

鈴木秀子先生「愛と幸せの発信地」の「グレールメール」について

講話会でのお話@2009/5/11

「今人類の大きな転換期に入っています」

「自分で自分を幸せに出来るような人生をどうして築いたらいいでしょうか」ということが今課題になってきています。今の時代は、急激に予測できないことが起こっています。2012年に星の影響で大きな変革が人類にも地球上にも起こる、と言われていています。その時に一番大事なのは、この見える世界で得することばかり考えていた人は、それが人生のすべてではないよ、ということを嫌というほど思い知らせれる、と言われていきます。心の深いところに気づいている人は、ますます素晴らしい人間として強められていきます。

だから2012年というのは、そこに向かって、今世の中が思いがけないことが次々に起こって、何が大切かを考えさせられる方向に世の中が変わっていきます。2012年がどうなるのかわかりませんが、あと10～15年くらいたった時に、今から2012年くらいまでの間が、人類の一つの変わり目だった、ということがきっとわかるだろうと言うのです。それがどういう形でくるかわかりませんが、今人類の大きな転換期に入っていることは確かです。それが思いがけない状況でサインがいっぱい出てきています。

その時に、目に見える世界だけに焦点をおいている人は、それがすべてじゃないよ、ということを嫌というほど思い出さされて、人間にとって大切なものは、みんな今の時代に、命を受けて共に生きていることだ、ということを思い知らされる、時がきます。

「一人ひとりが大切なかけがえのない存在」

志賀直哉「ナイルの一滴」の文章にあるように、あなたという人は、大河の一滴であって、固有の人で、あなたが死んだらもう代わるができない、それくらい大切な人なのだ、でも同時に人類という歴史の中で、人類という河を共に作っている人だ。だから、自分なんて、と決して言えない。本当に一滴、一滴がナイルの河を作っていて、一人ひとりが大切な人なのです。

一人ひとりが個性豊かでかけがえのない存在であり、人類皆心の深いところでつながって、人類という河を共に流れている、そういう大切な流れの一滴だからです。

大切な私たちが、このように変わっていく時代の中で、変わるものがないもの、人間の尊さは何かという所に、私たちは目覚めていく必要がある、ということは確かなのです。

そういう時代にあたって、私はこういうことをしていました。自殺したい人、死にたいという人、人生に絶望している人など危機状態にある何人かに、特別に、毎日ともかく一日今日あったことの中で、自分が良かったと思うことをメールで10個書いて寄こしなさい。必ずそれについては読みましたと返事をする。

何も書きません。ただ読んだというサインだけ。

そうすると、多くの人が始めは、いいことなんかひとつもありませんでした、10なんてとてもありません、というメールが来ます。でも読みました。じゃあ、今日は探してみましよう、と書いて出します。

だんだん一つか二つ書いてくる。そして一ヶ月たつと内に閉じこもって一歩も外に出なかった人が、まず窓を開けました、寝巻を着替えました、シャツを着替えました、髪を切りました、身だしなみが清潔になっていきます。お風呂に入りました。今度は5歩くらい外に出られました、それからだんだんたつと、憎らしい父親と話しました、返事しました、挨拶しました。3ヶ月くらいたつと、外に出ました、花が咲いていて綺麗でした、ちゃんと他のものが見えるようになっていきます。そして治っていきます。

本当にこれは不思議です。私は別に良かったですね、とか、それは素晴らしいですね、とか何も書きません。

ただ、見て祈っているだけです。一日に10、始めは何日もいいことは何もありません、悪いことなら千も書けますという人が、誰かが読んでくれるというだけで、一生懸命いいことを見つける、書いて送るだけで、どんどん自分の生活態度を変えていく。誰かの荷物を持ってあげました、お母さんがお茶碗を洗いに立つときに転びそうになったので、自分がお茶碗をとってお勝手にもって行ってあげました、と書いてあります。そうすると、もう大丈夫です。

「100匹目のサルの法則」

私たちが小さいことを誰かのために出来るということは、無意識の内にすごい達成感になっていきます。その体験から、私は今のこういった時代に、コミュニオンに集まる人たちは、苦しみはもちろんありますが、みんな並外れて優れた方たちであり、100匹の猿になる人たちだと感じております。

100匹の猿とは、ある島の猿が海岸に行き、流れてきたサツマイモを食べた、塩水で洗われたサツマイモがとても美味しかった。その経験から、その猿はサツマイモを海で洗って食べた。そうしたら、その島にいた他の猿もすぐに真似をした。続いてその島の猿の群れが海岸に行きサツマイモを洗って食べはじめた。

