

「気づきが生まれる人になる～ブログナイト」

エリーといさどんとの対談第 3 弾「うつ病とは何か」について、みんなで語り合ったブログナイトの様子を今回はご紹介します。

エリー：

このインタビューは 1 ヶ月以上も前に行われたものですが、今改めて聞くとすごいことを聞いていたのだと思っています。その時はまだすべてを理解することが出来なかったのですが、大変意義のあることを教えていただいていたのだと改めて思いました。

今まで自分がやってきた臨床の研究がどうしても納得できなくて、「もっと未知の理解から自分の研究を進めていきたい」と思ってきたのですが、自分に欠けていた部分を教えていただいていると思っています。1 ヶ月前には気がつかなかったのですが、本当に貴重なことを教えていただき、自分が別の視点から観ていきたいと思っていたことが実現しているのだと思っています。

みちよちゃん：

私は自分と重ね合わせて聞いていました。うつ病にはなっていませんが、自分にはそういう傾向があるなと思いました。もう一度読み返ししながら、エネルギーの良い使い分けが出来るように習得していきたいです。

まり姉：

エネルギーについてですが、マイナス 10℃、プラス 10℃というのは自分には一本の定規のイメージがあります。0 がバランスの取れた状態だとすると、マイナス 10 のところにいる人にとっては、客観的に見なければマイナス 10 の位置が自分の当たり前位置になっている。でも客観的に見たら、それがうつ状態であったり、病気が発症していなくても病的要因がある状態ということ。しかし、自分がそのことに気づいていなければ、自分ではそれが 0 の状態だと思っているのですが。それを本当の 0 に持っていくためには、マイナス 10 から考えるとプラス 10 動かないといけなくなる。だから、単にバランス良く戻るだけなのに、「自分が逆の方に行かないといけない」と思ってしまい、うっとすることにもなる。しかし、それは自分にとっては有益なこと。だから、自分にとってはうっとすることでも、バランス良くなるためには当たり前のことをするだけ、あえて逆の方に進んでいくことなんだと思っています。

いさどん：

僕が伝えていることをケアの人が実行しようとする、「自分には出来ない」と辛いことのように受け取ってしまう人がいます。しかし、そこで「これはどういうことを自分にもたらそうとしていると思いますか？」と聞くと、「自分が現状から変わっていくこと。健康にな

ることです」と答えるのです。引きこもりの人であれば一般の生活に馴染めるように、うつ病の人であれば健康になるようにこちらはアドバイスしています。しかし、それを受けている側は自分を辛い方へいざなっているということになっているものだから、うっとするのです。それはまさしく、中庸のところから見ると自分はバランスを欠いているところにおいて、そこがその人にとっては0の位置になるということです。

僕がいつもケアの人に話すのは、「僕はあなたではありません。あなたではない僕が、あなたのためになることを一生懸命考えて、あなたが実行出来るように真剣に勧めています。しかし、本人であるあなたが、自分にとって有益でないことを一生懸命やっているのはどういうことだと思いますか？」と聞きます。自分を冷静に客観的に見る事が出来れば、誰でも健康でいられるということなのです。

いさおちゃん（司会）：

3日前からケアで来ているとしこさんは、リアルタイムなところでどうですか？きっと、いさどんとの面談でこういうことは聞いていると思いますが、改めて聞いてみて何か思い当たることなどはありますか？

としこさん：

いさどんが私のことを「としこちゃん」と呼ぶのは、多分環境的なことが原因なのだろうということは理解出来ました。私の母は自分がしたかったことを全部私に託したんですね。お稽古ごとでも何でも。私は操り人形のように、母のやりたかったことを期待にやっけてきて、自分を押し殺して生きてきました。だから、自分に幼児性が残っている気がするのです。いさどんから「としこちゃん」と呼ばれた時に、自分の中の大人になりきれていない部分が原因でうつになっているのではないかと思いました。

いさどん：

先日の面談の時に彼女と話してみて、「彼女のうつは半分良くなったな」と思っていたのですが、今のコメントを聞いて、「もう3分の2は改善出来ている」と思っています。面談では彼女に「自分が今まで十分やりきれなかったところにもう1回戻って、何が問題であったのかということを確認し、やり残したことを積み直していくという作業をしていきましょう」と伝えました。今彼女が言ったことは通常こちらが提供していくものですが、ここで生活しながら自分で気づき、みんなの前で語るというのは、既にここでの滞在の効果が出ているということです。今日のブログの内容も大きな影響を与えていると思いますが、嬉しいことですね、「としこさん！」

