

幸せはすでに自分の内側にある。

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3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」していただくことです。
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。

その実践を意欲的にしようと思うと、「私は修行をして幸せになるのだ」という意欲とか、進むべき方向とか、そのような前に向けた目標が必要になります。
しかし、ここで、多くの修行者が間違えます。

修行は、「幸せを求めて」することに違いありませんが、「幸せ」を求めるのではなく、実は、「不幸」と思っている、その思い方を取り除くだけのことです。
人は誰でも、もともと大幸福で、大満足なのですが、それを忘れてしまっています。
修行とは、もともと大幸福であることを思い出す作業をするだけです。

新たに今まで手にもしていない幸せを求めるのではなく、すでにちゃんと持っている確固たる幸せを認めるだけです。確認するだけです。そして、自分で既に持っている幸せというのは、想像をはるかに超える巨大なものです。
その莫大な幸せを既に持っている、それに気がつくだけです。つまり、それを感じるができなくしている自分のマインドの変な働きを制止するだけです。
宝物を隠しているシーツやブランケットを単に取り去るだけです。

何かができるようになる努力とか、技量が上がるための努力は、それは、自分の成長のために、貴重な努力だと思います。良いことです。
しかし、その努力により拍車をかけるために、マインドは、すぐに自分を不幸だとか、不運だとか、だから頑張らねばならないなどと考えます。より不幸な方がより頑張る力が出ると思うからです。
そして、いつしか本当に自分は不幸なのだと思ってしまいます。

その自分を不幸と思う思い方をやめればよいだけです。
自分が幸せであることを、自分で喜べば良いだけの話です。
自分がとびきり幸せであることを、素直に認める。
誰に遠慮することもなく、誰の許可を得なければならないことでもありません。
自分でまっすぐに、飛びきりの幸せになればいいのです。幸せであることを喜べば良いのです。

しかし、そうしようとすると、本当にそれでいいの？とマインドがすぐに邪魔しに来ます。
修行とは、その自分のマインドとの戦いです。
でも、幸運なことに、マインドは、決して遠くに行きません。
いつもそばに居ますから、やる気になれば、毎日でも修行ができます。

そして、自分のマインドに打ち勝った時、敵と思っていたマインドがすぐに何十年来の親友に変身します。得がたい親友、最高の、そして、とても優秀な頼れる親友になります。
修行すると、そうなれます。
莫大な幸せと、一番頼もしい親友を同時に得られます。
素晴らしいことですね。