

生きる意味

サージ・カヒリ・キング (2004)

私は著作の一つで、生きる意味を教えてくれる人を世界中に探す男の話を書いています。多くの苦労の後ついに彼はある山の頂上で、「人生はまさにさくらんぼが入った器のようなものだ。」と語るグルを見つけます。それを聞いて男が動転すると、グルは「よろしい、人生は単にさくらんぼの入った器のようではない。」と言うのです。

この話の目的は、フナ的第一原則：“世界はあなたが考える様にある”、を明らかにすることでした。ゆえに人生とは、理論的には、あなたが考える様な意味である、となります。しかしこれでは満足させないし、あまりはっきりしないでしょう。より良い、少なくともより明確な、生きる意味を見出す手段があるのでしょうか？はい、勿論あります。なぜなら、何をするにも必ず別の方法というものがあるのです（第二と第七原則からの推論）。さっそく、二つの方法を提案します。

第一の方法はしかしながら、生きる意味を言葉に置き換える発想を放棄しなくてはなりません。生きる意味は人生を送ることでそれ自体を表わします。生きる意味についての言い回しでは表われません。

ちょっと観てみると、生きるとは変化と成長、適応と刷新、癒しと学び、創造と変容の過程だと気づきます。生きる過程が自在に表われ出ている時、身体的、感情的、精神的そしてあるいは、霊的な喜びを、その程度は違っても、主観として経験します。もしあなたが生きる過程の何らかの部分強く拒んでいるなら、異なる程度で身体的、感情的、精神的そしてあるいは霊的な痛みを感じるでしょう。

人生にはその過程を高揚するために、変化を誘因し促進する役を果たす自然な抵抗というものがあります。例えば、良くても悪くても何かが変わる時には、初め抵抗を感じるのは自然です。変化の質や‘量’に関わらず、結果において最も大事なものは変化への応じ方です。

1967年にホームズ (Holmes) とラヘ (Rahe) という二人のアメリカ海軍研究員が伴侶の死から休暇を取る、あるいはクリスマスを独りで過ごすといっ

た範囲で肯定的、否定的な出来事の尺度を公表し、一年間における変化の数と種類をその後の健康状態と関連づける試みをしました。

シカゴ大学のスザンヌ・コバッサ (Suzanne Kobassa) 研究者はその追跡調査の中で、ある人々は強度のストレスでも病気にならず、ある人々は低度のストレスで病気になったと指摘しています。彼女は強度のストレスにも関わらずに病気にならなかった人々に共通する特性を次の通り述べています。人生設計における確立された優先順位 (第三原則)、自己評価の高さ (第五原則)、統制の内的感覚 (第六原則)、そして行動志向 (第七原則) です。

この考え方をより明確にするなら、ストレスの否定的な影響は出来事への初期抵抗が急性 (非常に強い) か、慢性的 (一定期間継続) な場合にのみ生じるのです。これから推測すると、人が以下の状態ならば起こりやすいのです。

- a. 人生設計や優先順位を持たない。
- b. 自己評価が低い。
- c. 自分の手に負えないと感じている。
- d. 行動を起こすよりも、反応に終始している。

変化と変化への抵抗は人生の過程の一部です。それらが人生をうねらせます。変化は反応がありのままというより不自然な場合にだけ問題となり、痛みを生じます。不自然な反応 (人生を進ませずに滞らせる学習された反応と称する方が良いでしょう) は、恐れ、怒り、不信のどれかの組み合わせか、変化したものです。恐れ、怒り、不信を人生過程のどこかに注ぎ込むと、多くの身体的、感情的、精神的そして、あるいは霊的な痛みを経験するでしょう。

つまり、より全面的に人生に参加する程人生はより豊かな意味を持ち、過程に逆らって進む時はいつも、人生の意味は損なわれるでしょう。

人生に意味を見出す第二の方法は、違ったアプローチをたどります。この場合、多くの人が生きている意味を問う時実は「生きる目的は何か？」を尋ねているのだと気づくことです。

そしてその問いの下あるいは裏には、「どうしたら私は人生をより意味ある (重要な、目的のある、あるいは価値ある) ものに出来るのか？」という問いが、隠れています。

残念ながら、そのような質問に対して私が与えられる最善の答えは、あなたが大切に、目的に適い、価値があると信じることをやり始めたらいかがでしょう、なのです。誰からも許可を得る必要はありません。他の人にとっての意味ある人生の考え方に合わせて生きる必要はありません。しかし、他の人は時々良い示唆を確かに与えてくれます。

何かをし始める時の困難さは、あなたがどのくらいの程度で以下の項目に当てはまるかによるでしょう。

- a. 人生設計や優先順位を持たない。
- b. 自己評価が低い。
- c. 自分の手に負えないと感じている。
- d. 行動を起こすよりも、反応に終始している。

もし当てはまるならば、あなたはこの問題をまず解決して、人生により多くの意味を与える良い契機を得ます。

あなたがはっきりした目的を持って生まれてきた数少ない人たちの一人か、神や天使や精霊が直接あなたは何をすることになっているかを告げた同じくらい稀な人たちの一人なら（そしてあなたがそのメッセージを信じているのなら）、おめでとうございます。

あなたは多分知的な関心だけでこの記事を読んでいるでしょうが、もしあなたがこの世の大部分の人々に似ているなら、悪い知らせですが、受け入れられる程に意味がある目的をいつか外から与えられるのはありえなくはないのですが、多くの場合そのような事は起こらないでしょう。

良い知らせは、他の誰かが決断するまであなたは待つ必要がないのです。いつでもあなたが望む時に、勇気を奮って深呼吸をし、信じて大跳躍し、自分自身の目的を選択出来ます。

それで友よ、あなたは今日をどのように生きていきますか？

訳注：フナの七原則とは；

第一原則：世界はあなたが考える様にある。

第二原則：限りというものはない。

第三原則：エネルギーは注意が向く方へ流れる。

第四原則：今が力の時である。

第五原則：愛は共に幸せに生きること。

第六原則：全ての力は内から出る。

第七原則：効力は真実の尺度である。