

宝彩有菜の e-講座 プログレスコース

No-53. 「意識」が後ろを振り向かない修行 (川は流れる、雲は流れる)

意識が今ここにあれば、即座に、喜びと愛にあふれることができます。「今、ここ」には、深刻なことはなにもないからです。「今、ここ」には、生きている喜びと感動しかありません。でも、「頭」はすぐに、未来に行ってしまうか、あるいは、過去に行ってしまいます。ですから、なかなか喜びと愛が持続しません。

そこで、この修行。「川は流れる、雲は流れる」

意識が未来に行くのを戻す修行は別に改めてしますが、ここでは、まず意識が後ろに行く様をしっかり観照して、なるべく勝手に行かないようにします。後ろを振り向かない修行です。

これは、簡単な修行ではありません。意識は、50%は未来に、50%は過去に行っていますから、意識の動きの約半分について、覚めていましょうという膨大な修行と同じ意味です。でも、ひるんではいけません。トライしてみてください。

具体的には、こうします。たとえば、自分がお母さんで、子供に対して、次のように叱っているとします。

「だれですか、こんなところに出しっぱなしにしているのは。いったい、何度言ったら分かるの、もうっ」

言ってしまったものはしかたありませんが、修行中は、直ちに過去に意識が行ったことに気がついて、過去に行かない言い方に訂正します。

「あら、こんなところに出ているわ。(これなら現在です) どうしたら片づけられるかしらねえ。(これなら未来です)」

「ママ、こうしたら片づけられるよ。ほらっ」

とニコニコ笑っておもちゃ箱に片づけています。

子供が素直に自分から片づけるというオマケまでついてきました。

「過去形」を言う前に気づいて修正した言い方にすれば、もちろんなおグッドです。

もう一例。

「やっぱり雨が降ってきたわ。しまったなあ。傘を持ってくれば良かった。」と思ったら、

「あら、いけない。過去に行ってしまった」とすぐに気づいて、

「雨が降ってきた。傘が無い。どうしましょう。に変更しよう。」と思います。

こうすると、意識は現在を通り越して未来に行きますが、具体的にどうするのかという、今からの行動を考えることになります。傘を持って来なかったことをくよくよ考えたり、自分や誰かのせいにしてたりしても仕方ありません。

「傘を持って来なかった」ではなくて、「傘は無い」と考え直すのが修行のポイントです。

「傘は (今、ここに) 無い」。

すると、意識がここに戻ってきます。そして、次に考えることは、喫茶店に寄るか、本屋に寄るか。電話を掛けて誰かを呼ぶか。になります。

どんな小さな過去でもその過去から抜けると、すぐに生き生きした躍動感が起こってきます。

それはそうです。人間は過去に生きてはいません。今に生きています。

でも、意識が今を通り越して、未来に行きすぎると、今度は「心配」が多くなってしまいますから、これもおもしろくありませんね。しかし、大丈夫です、「未来から戻る修行」は別にしますから、ここではとりあえず、過去からすぐに抜ける修行に専念してください。

もう、修行の方法のコツはおわかりだと思いますが、「過去形の表現」を使わないということ  
です。「何々したから」とか「何々でなかったから」とか「なぜ、できなかったの」とか、「どう  
してこうなったの」とか。

その代わりに、「今」はどうなのかをそのまま表現します。

この修行をしていると、心がどんどんシンプルになります。前向きになります。世の中のこ  
とが、自分の後ろに後ろに流れているような気分になってきます。まるで、川の中に立っている  
ようなものです。足下を流れていく川の流れるは誰も止めることはできません。流れていった魚  
を取ろうと思っても無理です。でも、大丈夫です。新しい水や魚はどんどん上から流れてきて  
います。流れてくる方を見る！

この修行をし始めると、すぐに爽やかな気分が実感できます。

それは、まるで、大きな船の切っ先の上に立って、後方に流れていく水や、雲や、風を全身で  
感じながら、ぐんぐん前に進んでいるとても爽快なダイナミックな感じですよ。

後ろに流れていったものを振り返るなんて、人生の無駄。

そう、前には大海原が広がっていますよ。

(宝彩有菜)

#### 修行のヒント

(初級) 過去形で表現してしまった数を数える。(数値目標は立てません。たぶん最初は膨大  
になると思います。いちいち数えていられませんから、たとえば、小豆(アズキ)を右のポケ  
ットに50粒入れておきます。一回過去形を言ったなら、一粒、左のポケットに移します。もし、  
全部移し終わったら今度は逆にします。それも全部右に戻ってきたら、計100回ということ  
です。似たような工夫をしてみてください)

(中級) 過去形を、直ちに、現在形、または、未来形に言い直した数をカウントします。(数  
値目標は立てません)

(上級) 過去形で表現しそうなになったけれど、その前に気づいて現在形に表現できた数、つ  
まり成功した数をカウントします。(これは目標を立てても良いですよ)

やりかた。(初級)(中級)(上級)を1週間づつ修行しても良いですよし、(初級)2日、(中級)  
2日、(上級)3日と7日を分けて実践しても良いですよ。

(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