

要するに、病も苦しみですし、死も苦しみなのですが、一番の人間の苦しみは孤立することです。人間は社会的動物ですから、取り残されて、一人で病んでいる、一人で苦しんでいる時が、一番つらいのです。だからこそ助け合うこと、共助が大切なのです。

——今の日本では、なかなか助け合うという環境が醸成されていないように感じます。

無縁社会という言葉が世に出て久しいですね。誰にも相談できずに孤独な最期を迎える人たちが都会には数多くいます。

その背景には「人に迷惑を掛けてはいけない」と教えられて育ってきたことが、一つの理由として挙げられると思います。日本人の美德の一つには、他の人の迷惑にならないように生きるということがあります。

だからこそ、本当は自分が苦しめても、そんなことを他の人に言ったらその人の迷惑になると考えてしまい、その苦しみを抱えた

ままに自ら命を絶ってしまう方もおられます。

でも、よく考えてほしいのですが、所構わずごみを捨てたら、それは迷惑です。電車の中で、大股開きで座っていたら、それも迷惑です。しかし、自分の命が懸かっているような苦しみを抱えている時に、それを話したら迷惑になると思うことは、ごみを捨てる捨てないという迷惑のレベルとは次元が違います。

「人の迷惑なんで本音なんて絶対に言えないです」という学生がたくさんいます。「じゃ、あなただからこの苦しみを言えるんだよ」って友達から言われたら、どう思う?」と聞くと「信頼されているんだって舞い上がったちゃいます。自分に自信を持ちます」と答えます。

苦しみにどう向き合つかが大事なのです。困った時、病んだ時など、苦しい時に苦しいと他の人に言うことです。それは、助ける人にとっても迷惑ではなく、喜びや

充実感を得る機会となるからです。

もちろん、助けられた人は感謝の気持ちが高まります。それは、幸せな人生へと向かうスピリチュアルな循環が生まれるきっかけになるのではないのでしょうか。

縦横の絆を しっかりと見つめて

——そうしたことも共助の在り方
なのですね。

私は、MOAの創始者である岡田茂吉という人は、世界の癒し手として歴史に残る人だと思っています。本当に偉大な人です。癒し手であるのと同時に、浄化療法という誰でもできるものをつくられたこと、さらには芸術や食育などにも力を入られたことが素晴らしいと思っています。

MOAはそれをコミュニティの中で実践しながら、支え合う関係性、共助システムを築いています。心身ともに健康になる具体的



な方法を持ち、それを実践すること、他の人と喜びを共有してい

ます。

ダライ・ラマが仰っていますが、他の人の喜ぶことを自らの喜びとできているのかどうか、そういうスピリチュアリティの次元がこれからますます注目されてくると思います。

ある宗教者の言葉に「その自分の喜びだけを喜びとする人間は不幸なるかな。なぜならあなたの喜びは有限である。人の喜び、あるいは人の幸せをわが喜びとすることができる人間の幸いなるかな。なぜなら、あなたの喜びは無限である」とあります。すごい言葉だと思います。

MOAのコミュニティーには、そうした言葉を体現するスピリチュアリティに根差したシステムがあります。人の顔が見えて「私はここに居てもいいのだ」と思えるようなグループサイズのコミュニティーであるのも良いことだと思います。

私が望むことは、他のさまざまな団体であれ、スピリチュアリ

ティな基盤を持った宗教であれ、MOAという枠にとどまらずに、健康法とコミュニティーの輪を広めてほしいということです。

人は苦しむために生きているのではなくて、幸せになるために生きています。生老病死は苦しいことですが、幸せな老い方、幸せな病、幸せな人生の幕の閉じ方、それがきつとあるはずですよ。

苦しい時には、誰かに苦しいと言っ、そして助けてもらう、その喜びや感謝を人に返していく、そうした営みが、人生を充実した、幸せなものへと変えていくのではないかと思います。

友人や知人という横の絆と共に、縦の絆である祖先たちやまだ見ぬ子孫たちにも感謝の気持ちをもちながら、大きなサイクルの中で、目に見えないところからの支えや力を頂いて生かされているのだ、という実感を高めていくことが大切なのではないでしょうか。

——貴重なお話をありがとうございました。