ラディカル・アクセプタンス

© 2003 Tara Brach (*Radical Acceptance* からの抜粋)

不思議なパラドックスは、ありのままの自分を受け入れると変われる、ということだ。 – カール・ロジャース

堂々たる白い虎のモヒニは、ワシントンDCの国立動物園で長年暮らしていた。その間ほとんどの彼女の住まいはライオン小屋、つまり典型的な鉄格子とセメント床でできた、12フィート四方の檻だった。モヒニはその窮屈な空間を、絶え間なく行ったり来たりしていた。やがて、生物学者やスタッフが協力して、彼女のために自然の生息地を作った。数エーカーにわたる場所で、丘や木々、池があり、さまざまな植物が茂っていた。興奮と期待を胸に、彼らはモヒニを新しい広大な環境に放した。しかし、時すでに遅し。虎はすぐに囲いの隅に避難し、そこで残りの生涯を過ごした。モヒニは12メートル四方の草が生えなくなるまで、その隅を歩き回った。

私たちの人生における最大の悲劇は、自由が可能であるにもかかわらず、同じ古いパターンにとらわれたまま、年月を過ごしてしまうことだろう。自分には価値がないというトランスにとらわれ、自己批判や不安、落ち着きのなさや不満で、自分自身を閉じ込めることに慣れてしまう。モヒニのように、生まれながらの権利である自由や平和にアクセスすることができなくなっていく。思いっきり人を愛したい、自分らしくありたい、周りの美しさを吸い込みたい、踊ったり歌ったりしたい、と思っていても、、自分の人生を小さくしてしまう内なる声に、日々耳を傾けている。たとえ宝くじで何百万ドル当てたり、理想の人と結婚したりしても、自分は十分ではないと感じている限り、目の前の可能性を楽しむことはできないだろう。しかし、モヒニと違い私たちは、自分の信念や恐れによって閉じ込められている時に、気づくことができる。いかに貴重な人生を無駄にしているか、知ることが可能だ。

檻から抜け出す方法は、自分自身と自分の人生について、すべてを受け入れることから始まる。それは一瞬一瞬の経験をしっかり意識して気にかけながら、享受することだ。すべてを受け入れるというのは、コントロールしたり、判断したり、離れようとすることなく、いかなる瞬間にも、自分の身体と心の中で起こっていることに気づいている、ということだ。自分や他人の有害な行動を我慢する、という意味ではない。これは、実際今この瞬間の経験を受け入れるという、内面的なプロセスである。それは、抵抗することなく、悲しみや痛みを感じることを意味する。誰かや何かに対して欲望や嫌悪を感じても、そのように感じている自分を批判したり、駆り立てられて行動しないことである。

自分の中で起こっていることをはっきり認識し、目にしたものを寛大で、優しく愛情深い心で受け入れることを、ラディカル・アクセプタンス（根本的受容）と私は呼んでいる。もし自分の体験のどの部分からも遠ざかっていたら、心が自分という人間のいかなる部分、いかなる感情をも締め出しているなら、それは自分には価値がないというトランスを維持する、不安や分離感を煽っていることになる。ラディカル・アクセプタンスは、まさにこのトランスの土台を直接的に解体する。

ラディカル・アクセプタンスは、条件反射と真っ向から対立する。身体的または感情的な痛みが生じる時、私たちは反射的にそれを拒絶する。体をこわばらせて筋肉を収縮させるだけでなく、精神も収縮させてしまう。何が悪いのか、それがどれだけ続くのか、どう対処すべきか、その痛みが私たちの無価値感をどう反映しているのか、などの考えに没頭してしまうのだ。例えば、背中の痛みや片頭痛といった身体的な痛みは、いかに自分自身のケアの仕方を知らないか、いかに自分の食生活が悪く運動が足りないか、などのコメントに変わるかもしれない。痛みは私たちを被害者のように感じさせ、自分の身体はあてにならない、物事は常にうまくいかない、と告げるかもしれない。同じように、自分の判断やストーリーが感情的な痛みを増幅させてしまう。恐怖や怒り、嫉妬を感じると、自分に何か問題がある、自分は弱い、自分が悪い、といった意味だと捉えてしまうのだ。

