

宝彩有菜の e-講座 プログレスコース
No.2. 「ありがたい」を挿入する修行

「こうあってほしい」とか「もう少しこうなって欲しい」と、現状に満足せずあれこれ工夫したり、改善努力することは良いことです。でも、それが行き過ぎたり、変えられないことをあれこれ思い悩んでいるといつも不満な状態にいることになります。

たとえば、「どうしてよく風邪を引くんだろう」とか、「もっと早く帰れないのかしら」と、済んだことや簡単には変えられないことを不満に思っているにもかかわらず、

色々不満なことでも感謝できる点を見つけ出してそこに焦点を当てれば、不満の感情が解消できるのですが、それを見つけ出すのは、普通はなかなか骨が折れます。「感謝」ができるようになるには、相当努力したり、人生を修養しなければならぬようになります。

でも、実は、簡単に見つけ出す良い方法があるのです。

それは、どんな不満なことを考えていても、そのどこかに、「ありがたい」という言葉を機械的に入れるだけの方法です。とにかく機械的に入れます。例えば、「よく風邪を引いて、ありがたい」「毎日遅くて、ありがたい」。なれないうちは、変な文章だ、そんなハズはないと抵抗にあいますが、頑張って「ありがたい」を入れ続けてください。すると、聡明な頭は、「ではいったい、何がありがたいのだろう?」と「改善努力」から「疑問解明」に思考の向きを切り替えます。頭は、非論理的なことが嫌いですから、必ずありがたいと思える理由を探し始めます。

そして、「そうよねえ。よく風邪を引くといっても、元気なんだから、ありがたいわよねえ」とか「主人の帰宅が遅いといっても、ちゃんと仕事あるんだからありがたいわよねえ」と、「ありがたい」理由を見つけ出して、まともな「感謝の文脈」にしてしまいます。

「ありがたい」という言葉を入れる努力は必要ですが、それが一旦入れば、頭は「感謝すべき理由」を簡単に見つけ出します。そして、全体がまともな感謝の文脈になります。

すると後は自動的です。気分もすぐに幸せな気持ちになります。

なぜなら、気分は「考えていること」に従うからです。良いことを考えていれば良い気分になる。感謝していれば、必ず幸せな気分になります。そして実際に心も温かくなりますし、不満顔も解消します。「お帰りなさい」と明るく言えます。これは、実感してみてください。よく分かります。

やり方は簡単です。「ありがたい」と機械的に入れるだけです。是非、試しにやってみてください。自分がより感謝に満ちた生活を始めれば、人生はさらに潤いに満ちた楽しいものになりますよ。

(例)

(スタート) 「コップに半分しか水がない」

(修行) 「ありがたいことだ。コップに半分しか水がない」

(結果) 「ありがたいことだ。コップに半分も水がある」

(スタート) 「なんて給料が少ないのだ」

(修行) 「給料が少なくてありがたい」

(結果) 「少ないとはいえ、ちゃんと給料がもらえてありがたい」

(ヒント)

自分の気分が悪いときに、その悪い対象に向かってすぐに、「ありがたい」を挿入してみてください。

それが、修行です。

これができるようになると、気分なんて、すぐに自分の気持ちの良いように変えられるのだと分かります。

逆に言うと、自分の気分を悪くしているのは、「自分」だということがはっきり分かります。

だったら、自分で気分を良くしたほうが得ですね。

感謝をしている心豊かな人に、「幸せ」は気前良く与えられます。

まだ欲しいと不満顔の人から、「幸せ」は厳しく取り立てられます。

「豊かな人はさらに豊かになり、貧しい人はさらに貧しくなる」これは、イエスの言葉です。

(宝彩有菜)

e-講座の受講生は、気付き事項をメールしてください。

(C)all rights reserved Alina Hosai 2000,2002