

あるがままに

和田正彦

苦難の時には聖母マリアが、私のもとに現れ
知恵ある言葉をかけてくれる

「あるがままに」

暗黒の闇の中で あの方が私の前に立ち

知恵ある言葉をかけてくれる

「あるがままに」

何事も「あるがままに」

現実をしつかり受け止めよう

知恵ある言葉を呟いてごらん

打ちひしがれて この世に生きる人々の思

いはみな同じ

いつか必ず答えが見つかる

今は耐え忍ぼう

たとえ別かれわかれになっても
又会える日が来るかもしれない
いつか必ず答えが見つかる
「あるがままに」

厚い雲が空を覆う晩にでも

私を照らす光がある

明日まで輝き続けてくれ

今は耐え忍ぼう

楽の音にふと目覚めると

聖母マリアが私のもとに現れ

知恵ある言葉をかけてくれる

「あるがままに」

今はじつと耐え忍ぼう

このままそつとしておこう

いつか必ず答えが見つかる

何事もあるがままに

現実をしつかり受け止めよう

知恵ある言葉を呟いてごらん

「あるがままに」 「あるがままに」

前号に引き続き、ビートルズの歌の歌詞を和訳したものだ。曲名は誰もが知っている名曲中の名曲「レット・イット・ビー」だ。

私の中では、この曲は特別な意味がある。

様々な人生の節目に、この曲が現れてくる。

学生時代に音楽をやっつけて行き詰った時、

結婚の時、事業に行き詰まり家族が分散した

時等々　　そして、今現在も・・・

必ずこの曲が心の中で響いている。

この曲の歌詞をこのようにちゃんと訳した

のは初めてだが、以前から歌詞の内容は漠然

と理解していたようだ。

人が苦難に陥った時　　どのようにふるまう
のだろうか？

もちろん人によって違うが、殆どの人は悩み
苦しみ、その苦難から早く脱却したいと思う
であろう。当然のことだと思う。

早く苦難から解放されるために、現状から逃
げ去る人もいるだろう。苦難を災難と捉え
周りのせいにしてたり、自棄になつて自分自身
を堕落させる人もいるだろう。はたまた厭世
の思いを極めて、自ら命を捨てる人もいる。

そんな人々　要するにあまりの苦しき故に、
苦難と向き合えないでいる人々に対して、こ
の「レット・イット・ビー」の歌詞は、非常
に勇気づけられるようなメッセージだ。

「あるがままに」というと、「なるようにし
かならない」とか「何もしない方が良い」と
いう意味にも受け取れるが、ややニュアンス
が違うようだ。

人は苦難から逃れたいがために、ついつい余計なことをしてしまうことが多いのではないだろうか？

その余計なことが、かえって事態を悪化させてしまうのかもしれない。

余計なこととは、言い訳を言うこと、周りのせいにする、苦難の対象となる相手が必要以上に責め立てること、自棄になること、人を傷つけること等々・・・

誰もがよくやりそうなことだ。それらのよくやりそうなことに加え、こんなこともある。

早く結果を求めすぎること、無理を押し通すこと、自分への理解を求めすぎること

苦しみを苦しむこと（苦しみすぎること）

頭に血が上って、冷静になれないでいること
頭が凝り固まって、視野が狭くなっていること

私も今まで色々な経験をして、これらのこと

のいくつかをやり続けてきた。

要は早く、苦難を自分から遠ざけたいがために、現象に対する過剰反応や常軌を逸した言動が生まれてしまうものだ。

結果として、一向に苦難は立ち去らない。

むしろ奈落の底が限りなく深く、なかなか到達しないようになってくる。

奈落の底に向かって落ち始めたら、とりあえず落ちていかにあまり抵抗しない方が
良いのかもしれない。もがき苦しみすぎると更に墓穴を掘ってしまい、底が余計に遠く
なってしまう。

よって、ある程度その時の流れに身を任せる
ことも必要だということではないだろうか。

苦しいあまり周りのせいにしてたり他者批判
をすれば自分の評価はますます下がる。

視野が狭くなつた頭で、無理を通そうとして
いくら頑張っても、場合によっては、事態は、
一層複雑になってしまう。

理解してもらおうと働きかければ、人は余計に理解しようとしな

何もかもが悪循環となってしまう。

なかなかできることではないが、苦しいときこそ、「冷静になる」ことが必要なのかもしれない。「冷静になる」と一言で言うのは簡単だが、

要はもがき苦しむ自分を、一度遠いところから見てみる必要がある。そして、自分をあまり責めないことも大事なことだ。

自分を責めすぎると極端なマイナス思考に陥ってしまう、自らが潜在的に持っている「創造性」が生まれてこない。

苦しみに耐えている自分を、「もう一人の自分」が抱きしめてあげればいい。

「もう一人の自分」以外に状況を詳細に把握し、自分の本当の感情を理解する人は誰もいないのではないか。

自分を抱きしめる。

良いところも悪いところも、すべてを統合して抱きしめることが出来るのは、実は自分自身だけなのではないだろうか？

もし、そんな人が自分の周りにいると言える人は、幸せの極地に生きているのではないだろうか。

そして、真の自分の姿や苦しみの本質が見えてきたときに、自分のなすべきことが分かってくるのではないだろうか？

そんなプロセスの第一歩が実は、この賢い言葉である「あるがままに」ということなのかもしれない。

苦しい時、悲しくてやりきれない時、逃げ出したいと思う時、先ずは何をする前に

「あるがままに」という心境になることが大事なことなのかもしれない。

但し、何もしない、ただ待っているという意味ではなく、先に言った自分を遠くから眺めるためにも、事態に対してやみくもに抵抗せず、とりあえず、「あるがままに」という気持ちでいれば、自然に次のプロセスが展開して行くのかも知れない。

人生は、自分でコントロール出来ることと出来ないことがある。一旦起きてしまえば、それには流れがあり、それを抑えることはなかなか難しい。

むしろ、その流れの状況をつかみ、如何にその流れに乗っていくかということを考えての方が良いのかもしれない。

「藁をも掴む」ではなく、掴めるものを探すぐらいの冷静さを持ちながら、苦難と向き合うことが出来れば良いのではないか。

しかしながら、何度も繰り返し返すが、苦難の中にあつて冷静になることほど難しいことはない。

その為にも、まずは賢い言葉である「あるがままに」を実践してみることは、大いに意味のあることかもしれない。

このように考えれば、「あるがままに」を「なるようにしかならない」と捉えるのも良いことだと思う。

肩の力を抜いて、現実をしつかり受け止める。苦しみを過剰に苦しめない。「あるがままに」しばらく状況に流されてみる。

私には、最も難しい物事への対処法だ。

だからこそ、私の人生の節目に、この「レット・イット・ビー」という曲が、いつも心に響いてくるのだろう。

あるがままに・・・あるがままに・・・

今日から、この「賢い言葉」の意味をもう一回かみしめてみよう。