

朝を ひらく

人はなぜ人前であがったり緊張したりするのだろうか。スポーツ分野、例えばテニスのプロ級選手でも、力んでネットにひっかいたり、サーブで何度もミスをしたりする。私事ながら、高校時代まで赤面症で苦しんだ。大学にいた頃、これを言うと学生たちは口をそろえて「ウソ」という。でも本当にそうだった。

緊張と力み

いざという時、力が入りすぎてボールをネットに引っかけたり、野球で三振を繰り返したりすると、内側から聞こえてくる声がある。「やっぱりお前はダメだ。今度失敗するとレギュラーから外されるぞ!」

永田 円了
真国寺住職



私の中にいる「2人」

セルフ1は、セルフ2に操られている間、ただの人形でしかない。本当はものすごい能力があるというのに! 赤ちゃんの原始歩行をご存じだろうか。生まれたての赤ちゃんを立たせて、前進するように補助をしようと、なんと赤ちゃんの足が自然にイチニイチニと、前にでて歩き始めるのである。人間は本来、生きていく上で必要な能力をすべてもって生まれてきているという。

私たちは泣き方、笑い方を誰かから教わったことがあるだろうか。このもって生まれた能力を生かすためには、実はセルフ2の存在は、邪魔者以外の何者でもない。

ではセルフ2の妨害を防ぐにはどうしたらいいのだろうか。今の瞬間に集中することである。セルフ2は、過去と未来を支配する。しかし、「今」という領域にはセルフ2は入り込めない。

「打つ時には、ボールの縫い目を見ろ」と、コーチは言う。コマゼロ何秒の瞬間に意識を集中すると、セルフ2に支配されない領域に入る。力みも緊張も失敗の恐れもない、空の世界。今までセルフ2に支配され、操られながら生きてきたセルフ1が、本来の能力を発揮しようとする。今を生き始める。

と、頭では理解する。しかし実は今でも講演前の控室でセルフ2のささやきが聞こえる。頭が「今」の領域から離れた時である。「円了、大勢の前でまた失敗したらどうするんだ」。さて、この執拗な操る人をどうしたものか。