものを見るということでもあります。すなわち、無数のつながり、因果、状態、現在・過去・未来への感受性を持つこと、行動すること／しないことが引き起こしうる結果を感じ取ることであり、また、結果に執着しないということ、つまり「知らないということ」や謙遜に留まるということです。

G.R.A.C.E.の”E”、つまり、実際に関わり、その後面会を終えることが、「慈悲に満ちた行動」という第三の信条に相当します。地に足が付き、心が開かれ、思いやりがあり、共感的で、なおかつ洞察的である

ということが、奉仕の力を支えます。もしかしたら、何もしないことが役に立つような場合さえあるかもしれませんが。私の過去を振り返ると、飛び込んで相手に手を差し伸べようとする寸前に、いったん一呼吸を置いて洞察の時間を取ったことで、より配慮のある、その場の状況に沿った行動をとることができたということが幾度もありました。

最後に、その関わりのプロセスの中で何が起ころうとも、自分の中で、またおそらくお互いの間で感謝をして終わることでそれを完結させるということが重要です。これが、G.R.A.C.E.の”E”の後半部です。

身体

自分の身体的な体験を意識するということが大きな助けになるでしょう。なぜなら、身体は私たちに警告を与えてくれるからです。腹わたや、心臓の近く、喉、目、頭がきつく感じたり、落ち着かない、疼く、痛いなどの感覚を覚えたり、手の冷え、汗、何処かに行ってしまうまいとでもいうように足がひとりでに動く、などのように。身体感覚に意識を向けることによって、私たちが一線を越えてしまった時に身体的にどのような感じを抱くかを知ることができます。腹わたや胸のあたりに締め付けられて痺れるような感覚を抱く場合は特にそうです。身体から切り離されたように感じることもあります。自分がしている事柄を見つめるなどということは、本当はしたくないものです。「頭に来た」時は、振る舞いについて合理的に考え、それを後悔する気持ちを体の中に沈めます。

身体は、自分が何をしたいのかと、なぜそれをしたいのかがつながっていないということを教えてくれているのかもしれませんが。あるいは、今行っていることが、道徳的または倫理的な違反を侵しているということかもしれません。今は何も求められておらず、何もしないほうが良いということかもしれません。また、自分が感謝されたり必要とされたいから相手に尽くしているだけなのかもしれません。

いったん立ち止まって、これらのサインに気づき、呼吸か身体に注意を移して、身体の声に耳を傾けたなら、歪んだ利他のぬかるみの淵に落ちてしまうのを避けられることでしょう。

影

三つの信条と G.R.A.C.E.は、自分の中にある、必要とされることを求める気持ちや精神的な実利主義に気付かせる助けになることで、利他とコンパッションの影の部分をも浮上させる可能性があります。私たちが何らかの結果を得るために行動しているというような時、これらのプラクティスがそれを知らせてくれることでしょう。相手にとって何かよいことをした場合、いったん速度を緩めて自分の動機について注意深く反省すれば、自分で自分を賞賛していたり、助けたことに対する感謝を求めていることに気づくでしょう。そのような場合には、そんな小さな自己に対して敵対心を向けず、ユーモアをもって挨拶

をしましょう。自分の感じている自惚れ、自己陶醉、未処理の感情的要求を認識し、これもよい勉強だと考えるのです。簡単に言えば、他者に奉仕したいという動機は利己的でないものであるべきで、三つの信条と G.R.A.C.E.の組み合わせのように深く誠実な内省を求めるプラクティスは、私たちが奉仕をしたり援助や治療を行ったりする際に物事をより明確に見る助けになるはずです。

一番よい言い方をすれば、三つの信条と G.R.A.C.E.は、なぜ・誰が・何をという誠実な問いから成るものと言えます。うまくすれば、私たちはこれによって、他者の振る舞いをコントロールしたいという衝動や、どのみち決して機能しえない、利他主義の影でしかないようなやり方を認識することができるでしょう。また同時に、何かを実現させるように私たちを操作しようとする他者の試みにも気づくことができるので、そのようなプレッシャーをかわし、上手に反応できるようになります。差別や対立、逆転移の警告を察知し、特定することによって、援助しようとする試みの中にある自己欺瞞や他者操作の入り口に自分が立ってしまっている時に、それを自覚することを学べるのです。

住む場所を求める何百万もの難民、とてつもない経済的・社会的不均衡、先住民や環境問題など、現代が抱える怒りや苦悩、徒労感、絶望というあまりに多くの困難を前にして、三つの信条と G.R.A.C.E.が、より大きな心を、より大きなレジリエンスを、より大きな知恵をもって私たちが世界に向き合えるよう支えるウパーヤ(方便)となってくれることを願ってやみません。