

「心に青空が広がった瞬間(修行の醍醐味)」 宝彩有菜

修行していくと、誰でも心に青空が広がる瞬間があります。たぶん、何度もあります。

とても爽やかで気持ちの良いものです。青空が広がった後から振り返れば、「どうして、そんなことに拘っていたのだろうか」とか、「なぜ、今まで、気が付かなかったのだろうか」とか、とにかく、何か暗く重たいものから解放されたような、自由になった気がします。

修行していなくても、そのようなことは人生の中で何度かあるかもしれません。ないかもしれません。でも、修行していると、みなさんも経験があると思いますが、必ず、頻繁にそれは起こります。心に青空が広がる瞬間。嬉しいですね。修行の醍醐味です。

これをもう少し、例えを使って説明すると、青空が見えないように邪魔しているものは、低い所から順に、よく茂った「大木の枝葉」。次に、低く流れているどんよりとした「雨雲」、そのさらに高いところにある高層雲、例えば「ウロコ雲」になります。

「大木の枝葉」は、イエスも言っているように、「心配の種」等を見つけると、マインドがすