

知恵の完成とは

アタマは、「考える機能」で、例えばパソコンのようなもので、「自分」ではありません。

その「自分」は生まれてくると、すぐに、アタマを使い始めます。見たり聞いたり体験したことから、様々なことを覚え、学習を開始します。

学習すると今度は反応を早くしたり、自動反応が可能となるように、学習結果を行動指針として記憶します。これをプログラム化すると言います。

そして、それらが大量に蓄積されてくると、日常のほとんどが自動反応で対応できるようになってきます。そうなってくると、「本来の自分」は、ほとんど出番がなくなって、アタマとプログラムの働きだけで、日常が進むようになります。すると、「自分とは、アタマである」と錯覚してしまいます。

そのうち、たえまない自動反応で様々な問題が発生してくるため、自動反応をさらに上から抑圧したり、我慢できたりする方式を取り入れます。とにかく、様々な欲や感情を「我慢・抑圧」できるように成長していきます。これが、「知恵の成長」です。

しかし、そうなると、日々の生活の至るところで、苦悩や不満や不安等が増大してきて、アタマはさらに忙しく、「本来の自分」はさらに奥に押しやられて、本当の喜びや幸福からどんどん遠ざかってしまいます。ですから、「知恵の成長」まで成長したら、今度は、修行で「知恵の完成」に向かいましょう。

「知恵の完成」とは、自分で作ったプログラムの呪縛から抜けて、「本来の自分」が主体となって、生きられることです。精神的な欲を、「我慢・抑圧」するのではなく、「消滅・抜去」することができるようになることです。つまり、get (得たい) ,hold (保ちたい) ,compare (比べたい) ,more (もっともっと) という「欲の方向」ではなく、give (与える) ,drop (手放す) ,accept (受け入れる) ,enough (満足する) という「愛の方向」に進むことです。愛・笑い・大肯定・感謝です。そこには、人間本来の本当の幸福があります。

そして、「知恵の完成」のためには、「瞑想の実践」と「日常での修行」の両方が一番近道です。大切なのでもう一度言うと、「知恵の完成」とは「愛の方向」に行きましょうということです。

愛と欲の8要素表

欲の4要素			愛の4要素		
get	得る	欲	愛	与える	give
hold	保つ	執着	笑い	手放す	drop
compare	比べる	比較	大肯定	認める	accept
more	もっと もっと	不満	感謝	満足する	enough
欲の方向 ←			→ 愛の方向		

©Arina Hosai

悪い気分になったとき、その根っこには必ず、欲があります。精神的な欲は、我慢・抑圧しても消えません。そうではなくて、悪い気分の元の欲を見つけて、その欲と逆方向の愛に転化します。欲の4要素のうち、どれかひとつを止めれば、欲の思考全体も止まります。愛に満ちます。

【愛】

「〇〇して欲しい」で気分が悪くなったら、即座に、「〇〇してあげる」と、心の向きを変えるために、心の中で言ってみましょう。

「愛して欲しい」は、「愛してあげる」

「電話をかけて欲しい」は、「電話をかけてあげる」

「お金が欲しい」は、「お金をあげる」

すると、自分の欲得で考えていたのとは違うスタンスになります。豊かで優しい気持ちになります。

その豊かな良い気分になった状態で、実際にどう行動するかを決定すれば良いのです。

【笑い】

「笑い」は、固定的な考えを手放すことで「新しい思考回路が開通した」時に起こる生理的な反応です。軽やかに笑えないのは、何かに執着しているからです。手放してみましょう。そのためには、自分が何を深刻に考えているのかを客観的にみます。そして、そのように一生懸命に考えてくれているマインドに、

「マインドさん、ありがとう。ご苦労様」「よく働いてくれてるなあ。感心だなあ」と感謝をします。

すると、その時点で一旦執着を手放していますので、たぶん、笑えます。「自分の執着した考え」から抜ければ、「笑える」ということです。

【大肯定】

比較して苦しくなっている状態を解消するには、自分のことも、相手のことも、世間のことも、大宇宙のことも、なんでもすべてをあるがままに認めてみましょう。認める。大肯定です。

認めるときの言葉はいろいろありますが、例えば、次のようなものがあります。

「それでよしい」「なにもかも完璧だ」「私は私のままで大丈夫」

「すべてはうまくいっている」「OK、OK、すべて、OK」

【感謝】

不平や不満があったり「もっと欲しい」と苦しくなっていることに気付いたら、その考えの向きを逆にすることです。例えば、「ありがたい」と言ってみましょう。

「あの人、もっと早く帰れないのかしら」と不満なら、「もっと早く帰れないのかしら……、ありがたい」と、「ありがたい」を機械的に挿入してみます。

すると、「ありがたい?? そうねえ、夫の帰宅が遅いと言っても、ちゃんと仕事があるんだからありがたいわねえ」と、マインドがその理由を見つけ出していきます。このように「ありがたい」理由をどんどん探し出させてください。捏造でもいいです。

「ありがたい」理由がたくさん貯まると、「ありがたい」という思いが確定してきます。確定すると、一瞬にして心の底から感謝が、実感を伴って溢れてきます。とても優しい幸せな気持ちになれます。それは豊かな本物の感謝です。