そろそろ、「としこちゃん」から「としこさん」と呼んでもいいのかなと思います（笑）。

いさおちゃん：

早いですね！ケアを卒業していく時には、「としこ様」とか「としこ殿下」になっていたりして（笑）。

としこさん：

今までは、そういう自分を嫌だと思いつつも、それに甘えてきた自分がいました。操り人形だと思いつつも、母の想いを叶え、自分を押し殺してきたのです。わかっていながら反発せずにやってきた自分がいるので、それは自分が悪かったなと思えるようになりました。

いさどん：

としこさんがうつになったきっかけは、お母さんから来るストレスでしたが、それに便乗して自分の中の怠ける心を表現してきました。そういうずるいところがあるのです。

としこさん：

そうだと思います。

いさどん：

そこも大人になりきれていない部分です。だから、これからは人のせいにするのではなく、自分の責任として理解し越えていくということです。

としこさん：

結局、子供としての自分に甘んじていたということが理解出来るようになりました。

いさどん：

ここに来てから急速に回復が進んでいますね（笑）。

けいこちゃん：

私も10年うつ病でしたが、親の押し付けに便乗するというのは私にも思い当たるところがあります。でも、自分の中にその種がないと、いくら土壌や環境があっても芽は出さない。やはり自分の中にある種が一番の原因だと思っています。

いさどんに一つ質問があるのですが、みんなが違うエネルギー量を持っていると言っていますが、どうして人によってエネルギーの量が違うように出来ているのですか？

いさどん：

エネルギーは生命エネルギーといって生命力のことでもあります。ここで言っているエネルギーはカルマのことです。カルマというのは東洋的に言うと「業」ということになりますが、善業と悪業に分かれています。私たちが生きていく上で有効に働くカルマと、物事をスムーズにさせず問題事を創り出すようなカルマの両方があります。カルマとは煩惱のことですか

ら、お寺でお正月に 108 つの鐘をつきますよね。煩惱は 108 あると言われており、もしそれがまん中で善カルマと悪カルマとに分かれているとしたら、54 個あると考えてもらえればいいです。実際にそうかどうかはわかりませんが。ただ、1 番から 108 番まで人間が生きていく時に発生する心の分類があるということです。例えば、この人は 5 番と 10 番と 18 番と 55 番と 65 番と 98 番と 107 番を主に出して生きていく、その中でも特に 107 番を最も強く出す。そういうふうに分類されると考えてもらったらいいです。

そうすると、生まれた持ったカルマのままに生きたら、自分はどのような性質の人を生きるのか。人を妬むとか、情が厚いとか、愛するということでも、愛した結果、人を自分の思うようにしたいというのは悪業の方になります。分析していけば、そういう一つ一つの心の成り立ちがあるわけです。良いも悪いも合わせて 108 つの中から沢山の種類を持っている人がエネルギーが強いということです。良い悪いはそこでは関係ありません。仮に悪い方を沢山持っていたとしても、エネルギーが強いので社会で通用する可能性があるし、欲が深くて社会で成功するケースもあります。

ただ、その人が霊的なレベルで光に近いのか闇に近いのかということは最終的に分類されます。真ん中がプラスマイナス 0 で、このカルマはプラス 5 とか、このカルマはマイナス 5 というふうに分類されますから、プラスマイナスで調整していくと、自分個人としてマイナスいくつなのかプラスいくつなのかというのは、最終的に人生の結果として出ることになっています。最終的に中庸のバランスから観て、その人がどちらの方に偏っているのかということになると思います。

この場合、社会で良いことをしたということは関係ありません。慈善事業を沢山している人やお金を世の中に沢山寄付した人が善人なのかはわかりません。自分の中にある悪の心の帳尻を合わせるために、そういったことをしている人もいます。人のためにやっているのではなくて自分のためにやっていることが、知らない人から見ると社会のために貢献しているように見えるのです。だから、その人の魂を見てもわからないものです。社会に何もしなくても、非常にバランスの良い魂として人生を終わっていく人もいます。

