

宝彩有菜の e-講座 プログレスコース
No-35. 「決して困らない」修行

人生は毎日毎日困ったことが起きます。約束が守れそうになかったり、お金が不足したり。スケジュールの調整がつかなかったり、忘れ物をしたり。困ったことが起こると、慌てて「どうしよう、どうしよう」と思ってしまいます。気持ちがバタバタしたり、肉体的にもきつくなったりすることがあります。
ですから、困ったことがなるべく起こらないように、ちゃんとよく考えて生活をしたいと思えます。

しかし、いくら準備をしても、いくら気を付けていても、人間は完璧ではありませんから、必ず困った事が起こります。そして、起こると、「どうしよう、どうしよう」とあたふたすることになります。では、いったい、どうすればいいのでしょうか。
決して困らないようにする方法なんてあるのでしょうか？

困らない方法があるのですが、その前に、困ったと思ったときにどのように心が動いているのか、少し詳しく観察して見ることにしましょう。

たとえば、出かけに、駅まで歩いている途中で、「あっ、家のドアの鍵をかけ忘れたかも知れない」と不安になったとします。すぐに、「困った、どうしよう」が始まります。
「困った。どうしよう。今から戻ると、電車に乗り遅れるかもしれない。電車に乗ろうか、でも、このまま外出するとドロボーが入るかも知れない。困った。どうしよう」と。
帰ろうと回れ右して、5歩ほど歩いて、「いや、やっぱり遅刻はまずい」と、また回れ右して5歩ほど歩いて「いや、やっぱり、鍵を確かめて来よう」と同じところを行ったり来たりすることもあります。精神的にも、肉体的にも疲れます。

で、最後は、たとえば、「電車」を優先して、鍵は確かめずに駅に向かったとします。結果だけを見れば、途中、右往左往したのは無駄なことでした。最初から最後まで、前を向いて歩いても同じだったからです。このような無駄が、もし人生の中でたくさんになっているようなら、それは今度は人生で使うエネルギーの無駄になってきます。それはもったいないことです。

ほかにも、子供が言うことをきかないだとか、思ったとおりに仕事が進まないだとか、「困った」ことはたくさん発生してきますが、この右往左往をやめれば、実は、困った気分も解消されます。つまり、決して困らないワザがあるのです。

事態を良い方に改善して、困ったことを、解消しようというのではありません。困ったという自分の状態をすばやく「困っていない」状態にするワザです。修行が必要ですが、修行すればできます。

「決して困らない」修行。
具体的には、「困ったという気分」と「対策を検討する作業」をわけます。しかし、難しいですね。対策を検討していて良い解決策が見つからないから、困ったと思っているのですからね。困ったことを解決するには、対策がたくさん考えられるからですね。では、なぜ、たくさんの対策を考えているのか？ 実は、並び立たない相反した欲を両方とも実現しようとしているからです。そもそも無理なのです。
そこで、話を単純にするために、何の欲と、何の欲がぶつかっているのかを素早く見るのが修行になります。で、どちらかを消せば、困った気分は終了するわけです。

前の例で言えば、「鍵を掛けたかどうか確かめたい欲」と「遅刻したくない欲」の2つの欲の「どちらを取りますか」に置き換わる訳です。どっちも取りたいが無理と分かります。すると、どちらかを決めるだけです。決めるのに時間はかかりません。勘で決めればいいのです。決めると、すぐに「頭」は「そうですね。まあ、鍵は掛けたと思いますよ。大丈夫でしょう」と決めた方向にあわせませす。逆を決めても、「じゃ、帰りましょう。遅刻しても大丈夫でしょう」とあわせませす。つまり、「頭」で考えていると右往左往になりますが、勘で決めればすぐに困った状態から抜けられるというわけです。

この勘で決めた方を選ぶというのを修行してみてください。「最初は大丈夫かなあ」と不安になると思いますが、慣れてくると「なぜ、こんなすばらしい決定方法を今まで積極的に使わなかったのだろうか」と思います。

そして、この方法で99%間違いなく決定できると分かります。さらに、残り1%の間違った決定についても、早期に決定していますから、やり直しの時間がとれる利点があります。

この修行が進むと、人生が軽快に軽やかに進むようになります。いつも朗らかに余裕をもっていられます。

コツは「私の勘はいつも正しい」と信じていることです。実際、それはいつも正しいのです。修行が進むと、おまけとして、「次の電車に乗っていたら重大事故に巻き込まれるところだった。早く行って助かった」なんていう幸運が付いてくるようになります。勘は自分を助けてくれます。すると、ますます自分の勘を信じて大丈夫だと思えてきます。ただし、欲張ると勘は冴えませせんから、欲張らないこと。

(宝彩有菜)

まとめ。

(初級)

困ったと思ったことに気づいて、何と何が相反しているのかをチェックします。一日に何回「困った」と思っている自分自身に気づいたか、それをチェックしましょう。

(中級)

困ったと思うときの欲は、何の欲が多いのか一番多いものを見つけましょう。

(上級)

困ったと思った瞬間に、それを外してみましよう。「勘」でどちらかの欲を捨てて、困ったをすばやく解消しましょう。

(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