

自らの行動によって

「内なる声」の主、つまり、もう一人の自分が味方になってくれたら、それは喜ばしいことです。その声が、あなたが望むものでなかった場合でも、可能な限り、少しでも行動に移してみましょう。大切なことは、あなたが、自分自身のアドバイスに従った、ということです。

些細なことであったとしても、無視しないでください。千里の道も一歩から。点滴岩を穿つ。一人の小さな行動が、大きな問題を解決する第一歩になるかも知れません。

「祈る」の語源は、「意(い)」+「宣る(のる)」から来ているという説があります。「自分の意志や意図を宣言する」という意味です。静かに目を閉じてただ「祈る」だけでは、願いは叶いません。自分の思いを周囲の人に聞いてもらうだけでも、大きな自らの行動です。それによって、願いも叶うかも知れません。

自らの行動と周囲の変化

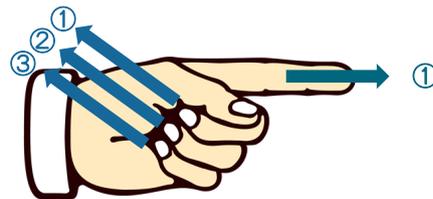
誰もが、相手が変わることを望んでいます。

どのグループも、相手のグループが変わることを望んでいます。

どの国も、相手の国が変わることを望んでいます。

しかし、誰もが、変わって欲しい相手の行動を待っているだけでは、何も起こりません。

「人を指差すと、3本の指が私を指差している」ということに気づかずに、ただ待っているだけでは。



変化とは、一人ひとりが、自分自身から変わり始めた時に起こります。そのために必要な考え方は、「誰が正しいか、ではなく、何が正しいか」で考える、ということです。

6項目のチェックリスト

しかしながら、人間というものは、自らに酔いしれてしまふところがあります。

自分にとっての「正しい」考え方は、相手にとっても必ず嬉しいものだ、と考えてしまいがちです。

自らの判断や行動の先には、必ず、「誰か」がいて、自分にとっては、「とてもよいこと」であっても、それが受け手にも、「とてもよいこと」であるとは限りません。

「静かな時間」を持つことによって、聞こえてきた「内なる声」を素直に実行することは大切です。

しかし、行き過ぎた、自己中心的な思いで行動しないように、行動を起こす前に「6項目のチェックリスト」を見てみましょう。



「内なる声」を聴く

時に、自分の良心が、強く語りかけてくることを感じることもあるでしょう。それは、自分の考えを見直したり、新たな方向性を得るチャンスかも知れません。

そのような心の声を、「内なる声 (Inner Voice)」と呼ぶこととします。

時に、その声は、聴きたくないことであったり、目を背けたいことであるかも知れません。例えば、借りたものを返していなかったとか。やらなくてはいけないことをそのままにしている、とか。自分の言動に対して、または自分が何もしなかったことに対して、誰かに謝る必要がある、とか。

そのようなことに考えを巡らせるうち、人生の「悩み」や、「緊張感」、「心配事」などが少し紛れて、自分がやりたいこと、すべきことが明らかになってきます。

「静かな時間」を持つとき

忘れてしまわないように、浮かんだ考えを書き留めておきましょう。

あとで整理するときにも役立ちます。

それらに題名をつけて整理しておくのも一つです。

例えば、、、

今日の仕事のこと、 昨日のできごと、
将来の夢、 気になる過去のこと、
同僚との人間関係、 恋の悩み、
親子のはなし、 親戚との問題、

もしくは、こんなのも。

お買い物のポイント利用について
今週録画するテレビ番組について
特に何も浮かばなかった



- ❑ 自分に都合のいい条件を付け加えたり、利己的な解釈を挟んでいないか。
- ❑ 状況的に、行動することが可能か。無理はないか。他にもっと大事なことはないか。
- ❑ 周囲の友人や同僚、恋人や家族に相談して、背中を押してもらうことができるか。
- ❑ 世間的な道徳観から逸脱しておらず、誰が正しいかではなく何が正しいかで考えたか。
正直、純潔、無私、愛
これを4つの道義標準と呼びます。
- ❑ 何か心に引っかかるところはないか。もしかしたら何か間違いがあるかも、と思うなら、もう一度、静かな時間を持ってみましょう。

