

宝彩有菜の e-講座 プログレスコース
No-03. 「大肯定」の修行

「頭」は放っておくと、とめどなく心配を繰り広げますね。「頭」はその使命として、いつも何か心配することはないか、何か気がかりなことはないかと心配の種を探していますし、また、その種を一旦見つけると、今度はその種をまるで肥沃な土壌に植えて育てるように大きくしてしまいます。
また、心配が進んだり、不安が大きくなると腹が立ってきたりすることもあります。

さて、そこで、要らぬ心配を止める修行。「大肯定」の修行。

実は「頭」の働きの90%はこの要らぬ心配に費やされていますから、この修行を実践して、その働きのセーブすれば、心は十分な余裕と、スペースを取り戻せます。ですから、すぐに気分はハッピーに爽快になれます。この修行一本やりで、さとりに行くことすらできます。

心配を止めるわけですから、誰かが「そういう心配はしなくても大丈夫だ」と言ってくると止まるかもしれません。でも、その人の言うことを信じられなければ、「そう言われても心配だ」とやはり止まりません。
自分でそんな心配をしても無駄だと思えばいいのですが、それを思うのも心配好きの「頭」ですから、無理です。

では、どうするか。

大肯定です。

心配していることを「そのまま全部まとめてOKを出す」ことです。

「明日、雨かもしれない。どうしよう」と心配になったら、それでよろしい。それで構わないと思うことです。

これは簡単な例ですから、これくらいならできると思われるでしょうが、仕組みは同じです。例えば、もう少し難しい例。「わーっ、風邪をひいたかもしれない。どうしよう」と心配になったら、「それでよろしい。それで構わない」と思う思い方です。

もし、本当にそう思えなくても、「それでよろしい。それで構わない」と言葉を心配の後に挿入することです。

それでほぼ止まります。そのような判断が下れば「頭」は出鼻をくじかれるからです。

逆に疾走させてしまう言葉が、「どうしよう」とか「大変だ」とか「くっそー腹が立つ」などです。

「どうしよう」などのような、疾走させる言葉を使ってはいけません。

使うのは、「それでよろしい」です。

でも、なぜ、「それでよろしい」と言えるのか？

ちょっと説明しておきます。

多分、この地球上に居る私たち人間は、生存について人間として努力しているのは全体の、わずかに1%くらいです。

あとは、自然の恵みや恩恵で生かされているのです。

酸素があるのも、水があるのも、太陽が巡っているのも、月があるのも、山や海があるのもみ

んな私たちの生存に欠かせないものです。
生きようと思わなくても生かされているのです。
無意識で寝ていても、身体は呼吸し、消化し、回復し、生産しているのです。生かされている。

また、人間のDNAは40億年の生命の知恵を貯めこんでいます。「頭」はわずか数十年の知恵しかもっていません。
ですから「頭」が心配することはしれています。賢しらに「頭」の心配を優先して何かをすると、DNAとしては迷惑かもしれません。
熱が出ても、今は熱を出したいときかもしれません。
気分が悪くて眠くても、今はDNAがそうしたいのかもしれません。
40億年の知恵は深くて伺い知れませんが、あるなら、心配は無用。「頭」はそうそうにお引取り願った方が良いでしょう。その言葉が、「それでよろしい」です。

世の中のすべての出来事、宇宙の運行、DNAの神業、それらすべてを肯定します。大肯定です。
大肯定の修行とは、つまり、自分が神様になった気分と同じになることです。
すべて世の中は完璧に運行されている。何の間違ひもない。
その言葉が、「それでよろしい」

太陽が西に沈めば「それでよろしい」
月が東から昇れば「それでよろしい」
冷たい風が吹けば「それでよろしい」
クシャミができれば「それでよろしい」

なにか、心配の種を「頭」が見つけたら、すぐに「それでよろしい」と挿入してみてください。
すると、クシャミは「服を着なさいという合図であったか、あはははは」と愉快になります。
不要な心配はしないで、実際の意味のある行動だけが出来るようになります。
そして、これが、素晴らしい効果なのですが、生きることが楽しくてしかたなくなります。
愉快になります。軽くなります。嬉しくなります。
「大肯定」はすぐに効果が現れてその効果も絶大ですから、まあ、これ一本でさとりまでも持っていける優れた修行です。
それはそうです。すべて肯定できたら、もう「頭」の出番はなくなりますからね。
そのとき、本当の自分が宇宙とつながります。無我、至福、光明、覚醒、さとりの、言葉はどうであれ、そうなります。

「それでよろしい」を心が動いたあとにすぐに挿入するだけです。
するともうそれ以上、心は乱れません。静まります。
一気に悟りでは行かなくても、少し実践すれば少しだけ、たくさん実践すればたくさん幸福になります。
ですから是非、トライしてみてください。
すべてを肯定してすべてを受け入れて、「それでよろしい」です。

宝彩有菜

(実践のヒント)

「それでよろしい」「それでよろしい」と連続で言うときには、なるべくゆっくりと、しかも、吐く息に合わせて言う（頭の中で言う）と、さらに効果的です。

息を吸う時は、意識は、息を吸うことに集中して、できるなら、腹式呼吸をしてそのお腹（丹田）あたりを思っていてください。

「は～～」「それでよろしい」「は～～」「それでよろしい」という感じです。

これは一例です。どんな修行でもそうですが、自分なりに工夫してみてください。

感情が高ぶっているときは、早く言うのが逆に良いこともあります。

宝彩有菜

(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