

宝彩有菜の e-講座 プログレスコース

No. 4. 「認めて欲しい」の欲が動いたのを数える修行

人間は未熟で生まれてきますから、赤ちゃんの時は親か誰かの「愛」がなければ、生きていきません。

ですから、愛されるというのは、「生きていける」と同じだけの重要さがあるのです。

幼児になっても自分一人では生活していきません。より良い生活をするためには、親などに良く面倒をみてもらう必要があります。

つまり、この時点でも「認められる」というのは、「生きていける」と同じだけの重要さがあるわけです。

「頭」は、そのことを学習しますから、大人になっても「認められなければ、生きていけない」と頑固に思っています。

しかし、大人になれば自分一人で生きていきます。自分も親になれば、自分だけでなく子供の面倒もみなくてははいけません。

ですから、「認められなければ、生きていけない」というのは、変更しなければならないのです。しかし、「頭」は頑固ですから、このプログラムで自動反応してしまいます。すると、大人になっていろいろなことがぎくしゃくしてくるわけです。これを訂正しましょう。これがこの修行です。

認められたい欲が動いたのを、数えます。

簡単には、「自分を認めて欲しい」と、心が動いたことを数えればいいのです。

「ああ、それは僕は前から知ってますよ」という何気ない会話も、この欲から言っているかも知れません。

そのほか、たとえば、「思わず、見栄を張ってしまった」と言うのもそうでしょう。

あるいは、「あの人を羨ましいと思った」というのも、根本は自分を認めてほしい欲があったのかも知れません。

さらに、「淋しい」と感じるのも同じ欲からかも知れません。

どのような形になって表に出てくるかは、それぞれの状況や精神状態で変わってくると思います。

この「認められたい欲」が出てくれば、それをしっかりチェックしましょう。

そして、それが一日に何回、この欲が起動したかを数えます。

目標をたてても良いですが、初めて行う時は、目標は立てないで、単純に、動いた数だけカウントしてみましょう。

上達すれば、「よし、この欲が立ち上がったから、すぐに気づいて、この欲に使われないようにするぞ」と、素早く欲から抜けることができるようになりますから、その目標を立てても、良いです。

認めて欲しい欲から自由になると、本当の「優しさ」が、自分の心をいっぱい満たし始めます。

それは、すばらしく豊かな、温かい感覚です。そして、そうです。勇気もあふれてきますよ。

(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