そうしたら、例えば、100匹が定数とすると、定数を超えて101匹になった時に、その猿たちがする行動が、空気感染としか言えないような情報で、その猿が飛んで行ってやってみせるわけではないのに、遠く離れた所の野生の猿たちが同時に同じことを始めた。そうしたら、そのほかのいろいろな所で同時に同じことが起こったと言われております。

ドイツの「ベルリンの壁」が一夜にして崩れた、沢山の人がこの壁を崩さなければという意識がわあんと盛り上がり、それが定数に達する時、ぱっと実行できていく。新型インフルエンザを必死で防いでいますが、定数がいくつかわかりませんが、広がってある定数に達するとぱあんと広がる可能性があるから、必死で防いでいるわけです。だから定数に達するという事は、マイナスにも働きますが、プラスに働くと、いいものがぱあんと広がっていく。それを「100匹目のサルの法則」といいます。

だから、ここに集まっている方が、社会的な地位にいつい関係なく、一人ひとりが意識の上で、いいものに向かって行くと、あなたが始めると隣の人もいい意識を持つ、また隣の人もいい意識を持つ、そしてそのいい意識が定数に達すると、それが日本とか世界中に広まっていくのです。

それをする最も大事な時期なのではないかと思っています。そしてすることは、簡単に出来ることです。

私がヒューレン博士に会った意味は、「100%自分に責任がある」のだから「自分の中を清め続けて、自分がいい意識を持ち続ければ、100匹のサルの法則はきっと広がっていくに違いない」という確信をもらったことです。誰でもいい、その人が自分の置かれた場で意識を切り替えて、いい意識にもって行く。頭の中をごちゃごちゃさせて、ああでもないこうでもない、あの人が悪い、この人が悪いじゃなくて、よし責任は100%自分にあるのだから、じゃあ自分の中を清めて、いい意識が湧き起こってくるようにしようと決心をして、その湧き起こってくる意識に焦点を合わせていくと、世界中が変わっていくと思うのです。これは究極の目的です。

「愛と幸せの発信地」の「グレイルメール」： 毎日「ハッピーノート」を書き続ける

そのために、一つのことは私は提案したい。「愛と幸せの発信地」「グレイルメール」をしようと思います。少なくとも3年間を目指します。2009年から2012年まで。その後も一生やったほうがいいのですが・・・。

何をするかというと、自分自身の幸せのために、夜寝る前にノート（ハッピーノート）に次のことを書きます。（1）今日の出来事で意味のあること、社会的なことでもいい、（2）今日あった良かったこと、バナナ

を食べれた、手が動く、歩くことが出来る、目が見えます、何でもいい、当たり前のこと、当たり前のことほどいいことはない、ここに来られることがどんなに幸せか、選び取ることが出来る、考えることができる、ここに来られる皆様は意識の上からも生き方の上からも、現実の上からも、本当に恵まれた方たちだと思います。このような健全な人たちが、いろんな苦しみはありますが、そういう苦しみ乗り越えながら、本当に世の中にいい意識を広める、その努力をする必要があると思うのです。

3番目には、学んだこと、なんでもいいです。誰かに出会って学んだこと、その人のいいところを見つめてください。そうすると、例えば、若い青年が経営者になろうと目指すときに、チャンスがあるごとに有名な経営者に会うとすると、この人はどんな嫌な所があるだろうか見ていたら、けっしていい経営者にはなれません。この人は、こんなに有名な経営者になっている、どんな所がいいんだろうと、いい所に目を配ってじっと見つめ、人に会うごとにいいところは何か見ていると、知らないうちにその若者は、ふと気がつくといい経営者になっていると言われます。だから私たちも、一日のうちで、良かったこと、学んだこと、なんでもいいです、失敗からも学ぶでしょう、ふっと切り替えることから学ぶでしょう、いろんなことから学ぶと思うのです。

4番目、これが最も大切なことですが、大宇宙からの贈り物、計らわれたこと、恵み、自分の努力を超えた良い出来事、共時性、ここへ来る時に遅れそうになったのに、次の電車が遅れて乗れたので間に合っただけとか、何か探していたら、ふっと、思いがけない所から出てきたとか、何かそういう私たちの偶然のように見えながらいろいろと計らわれていいことが起こってくる場合があります。どうしてこんなことが起こったのかしらとか、電話をかけようとしたら相手からかかってきたとか、これを共時性と言います。