明晰な視野の翼は、しばしばマインドフルネスとして説明される。これは、一瞬一瞬の体験で起きていることを正確に認める意識の質である。たとえば、恐れを意識する時、思考が高ぶり、体が硬く震え、逃げ出したいことに気づく。その体験をいかなる方法で管理したり、そこから離れることなく、すべて認識する。注意を払い、無条件にオープンに存在して、たとえ痛みが止むことを望んだり、他のことをしていたいと思ったりしても、起きることすべてと共にいることを厭わない。そうした願望や思いさえも、受け入れることの一部となるのである。自分の経験に干渉しないため、マインドフルネスによって人生を「ありのまま」見ることができる。このように自分の経験の真実を認識することが、ラディカル・アクセプタンスの本質である。私たちは、自分が何を受け入れているのかはっきりしない限り、経験を素直に受け入れることができない。

ラディカル・アクセプタンスの二つ目の翼である思いやりとは、知覚するものに対して優しく共感を持って関わる能力である。恐れや嘆きの感情に抗う代わりに、子供を抱く母親のような優しさで、痛みを受け入れるのだ。注目やチョコレートやセックスへの欲求を批判したり満喫するのではなく、優しさと気遣いを持ってじっと見つめる。思いやりは私たちの経験を尊び、今この瞬間の人生をありのままに受け入れることを可能にしてくれる。思いやりは私たちの受容を、心から完全なものにしてくれる。

明晰な洞察力と思いやりという二つの翼は切り離せないものであり、どちらも私たちをトランス状態から解き放つために不可欠である。両翼は協力し合い、相互に補強し合う。愛する人に拒絶された場合、私には価値がないというトランス状態に陥って、自分を傷つけた人を責めると同時に、自分は欠陥品だから拒絶されたのだ、という強迫観念にとらわれるかもしれない。爆発的な怒りと、身を引き裂かれるような悲しみと羞恥心の間で、容赦なく揺れ動く感覚にとらわれるかもしれない。ラディカル・アクセプタンスの二つの翼は、この反応の渦から私たちを解放してくれる。自分の言動を選択する際の指針となる。バランスと明晰さを見出す手助けをしてくれるのだ。

私たちが最も行き詰まったと感じる時、どうやってラディカル・アクセプタンスへの第一歩を踏み出せるだろう、と思うかもしれない。どれほど迷っていても自分の本質は無傷のままである、と思い出すことは、自信につながる。私たちの意識の本質は何が起きているか知ることであり、私たちの心の本質は気遣うことだ。果てしない海のように、私たちには押し寄せる人生の波を受け入れる能力がある。たとえ自己疑念の風で海がかき乱されても、家に帰る道を見つけることができる。波の真っ只中でも、広々として覚醒した意識を発見することができるのだ。

私たちは、判断し、抵抗し、しがみつく習慣にとらわれている時や、痛みや喜びのレベルを常にコントロールしようとしている時に気づくことで、ラディカル・アクセプタンスの基礎を築く。自分に厳しい態度が苦しみを生み出していると知り、人生を愛するという意図を思い出して、ラディカル・アクセプタンスの基礎を築く。自分の何が悪いのかというストーリーを手放すと、実際に起こっていることに、明確で優しい注意を払って触れられるようになる。計画や幻想を手放し、この瞬間の体験に両手を広げて到着するのだ。喜びを感じている時も痛みを感じている時も、受容の翼は変わり続けるこの人生を、ありのまま尊重し大切にすることを可能にしてくれる。

タラ・ブラックはワシントンの Insight Meditation Community の主任教師であり創始者。
Radical Acceptance（邦題「ラディカル・アクセプタンス」）と*True Refuge*の著者でもある。