けいこちゃん：

それは「徳」がある人ということですか？

いさどん：

徳がある人というのは、カルマをバランス良く使い分けて、自分に負荷をかけないものの考え方や捉え方、生き方を出来る人のことです。そういう人は自然の摂理に近いのです。自然というのは無秩序のようでもバランスが良いのです。そして正直に全てを表現しています。そうすると、バランス良く生きている人は、自然に事が進み自然に事が流れるのです。だから、トラブルは自然に回避されていきます。本来、他の人であればそこではトラブルが起き

るのに、その人がやるとスムーズに行くということになるのです。

だから、「徳」というのは、「損得の得」ではなくて「道徳の徳」と書くのですが、物事がスムーズに流れるような心の動きをしているということです。その人がやっていることは、努力しなくてもスムーズに流れていく。そこにはトラブルがないし、トラブルがあるところにその人が行くと対立がさーっと消えていく。そんなに努力をしていないのに、人から好かれたり支持されることになります。「徳」というとどうしても「損得の得」のように思うものですが、カルマというもののバランスが上手に使い分けられている状態です。

実は、自然にもカルマは沢山あります。植物はカルマに応じて自分を成長させようと水や栄養を求めています。それはある意味ではカルマの働きです。植物は土からどんどん栄養を吸い上げていきますが、それは他から奪っている状態です。そして、虫や動物はさらに弱肉強食の世界にあるわけです。ライオンは獲物が来れば襲いかかります。しかし、お腹が空いていなければ、傍に来ては食べません。個体はそういうふうに個性があり、これはこういう性質と特定する一つ一つがカルマだろうと思っています。自然界ではバクテリアだろうが虫だろうが、それぞれが別々にカルマを持っているのに、全体が一つの生命としてのバランスが取れているのです。お互いが見事にいのちをバトンタッチしながら、全体が一つの綺麗な芸術であるかのように美しくカルマを流しているのです。それが生命のつながりであり、自然の世界です。

しかし、人間は単独に「自分」というものを与えられ、己のカルマを有害な形で出したり、有益な形にコントロールして出すようにもらっているのです。そういう特殊な生き物です。自然の生き物というのは巨大なシステムの中で役割を担っているだけで、人生を楽しむことが出来ません。しかし、人間はその中にいて色々な出来事に出会ったりしながら、痛みを感じたり喜びを感じたり怒りを発生させることが出来るようになっていきます。それが人間だということです。ライオン同士にはそんなに違いはないのですが、人間には極端に違いがあります。そうやって、人間は自分のカルマを色々な形で表現出来るものだから、勘違いして自分を病気にしてしまったり、対立を起こしたりしてしまうわけです。カルマをもらった結果、人間はその使い方を見事にコントロール出来た時に初めて徳がある人になって、自然に事が成っていくようになるものです。

いさおちゃん：

面白いなと思ったのは、カルマや業は一般的なイメージとして汚れたものとして悪い方に考えられることが多いのですが、今の話を聞くと良いとか悪いではなくて中立的なものということですね。

いさどん：

カルマというのはその人が持っている表現の仕組みとエネルギーです。さらに言えば神様の

表現です。だから、愛でもカルマです。それはエネルギーの使い方と言えます。表現と表現を組み合わせるとエネルギーが出て、戦争が起きたり、逆に戦争を終息させることも出来たり、あるいは愛を発生させるというようなことなのです。だから、これは良い悪いではなく、単なる情報提供のようなものです。「こういう状態とこういう状態が組み合わさって進んでいくと、こういう状態になります。それをあなたは不愉快だと感じるのなら、こう変えればこういうふうになりますよ」というだけです。そこでは、「これをやったらダメですよ」と言っているわけではありません。苦痛を味わったおかげでそこから抜け出す仕組みを学ぶことが出来れば、良いことにもなります。しかし、そのままにしておいたら悪いことにもなるという、単なる現象にしかすぎないのです。

人間は自分というものを捉えれば捉えるほど、安定して生きていくことが出来ます。しかし、実際には捉えているつもりで捉えていない人が多いものです。「自分はこういう人だ」と思っていたら、それは願望にすぎなかった。そうすると、願望と現実には差があって、その分だけ自分を正しく認識出来ずコントロールが出来ていない状態になるので、そのギャップで苦しむことにもなります。

いさおちゃん：

今思いついたことは、人間には自意識があるけれど、動物には自意識がない。つまり、「俺はこれだけのカルマを持っているんだ」と考えることはあり得ない。それを認識する能力を持っているのが人間であり、自意識が正しく磨かれていけば磨かれていくほど、人は自然のあり方に近づいていくというのはすごく面白いなと思いました。

