

修行はマイペースがベスト。比較厳禁。

修行が始まると後戻りすることはない。

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4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、先を急がないということです。マイペースでのんびりと自分にあった進み方で良いのです。

急がば回れ。急いで事はし損じる。といいます。

う～ん、この言い方、思い方では、やっぱり、心の底ではまだ「より速く進みたい、より成果を上げたい」になったままですが、そうではなくて、本当に、自分のペースで進めば良いのです。

他の人がどんなに進んでいようが、どんなに先に行っていようが、人は人です。人には人のペースがあります。自分は自分のペースがあります。なので気にしないことです。
自分が遅れているとか、進んでいないとかも、思わないことです。

自分のペースで修行する。瞑想も時々はする。まったくやらないということはない。

日常の修行も出来る範囲で、マイペースです。

ちゃんとできなくても、少なくとも、マインドの動きを気にしているだけでもいいです。

そのような、修行っぽい生活は継続した方が良いことは良いです。

しっかりすれば、なお良いです。が、無理をする必要はまったくありません。

やりたくない時期はやらなくてもOKです。それもきっと意味があることです。

なぜなら、修行は、一旦はじめると、誰でもとても大きな「動く歩道」に乗ったような感じになります。
その「動く歩道」の上で、少し早足で歩いたり、少しゆっくり目になったり、はたまたしばらく止まったりは、するかもしれませんが、自分自身は、大きな歩く歩道の上で、どんどん先に運ばれているわけです。

ですから、立ち止まっていて、自分では、しばらく休んでいるような気がしても、ふと気がつけば、周りの景色が大きく変わっていて、ずいぶん遠くまで運ばれて来たなあ気がつきます。ほとんど、修行をしないでさぼっていたのに、なんだか、とても心が軽くなったなあ、もう、こだわりもないなあ、と思う時もあります。

それは、一旦修行を始めると、ありがたいことに、休んでいても先に先に運ばれているからそうなります。

大切なのは、その時に、「ああ、このように楽になったのは、修行のおかげだ。ありがたいことだ」と「修行」が効いたことを、確認しておくことです。感謝しておくことです。すると、横着なマインドも、「そうか、修行をすれば、てっとり早く幸せになれるのだな」と「修行は良いことだ」という認識になります。すると、そこから、猛烈な勢いで修行が再び進み始めるという例も多くあります。

人はそれぞれの自分のペースで修行をして、自分の幸せに向かいます。

そして、ありがたいことに、一旦修行を開始した人は、確実に幸せの方向に日々運ばれています。

嬉しいですね。素晴らしいことですね。