「内なる声」が導く自らの行動

▶ 手を差し伸べる

マーティン・ルーサー・キング・ジュニアは、「憎しみの連鎖が断ち切られたとき、兄弟の愛が始まる」と語りました。大きな隔たりを乗り越え、誰かに手を差し伸べることは、多くの人にとって、大きな葛藤を乗り越えた結果であり、「内なる声」に従った結果です。

「大きな隔たり」とは、多くの場合、憎しみや偏見などです。最悪の場合、無関心です。

▶ 他人の立場に立って考える

あるいじめっ子が大人になって、静かな時間を持って「内なる声」に耳を傾けていたときに、次のような考えに至りました。「私は、私自身が、他の人にどのように扱われてきたか、ということばかりを見ていて、私が、他の人を、どれだけ傷つけたかということを、考えていませんでした。」

「静かな時間」

「静かな時間」とは、普段は何気なく聞こえてくる自分の「良心の声」を、あえて注意深く「聴き」、それを白か黒かと決めつけずに見つめてみる、ゆとりある時間のことです。

例えば、まだ外の物音も少ない朝、いつもより少し早く起きて、静かで穏やかな時間を作ってみます。

ある日は、単に勉強や仕事のスケジュールが順番に浮かんでくるだけかも知れません。

別の日は、何か素晴らしい考えが浮かんでくるかも知れません。

また別の日は、誰かに何かをしなくては、と思うかも知れません。

特に何も浮かばない、という日もあるかも知れません。

私たちは、人生のあらゆる瞬間に、善悪の判断をし、正しい選択を迫られています。

しかし、何が間違いで、何が正しいのでしょうか？

私たちは自然に自分の良心に自問自答しています。

沈黙は、良心が判断する助けになります。

しばし沈黙のときを持ち、自分の良心に意見を仰いでみてはどうでしょう。

あえて作ってみる沈黙のときを、「静かな時間」と呼びます。



➤ 自分の意見を持つ

みんな持ってる、みんなやってる、だけで、自分の行動を決めていませんか？

これは、「バンドワゴン効果」という心理効果です。赤信号を無視したり、電車で席を譲らなかったり、いらないものを欲しがったり、イジメに加担したり、不必要な忖度をしてしまったり。

「内なる声」は、私たちがノーと言うべき時、ノーと言うように促します。普通の人でも、悪い流れを断ち切り、正しい流れに戻すことはできるのです。

➤ 自分の在り方が国の在り方

想像してみてください。もし自分と同じ人が1億人いる国があったとしたら、どんな国になるでしょう？正に、私のあり方は国のあり方そのものなのです。



おわりに

最後までお読みいただき、ありがとうございました。

自らの行動とは、
気付かないような小さなことかも知れません。

願い事を口にするのも自らの行動です。
誰かのアドバイスを聞き入れて自分を変えてみるのも、
自らの決断による自らの行動です。

「静かな時間」を持って、
「内なる声」に耳を傾ける方法が、
自分の生き方を発見するヒントになれば、幸いです。



「聴く」ということ

*"We have two ears and one mouth so that
we can listen twice as much as we speak."
- Epictetus*

人間が二つの耳と一つの口を持つのは、
しゃべることよりも二倍多く聴くためなり。

(古代ギリシアの哲学者 エピクテトスの言葉)

何を聴けばよいでしょう？

誰から聴けばよいでしょう？



他の人の話を聴くのももちろんですが、
普段何気なく「聞いて」いる、自分の良心の声に、
耳を傾けて「聴いて」みてはいかがでしょうか？



この世界で私が受け入れる
唯一の暴君は、
自分の内なる小さな声だけです。
(マハトマ・ガンジー)

静かな時間

自分の生き方を発見するヒント

Special thanks to

Listening to the Inner Voice (IofC Communication team, India)

Frank Buchman - A Life (Garth Lean)

企画・編集 公益社団法人 国際IC日本協会

〒160-0004 東京都新宿区四谷 4-28-20 パレエテルネル206

Tel: 03-6273-1428 Fax: 03-6273-1429 E-mail: info@iofc.jp

URL:<http://iofc.jp/>