いさどん：

そういう意味で自然は完成形です。自然を完成形とすると、人間は自然からわざわざ離れて、ある意味進化なのですが、それは特定の進化です。人間のとっている進化というのは、良いことだとか高くなるとか特定の進化であるということです。それは、進化すればするほどあるものを失っているのです。元のを失っているわけです。だから、ずっと進化して行って、進化の先にあるものを見たら、また進化の元に戻っていくという動きをしているのです。自然から離れて行って、極端に人間の世界を生き、そこからまた自然に戻ろうとする動きが世の中にもあります。

宇宙はそうやって高度な進化を遂げ、いかにも元に戻るように見せながらさらに進化を続けて、最終的には全て壊して何もなくなって元に戻っていきます。これはあまりにも長い年月をかけて行われることですから、人間にはよくわからない話かもしれません。

たっちゃん：

ここにも来たことがある自然農法センターの木島先生は、微生物や自然を観察していて、「生物のクライマックスとは自然との調和だ」とおっしゃっていました。先生はここに来た時に、

「人間のクライマックスも自然との調和だ」と感じたそうです。微生物の世界では始めは食い合って、そのうち拮抗するようになる。そして、拮抗する中からそれが高度に複雑に絡み合いながら調和していく。人間の世界もそうだなと思いました。一つ一つの小さいシステムと人間のシステムはすごく似ている。同じ法則性の下にあるのだから当たり前だとは思いますが。

面白いのは、木は光合成量の 30~40%、種類によっては 60%を根に還元する。自分はただ生きていただけなのに、50%還元することによってまわりの微生物を生かし、その微生物たちは循環を生み出して、自分に還ってくるようにわざわざ仕向けているということです。

いさどん：

そこで面白いのは、どこからも全く供給されず、ただ循環しているだけでお互いを生かしあっている仕組みがあるということです。循環がとまってしまうと死の世界になるのです。

仮に自然から人間を除いた世界があったら、それは完成形な世界です。しかし、それを創ったものからしたら、その世界はつまらないだろうと思うわけです。だから、人間のような不完全なものが色々な表現をすることによって、この世界が非常に多様性のある世界になっていると言えます。極端な話、人間は核爆弾を造るぐらいですから。これは人間の究極の業です。業というのは悪いことのようにですが、能力とも言えます。人間はあの太陽を地球上で表現したのです。太陽という生命の元を地球上で表現したのですから、これが人間の能力です。しかし、その最高の能力は最高の業でもあるわけです。核爆弾を花火のようにどんどん地球上で打ち上げたら、地球は滅亡してしまいます。

いさおちゃん：

最後にもう一つ思ったのは、自然の進化はものすごくスケールが大きくて、ものすごく時間がかかるのに対し、人間の進化はものすごく早い。これはどういうことなのか？

いさどん：

その縮図はここにあります。ここでは「一年一生」という言葉が使われるように、普通の人が一生かけて経験するようなことをここでは一年で経験することになります。だから、学ぶ意識さえあれば、人間は進化を加速することが出来ます。学校でも学ぶつもりのない 3 年間より、学ぶつもりのある 1 年の方が沢山のことを得られるのと同じです。例えば自分がうつ病だとして、その原因もわからず、ただ自分の中から湧いてくる感情のままに生きていたら、生涯うつ病で終わってしまいます。しかし、「うつ病の原因は自分の心のボタンの掛け違いだった！」と気づくことが出来たら、一瞬にしてうつ病が治ってしまうのです。

だから、気づくということがいかに大切なのか、ということです。気づきというのは、考えて生まれるものではありません。ふっと湧いて出てくるものです。その気づきが生まれてく

る人にならないといけません。自分の中で考えた末に展開した話で、大したことは出てこないものです。しかし、欲望が自然に自分の中から湧いてきてそれを満たしたいと思うのは、自分の心が欲望にコントロールされている状態です。だから、気づきのように湧いてくるようなものの中でも、有益でないものもあります。しかし、それも気づきによって見分けがつくようになるのです。

だから、としこさん！そこから卒業しましょうね（笑）。治療は簡単です。自らの中から湧いてくる気づきによって、自分の心を立て直し、自分を健全にしていくことが出来るのです。もちろん、そのためには「今の自分を良くしたい」という本人の強い意志が大切です。