

「気づいて手放す」

宝彩有菜

人は、生まれてすぐに、いろいろな「学習」を開始します。その能力は他のどんな動物より抜きん出て優秀です。知識を覚えるだけでなく、経験等から「行動指針」を作っていくという学習もあります。「行動指針」とは、経験したことを良く理解して、将来に備えるものです。例えば、煮立っているお湯に手を触れて火傷をすると、原因と結果の関連を解釈、理解して、次からは熱いものに触れないような行動指針を作ります。そして、マインドは危険回避の反応を早くするために、もとの体験や、どのように解釈、理解して、その行動指針を作ったかなど、途中の過程は奥にしまって、身近には「熱いものは危険、避ける」などと標語化したものだけにします。そのように行動指針の中間部分を省いて、先端と尻尾部分だけにしたものをプログラムといいます、それらを、たくさん手元に配置し、瞬時瞬時に自動起動させながら、それらに守られて人生を進めています。とても良くできた仕組みです。

しかし、プログラムは、そのうち、合わなくなってくるものもあります。理由は、そのプログラムを作った時と、その後では状況が変わっているからです。幼い時に、幼い理解で作ったプログラムが、大人になっても有意義であるとは限りません。

たとえば、「愛されなければ死ぬ」「一番でなければ飯が食えない」「お金がなければ不幸だ」「馬鹿にされてはいけない」「泣いてはいけない」「人を怒らせてはいけない」「甘えてはいけない」などなど。確かにそれらは、人生のある状況下ではその通りであったかもしれませんが。その理解で正しかったかもしれませんが。でも、いつまでも同じ状況が続いているとは限りません。

であるのに、人は普通、それらのプログラムを「熱いものは危険」と同じように、いつも自動起動させながら生きています。

そうなると、次第に、自分の人生が生き難くなってきます。それはそうです。「愛されないと死ぬ」と思っているのは、どう頑張ってものんびりした人生を送れるはずがありません。「なんとなく苦しいなあ」、「辛いなあ」、「楽しくないなあ」と思うときは、不要なプログラムが自動起動し続けていないかと、チェックしてみましょう。

辛い時こそ、気が付くビッグチャンスです。気が付かなければ手放せませんが、気が付けば、手放せます。

手放す方法は、まず、どのようにして、そのプログラムを持つはめになったのか？

それを、思い出してもいいですし、推測でもいいのですが、理解します。

つぎに、今はもう不要であると、心の底から思います。

そう思えるには、状況の変化を良く知ること、特に、自分がとても強くなっていることを実感するのが早道です。自分が真実強いと思えれば、自分を守るためのそれらのプログラムの保持している理由が、たちまちなくなるからです。

それらの不要なプログラムを一つ一つ落としていくと、まるで自分を守るために長年着用していた重い鉄兜を脱ぐような、あるいは、窮屈になった鎧や、冷たい手甲を脱ぐような、解放された自由な伸びのびした感じがすると思います。自分の人生を取り戻せたような感じがしてくると思います。

「ああ、なーんだ、馬鹿にされても全然平気なんだ」とか、「甘えても良いのだから」とか。いろいろな発見やいろいろな驚きがあると思います。人生がモノトーンから、カラーに変わったくらいの驚きや喜びがやってきます。頭や肩の重りが取れたような気がします。

「気づいて、手放す」を是非、修行としてやってみてください。幸福になるための修行です。人生を取り戻すための修行です。