

宝彩有菜の e-講座 プログレスコース
No-40. 「日常の小さい決断」を軽快にする修行

日常では、いろいろ小さな事を決めながら生活が進んでいます。
しかし、「頭」はどんなことでも、ちょっとでも得をしようと、懸命に考えます。
すると、どちらを選んでもあまり変わらないようなことにも、精神的なエネルギーを消耗して
しまいます。

つまり、一生懸命考えて得をしようとしたことが、かえって時間をロスしたり、タイミングを
失したり、精神的に疲れたりしてしまうわけです。
少しでも得をしようとして、決断を躊躇して、結局損をしてしまうことになります。
骨折り損の草臥れ儲け。

軽快に決断することによって得ることはたくさんあります。
時間的な余裕、タイミングの問題、精神的なエネルギーの節約など。
どっちを選んでもあまり変わらないことは、さっさと決断するようにしましょう。

そのコツは、ぱっと思った方に決断することです。
自分の勘を信じるといってもいいです。
でも、信じにくい？ そうですね。信じにくい。

「頭」は納得して得をしたいのですが、勘に頼っていると損をするかもしれないと思うからで
すね。
確かに、「頭」の言うとおりでありますが、「頭」に決断させようとするので検討に時間がかかってしま
いますから、軽快に決断するには、つまりは、「頭」に文句を言わせないようにするのが、コツ
になります。

「私は、これがいいと思う。これは勘だ。で、若干損をするかも知れない。でも、それはたぶ
ん意味があることなのだ」
と、将来、検討しなかったことによる「損」が発生しても、それを後悔しないと、先手を打っ
ておくことです。

「損＝それは何か意味があるもの」という考え方です。
もう少し説明します。物事はすべて良い面と悪い面がありますから、どんな損も何か隠れた良
いことを含んでいます。それは、裏面にある場合もありますし、時間的に前後になっているか
もしれません。「人間万事塞翁が馬」の故事と同じ意味です。何事も損とか得とか輕輕しく判断
できないという意味です。

「損＝それは何か意味がある」と思えると、軽快に決断ができるようになります。たとえ損を
しても、何かしら価値があるのですから。

そして、日々の小さなことを軽快に決断しはじめると、毎日がとても滑らかに爽やかになっ
てきます。精神活動も余裕が出てきますから、創造的なことや、建設的なことがとても楽しくで
きるようになってきます。
余裕がありますから、人にも優しくできますし、おかしければ明るく笑えてしまいます。

で、もしか、本当に何か損が出てきたら、たぶん、こう思うはずです。

「このくらいの損に比べれば、軽快に決断して得られた人生の余力は、莫大だった」と。つまり、多少の損は全然気にならないくらいの小さなものに思えるということです。損とも思えないほどです。

これは実体験してみればすぐに分かります。
そして、これが分かれば人生全体の大きな使い方も、何か分かるような気になります。

この具体的な「今週の修行」のやり方は、決断を躊躇した回数を数えます。
早く決断しようと思わなくていいですから、とにかく、躊躇した回数だけを素直に数えてみてください。
まず、自分はどれくらい決断を躊躇しているのか、それを観照するのが修行です。

それができれば、ここで述べたことは自然にできるようになります。
すると、人生がみるみる明るく軽快になっていきますよ。

(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