

傾聴という神聖なアート

愛に満ちた人間関係を育む

タラ・ブラック



傾聴とは聞いたことによって
変化することを厭わず
そっと身を乗り出すことだ
- マーク・ネボ

耳を傾ける存在がある時、何が起こるのだろうか？ 耳を傾ける存在に完全に身を置き、純粋に受け入れる姿勢を取る時、私たちは存在そのものとなる。それを神と呼ぼうと、純粋な気づきと呼ぼうと、私たちの本性と呼ぼうと、内と外の境界は溶け、私たちは目覚めの光輝く場となる。その開かれた存在の中にと、ここにある生命に本当に応えることができる。私たちは恋に落ちる。

この「聴く」という状態は、愛情深い関係の前兆であり、前提条件である。聴くという状態を理解すればするほど、つまり、雨の音が身体を通り抜けるのを感じたり、他人の声の音や調子を受け取ることができるほど、愛情ある関係を育むことについて理解できる。

ある意味、それは非常に脆い立場だ。自分が何を言うか計画したり、相手が言っていることを管理するのをやめた途端、突然、何もコントロールできなくなる。自分自身の悲しみや怒り、不快感に対してオープンになる。聴くということは、コントロールを捨てることだ。それは小さなことではない。

誰かが話している時、私たちはほとんどの瞬間を、何を話すか計画したり、それを評価したり、自分をどう見せるか考えたり、状況をコントロールすることに費やしている。

純粋な傾聴とは、コントロールを手放すことだ。それは簡単ではなく、訓練を要する。しかし、そのコントロールを手放して初めて、真の純粋な愛に心を開くことができる。相手の言うことをコントロールしようとしたり、自分の言葉で相手を感じさせようとしている時には、その人を理解することはできない。相手が心を開き、ありのままの余地がないのだ。傾聴して相手の表現を無条件に受け入れることは、愛情の表現である。

要するに、話を聞いてもらおうと、私たちはつながっていると感じる。そして、話を聞いてもらえない時には、離れていると感じる。そのため、異なる部族や宗教、民族、人種や世代間のコミュニケーションであろうと、私たちは耳を傾ける必要がある。理解が深まるほど恐れが減り、恐れが減るほど信頼が増し、信頼が増すほど愛が流れるようになる。

木の美しさや大きさを知るには
静かに木陰で休まなければならない
木の下に立たなければならない
誰かを理解するには
しばらくその人の下に立たなければならない
それはどういう意味だろう
その人の話に静かに耳を傾け
その人を、まるで下から、内側から見るように
ありのまま受け入れなければならないということだ

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: Embracing Your Life With the Heart of a Buddha* (邦題「[ラディカル・アクセプタンス](#)」2003) と *True Refuge - Finding Peace and Freedom in Your Own Awakened Heart* (2013) の著者でもある。