自分が努力したのでもないのに、こんな面白いことが起こった、こんな楽しいことが起こった、それを書き留めてみるのです。

この4つを、自分のノートに、書いてみてください。そうすればいっぱい出てくるようになります。3分以上費やさないでください。負担になりますから。1時間も苦勞して書く必要はありません。楽しんで書いてください。これが下準備のノートです。あなたのハッピーノートです。

ここまでは自分でなさってください。家族と一緒にやってもいいですね。

鈴木先生に「グレールメール」を出す

その次に、申し込んでくれた方のみですが、日記はどうしてもダメ、日記は役に立たない、と言いますが、誰かが読んでくれないとダメです。ただし、私の場合は一切返事をしません、返事が来るとか、コメントが来るのを、期待したら、がっかりします。どうしてかというと、自分で自分を育てるのです。

これから何が起るかわからない、そんな時にでんと度胸をすえて、どんなことも乗り越える力を養う、毎日これを通しながら、だから、人には頼らない、100%あなたの力で、自分を育てるのです。コメントが来ないから、と言わないで下さい。長々と質問状を出さないで下さい。こういうことがありますから、祈ってください、と書かないで下さい。そういうのを書きたい人は手紙に書きます。メールではそれを一切受け付けません。何故かといえば、メールを書くことで、自分で自分を育てるからなのです。ただ育てる時に、それを誰かがちゃんと読んで受けとめてくれて祈ってくれている、ということ覚えておいてください。

誰かがどこかで祈って、自分の書いたものを読んでくれていると思っただけで日記とは違うものになります。これはまったく自由です。毎日書いたものを月に最低1回、総ざらいをします。

私の若いときにした修業はどんな意味があったらと思うことがありますが、そこでしてもらったやり方は人間を育てるのに本当に役に立つんだな、とあらためて思っています。

小さいことをやってみて、少なくとも3年間、自分を自分で成長させていくことをやってみるといいと思います。毎月一回書いたノート見て、不思議なことに自分の傾向が現れてきます。いつも現れてくる同じ傾向に

気がつくこともいいことですし、今までは気づかなかった自分の傾向にあらためて気づいて、幅を広げてみる
ことができるようになることもいいし、そのようにして自分の気がついたことを10個、何でもいいですが、
特に最後の計らわれたことで自分にとって意味があること、私に知らせたら自分の力になるなと思うこと
をメールに書いて知らせてください。3つから10個ぐらいでも、いくつでもいいです。沢山書かなくてもいい
です。それを私が見て、一人ずつのファイルをずっと作っておきます。そして、一人ひとりのためにお祈り
します。そして見ましたという返信を返します。コメントはありません。返事ありません。何もなければ、
あなたという存在を大切に、祈っています、というサインをメールで送ります。

「グレールメール」参加者のグループ活動

しばらくたちましたら、みんなの間で「グレールメール」の参加者が集まって、分かち合い会をする活動を
始めます。これは、自分の書いたもので気づいたことをグループで分かち合っていきます。NPO コミュニオン
の中で、いままで分かち合いをしていましたが、いままでのような分かち合い会は続けます。分かち合いは、
苦しくて子供を亡くしたお母様がもう頭をたたき続けなければいけないほど、そんな状況に陥ったときに、
みんなで支えあい、耳を傾け支えあう分かち合いというのを、NPO コミュニオンで続けています。分かち合い
とは本当に苦しい大変な時を乗り越えるために支えあう、グループの活動です。

このグレールメールのグループ活動は、健全な人がより健全に成長していくための助け合いの分かち合い会
です。だから、皆さんが家庭でもいいですよ、近所の人たちでも、友達同士でもいいですよ、そういう方たち
とこの書いたものとか、自分はこういう傾向に気づいたとか、こんなこと書いたとか、分かち合う、話す、周
りの人は黙ってそれを聴いている、自分にとって意味のあったことを誰かに真剣に聴いてもらう、そういうグ
ループ活動を始めていきます。このようにメールとグループ活動の二本立てでやっていくわけです。

メールを私の所へ出して、何のコメントもなく、返ってきます。見たというサインはあります。それは一つ
の柱。もう一つの柱は、皆さんが中心になって、グループを作ってそして自分が感じたり、良かったなと思
うことをお互いに聴きあう会です。そういう会を始めます。これは資格が無くてもやることができます。