

宝彩有菜の e-講座 プログレスコース

No-62. 「...と私の頭は考えてる」を付ける修行 (スポアナ瞑想)

私たちはすぐに感情に押し流されてしまいます。それが良い感情ならいいのですが、悪い感情なら、気分も悪くなりますし、もっといけば体調さえ悪くなります。

たとえば、上司が済んだことをネチネチ言ってきたので、腹が立ってきたとか、急いでいるのに近所のうわさ話の好きなおばさんにつかまってしまいイライラしてきたとか、子供が何度言ってもいう事を聞かないので、カリカリしてきたとか。

で、普通は、それらの悪い感情が起こったときに、その感情を解消しようとして、もう、これ以上上司がネチネチ言わないように、「そんなことをおっしゃっても済んだことはしかたないじゃないですか!」と逆に攻撃するだとか、「噂話ばかりしている人と付き合う暇はありませんわ」と相手を拒否するだとか、「言うことを聞かないとブツわよ」と脅すとか、なんとか、てっとり早くその不愉快な現状を打開しようと思いつきます。

でも、常識ある大人ですから、「会社で逆切れしてはまずい」、「近所づきあいつてもものもある」、「子供を叩いてはいけない」などと、辛うじて自制します。ぐっと我慢。ですから、さらに、悪い気分が増幅します。

この修行は、これをやるだけで、すばやく悪い感情が解消され、さわやかな自分に戻れることができる強力なものです。

特に、このように自分に悪い感情がおこって増幅しているときに、一番効き目がはっきり分かるチャンスですから、是非、試しにやってみてください。

やりかたは、簡単です。悪い感情を起している「張本人」をしっかり、見据えるだけです。張本人とは、つまり自分です。それをしっかり観る。

自分が考えていることを客観的に見るということです。巻き込まれない。観照する。

具体的には、こうします。

自分が考えていることや、感じたことを、「私はそう考えている」、「私はそう感じている」という言葉を付けることです。

「私」というと、自分のようですから、ちょっと工夫して、「私の頭はそう考えている」「私の気分はそうなっている」とさらに客観的に言ってみましょう。声には出さず、頭のなかでそう言ってみます。

たとえば、上司が済んだことをネチネチ言ってきたので、腹が立ってきたら、

「私の頭は『すんだことをいつまでもネチネチ言うな』と思っているな」と観察します。それで、腹が立ってきたら「そして、私は腹がたってきている」「どんどん私は腹がたってきている」と実況観察します。腹立ちの中に巻き込まれないで、腹を立てている自分から1歩離れて観察するわけです。スポーツアナウンサーが、試合の展開を実況放送しているような感じですよ。ちなみに、監督は「打て」とか「走れ」とかの指示を出しますが、スポーツアナウンサーは出しません。「打ちました」「走りました」です。実況をしっかりと観察して表現するだけです。そうします。自分で自分を実況中継します。

急いでいるのにうわさ話の好きなおばさんにつかまったら、「私の頭は『嫌なおばさんに捕まって困った』と考えている」と観察して実況中継します。そして、イライラしてきたら、「私はイライラし始めている」とか、「だんだんイライラが大きくなっている」と観察し実況中継します。イライラさせられている自分を傍から観察し実況中継します。

子供が何度言ってもいう事を聞かない場合も、同じです。「私の頭は『子供が言うことを聞かない』と考えている」と観察し実況中継して、カリカリしてきたら、「私の頭は子供を支配しようと頑張ってる」と観察し実況中継します。

「そんな風に考えてはいけない」とか、「こんな感情は押さえつけなくてはならない」とかのよう
に、「頭」の中をさらにごった返すような「新たな力を追加する」のではなく、ただ、起こっ
ている思考や感情を、客観的に「観る」ことをしてみてください。
起こってきていることに逆らわずに、流す。そして、観察する。

すると、その客観視している方の自分には、イライラもカリカリもありませんから、心は穏や
かで静かです。
イライラしたり、カリカリしたりしている方の自分を観て「笑えて」しまいます。

そして、「程度の低い上司に本気で腹を立ててもしかたないじゃないか」とか、「これくらい話
を聞けば、もうさよならしてもいいだろう」とか、「こどもが言うことを聞かなくても、まあ、
いいかあ」とかの穏やかな処置への切り替えが準備ができます。

そして、余裕が戻ってきていますから、現実には、ちょっと演技も加味して、「よーく、分かり
ました。今後気をつけます。すいませんでした」とか、「面白い話だけど、ちょっと急いでい
るんで、また」とか、「じゃ、それがすんだら片付けるのよ！」と、具体的かつ、有益な行動に移
れます。もちろん、心はすでに穏やかな状態ですから、相手と新たに摩擦を起すこともありま
せん。
相手より、一段も、二段も人間的、精神的にはレベルが上になっていますから、相手と争う気
にもならないのです。

この修行は、このように、悪い気分の時に実践すると、たちまち効果が現われます。でも、慣
れないうちは、悪い感情が起こったときに、すぐにこの修行を思い出そうとしても、なかなか
難しいです。それほど、私たちは悪い感情に間髪いれずに巻き込まれてしまいますから。

ですから、とっさのときにもすぐに思い出されるように、日ごろからこの「・・・と私の頭は
考えてる」の修行をしておくことです。慣れておくこと。練習しておくことです。

この日常の観察の練習が、実は「観照」にもものすごく効果のある修行になります。

日常ですと、たとえば、「アーお腹がすいた」と思ったら、「私はお腹がすいていると思ってい
る」と客観視します。

「あっ、あんなところに新しい看板が」と思ったら「私の頭は『新しい看板を発見して読んで
いる』」と客観視します。

自分が誰かと何か話していても、「・・・と、私は話している」と付けて観察します。

「頭」の中に、いままで居なかった実況アナウンサーを1人新たに入れたようなものですから、
精神活動はととても忙しくなります。考えたり判断したり、気分が悪くなったりしている今まで
通りの自分と、実況担当の新しいアナウンサーの2人分の仕事をしなければならなくなるから
です。

これは、何時間も続けて集中することはできないくらいの精神的に結構シビアな修行です。

でも、大丈夫です。実況担当アナウンサーの方に、軸足が移ってくると、作業はととても楽しく

簡単になってきます。
慣れてくるとそうなります。
そして、その効果は抜群です。
心は、もうつまらないことを追いかけてなくなってくるから、悪い感情に落ち込むことはありません。
いつでも元気になります。さわやかになります。
表情も優しくなります。体も健康になります。
良いことばかりですから、是非、修行して、体験してみてください。

(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