

宝彩有菜の e-講座 プログレスコース
No-13. 過去の自分を責めない修行

日々生活していると、「ああすれば良かった」とか「こうすれば良かった」と思うことがたくさんあります。

それが、反省なら将来の為になりますが、後悔なら時間と精神エネルギーの無駄です。過去には帰れませんし、やり直しもできません。

「あのとき、株を売っておけば儲かったのに」と言っても無駄です。

「あのとき、一言好きだと、言えれば良かったのに」と言っても無駄です。

「あのとき、お酒をのまなければ良かったのに」、「あのとき、あの人の言うことを聞いておけば良かったのに」

「どうして、そうしなかったんだろう。私は、なんという馬鹿者なのだろう」と続きますが、これも無駄です。

「頭」は自分をしっかり責めておくと、反省がしっかりできるので、次からは、同じような失敗をしなくなるだろうと思っています。ですから、頑張っただけで過去の自分を責めていますが、大概は、やりすぎになります。

やりすぎになると、「ああ、どうしてそうしなかったのだろうか。馬鹿だなあ」のところで止まってしまいます。「頭」が止まると人生も止まります。ですから、ここから、いち早く抜けるのが今回の修行のテーマです。

やり方はこうします。まず、過去の自分を責めていることにいち早く気づきます。

「あのとき、株を売っておけば儲かったのに」と思ったら、「その時に売らなかった過去の自分が悪い」と「頭」は思っているなと認識します。

「あのとき、一言好きだと、言えれば良かったのに」と思ったら「その時に言わなかった過去の自分を責めているな」と認識します。

以下同じです。

「あのとき、お酒をのまなければ良かったのに」、「あのとき、あの人の言うことを聞いておけば良かったのに」

認識できたら、直ちに抜ける作業を開始します。過去の自分を責めなければ、抜けられます。でも、過去の自分を誉めようと思っても難しいですね。その訳は、過去の自分を責めているのは、今の自分が不幸だからです。

「株で損をして不幸な今の自分」がいます。

「好きだと意志を伝えられなくて惨めな今の自分」がいます。

つまり、「今の不幸」の責任を過去の自分のせいにしてしているのです。ですから、この点から変更しないと過去の自分を責めるのをやめることができません。

つまり、目指すことは、「今、不幸」という認識を変更することです。

たとえば、こうします。

「株で損をしたけど、良かった」と「良かった」を付けます。理由が分からない？ そうですね。すぐにはわかりません。分からなくても機械的に「良かった」を付けます。

つけると、「頭」は「何が良かったのだろう」と考え始めます。つまり、「過去の自分が悪かっ

た」から、この時点で抜けている訳です。
答えが出るかどうかは問題ではありません。その答えが正しいかどうかはさらに問題ではありません。抜ける修行です。

「あのとき、好きだと言えなくて、良かった」 その答えはしりません。分かりません。分かるかも知れません。答えを捏造できるかも知れません。それは問題ではありません。抜けるのが修行です。

この修行がうまくできるようになると、抜けるのが早くなります。適当な答えを見つけるのもうまくなります。

すると「頭」は無駄なエネルギーを消耗しませんから、クリアーに、パワフルになります。人生が生き生きしてきます。

(宝彩有菜)

(問題)

どんな状況にも使える「捏造された答え」があります。

「あのとき、ああなって、良かったのだ。だって、〇〇〇〇ができたのだもの」の〇〇〇〇です。

分かった人は修行番号13と、ニックネームを書いて、メールください。〇の数は字数ではありません。

なるべくなら、この今週の修行をおえてから、感想も一緒にください。

投稿された回答を読みますか。(はい、今はまだ読まない)

(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