

第2号のはじめのことば

宝彩有菜

幸福と健康のための、修行と瞑想の専門誌、「宝彩BB マガジン」の第2号をお送りします。人間は、もともと、誰でも、愛と勇気に満ちた素晴らしい存在です。そのことを実感するために修行があります。

修行で大切なことは、心の仕組みやその働き方を知識として「学習」することと、それを「実践」してみることです。知っているだけでは、自分の物にはなりませんので、「実践」も必要なわけです。

実は、修行をするためには、「学習」「実践」だけでなく、第三の要素として「体験」が必要です。ある「体験」をしたら修行が終了するというのではなく、次々に「体験」することが修行を進めるうえで重要な要素なのです。体験とは、自分の心身で、自分の変化を実感することです。

例えば、「こうしたらこの仕組みでこうなる」という知識を得て、それを自分で「実践」してみたとします。その時、自分がどう変化したか。何が楽になったか、どのように感じ方や見え方が変わったか、どれだけ幸せ感が増加したか、どれだけ安心感が増したか、それを自分で実感することが修行を進めていくうえで大切なのです。

実感するのは、大きな変化なら誰でも容易に実感できます。修行しているととても微かな変化も実はたくさんあります。他人から見ると取るに足りないような些細な変化もあります。ほとんど同じだけど、何かちょっと感じが違う、ちょっと嬉しいみたいなこともあります。大切なのはそれらの小さな変化をこまめに拾い上げる努力を怠らないということです。

体験が起ってくることを待っているのではなく、自分から探しに行くことです。探す努力が必要なのです。もちろん実践しなければ得られません、実践しても拾い上げる努力をしなければ得られません。感じ方、見え方。楽しさの具合の、ほんのちょっとした変化。それらの微妙な変化に鋭敏に気付いて、感じて、そして、味わってください。

極端なことを言えば、瞑想を1回すると、マインドの机上のゴミも片付きますが、同時に机上そのものが、例えば、0.1ミクロン研磨されています。そのぶんゴミが付きにくくなってきます。そしてそれは生涯続きます。すると、その瞑想をする前の自分とその後の自分は、厳密にはまったく同じではないわけです。

僅少ですが修行が進んでいるわけです。それを感じてください。その良い変化を刻々と感じてください。その実感を鋭敏に得てください。それが、修行を進める大きな推進力になります。

「修行の三要素」は「学習」「実践」「体験」です。「体験」が、大きい小さいではなく、「体験」が絶え間なく起っていることを知る。気付いている。忘れない。自分が変化していることを喜びながら実感する。自分の内面の変化に、敏感になって、ちょっとした変化でも、気づいてうれしく思う。それは、とても楽しいことです。そして修行を推進させる力になります。

今回は、そのような特集を組んでいますので、参考にしてください。