

清流

題字：芳野 充

令和4年10月30日
第70号

発行所 加来不動産(株)
発行者 加来 寛
北九州市小倉南区守恒本町1-12-23

穏やかに
静かに
清流のように

「心のクセ」という存在

「皆さまには気づかないかもしれませんが、全員、心にクセがあります。自分も相手もその心のクセをおおして他人と接し、ものごとを見聞きしているのです。このことを理解しておかないと人間関係はうまくいかず、人生を充実させることもむずかしいでしょう」という話を素心学塾塾長池田繁美先生からお聴きしたとき、何のことを言っているのか、いまいちピンときませんでした。しかし今では理解できます。

「心のクセ」とは「自我」と「業」と言われる意識が、過剰に働いてしまうことです。しかし、この意識はわたしたちにとって必要な意識でもあります。

「自我の意識」は、「自分」と「他」を区別し、自分をしっかり認識します。例えば、お酒を飲んで記憶を失っても、朝起きて「わたしは誰だろう」ということはありません。これは自我の意識が正常に機能しているからです。ですが、時の経過とともに「自分」と「他」の区別がなくなり、エスカレートする傾向にあります。そうすると、自分さえよければよいという自己中心の態度がまな考えを生み、それにもなった行動をくり返してしまいます。

個人レベルであれば、意にそぐわないと相手を怒鳴ったり高圧的な態度をとったり、無視するなどの行動をとります。企業レベルであれば、下請け企業は損をさせても自社だけ儲ければよい、あるいは偽装してでも儲けようとし、国家レベルであれば、自国を脅かす存在があれば武力を行使し力づくで他国を痛めつけようとします。

「業の意識」は、いままでの知識や体験をたくわえる「蔵」のようなものです。この意識があるから、いままでの知識や体験をもとに新しい判断を下すことができますし、練習し技術を磨くことで上達できることを知っています。目覚ましい世の中の発展は、この意識の働きによるものと言えそうです。一方で、よいことだけではなく悪いことも詰め込まれます。ですから、自分が犯した失敗や傷ついたことが業の意識に刻み込まれた結果、先入観や固定概念、あるいはトラウマとなります。そうなる、自分の狭い視野で「絶対」にわたしが正しい」と頑なになったり、「どうせわたしなんか」と、せっかく与えられた機会にも尻込みして行動を起こさないようになります。

この「心のクセ」という存在を理解できるようになったことで、他人の欠点に目がいきやすい理由や、自分に自信がもてなかったわたしの現状が、自分の「心のクセ」によるものだとして理解できるようになりました。ですが、厄介なことにはこの「心のクセ」は、自分の意識で変えようと思ってもなかなか難しいということもわかりました。「心のクセ」を正していくには、まず「心のクセ」を自覚すること。そしてそれを正していく努力と工夫をおこなうこと以外にはなさそうです。

加来 寛

