

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、「今」はどう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。

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)

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。

(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