

人生においては、誰もが家庭や職場の中において、友人や知人との間で良き人間関係を築きたいと願っている。しかし、誰もが多かれ少なかれ、その人間関係で、壁に突き当たったり、悩みを抱えたりしながら生きている。

その原因のほとんどは、互いの心の中の「エゴ」の問題なのではないか。人間であるかぎり、誰にもエゴがある。そして、誰もが未熟な自分を抱えながら生きている。それゆえ、その未熟な人間と人間が出会うとき、ふとしたことで互いのエゴがぶつかり合い、心の摩擦や葛藤が生まれてくる。

では、我々は、誰の心の中にもある、このエゴというものに、どのように対処すればよいのか。我々の心の中で、実に厄介な動きをするのが「無意識のエゴ」である。この無意識のエゴの動きを抑えるには、どうすればよいのか。

実は、エゴの動きを抑えることはできない。なぜなら、我々のエゴというものは、表面意識で抑えつけようと、しばらくは意識の底に沈んでいるが、必ず、また別なところから浮かび上がってくる。そして、我々の心の中で厄介な動きをする。

世の中では、しばしばエゴを捨て去れという言葉が語られる。だが、エゴを捨てることはできない。人間の心の奥にあるエゴとは、我々の生存の本能と表裏一体のものであり、それを捨てるということは、ある意味で、生命力を捨てることを意味している。

この無意識のエゴというものが、抑圧できないとすれば、捨て去ることができないとすれば、どうすればよいのか。この扱いの厄介なエゴというものに処する一つの賢明な方法がある。それは、何か。静かに見つめることである。自分の心の中のエゴの動きを批判することなく、抑圧することなく、消そうとすることなく、捨て去ろうとすることなく、ただ見つめる。不思議なことに、エゴというものは、ただ静かに見つめるだけで、その厄介な動きが静まっていく。

このように、我々の心の中にある無意識のエゴの否定的・破壊的な動きを知り、ただ、静かに見つめるという賢明な方法を身につけていくとき、我々は人間の精神の成熟ということの一つの意味を知ることになる。精神の成熟とは、自分の心の中のエゴの動きが見えることである。したがって、成熟とは、決して自分の心がエゴから解き放たれることではない。自分の心の中のエゴの動きが見えていていることである。

確かに、我々は、人生において自身のエゴの動きによって苦しむことが多い。そして、そのエゴの動きを抑えたり、消したりと、それから解放されることは難しい。だが、そのエゴの動きが静かに見えているだけで救われることも多い。世の中で、しばしば使われる「自分が見えている」という言葉の真の意味は、まさにこの自分の心の中のエゴの動きが見えているという意味に他ならない。

では、自分の心の中のエゴの動きが見えるようになると、何が起こるのか。相手の心の中のエゴの動きも見えるようになる。これは、極めて大切な力量の一つである。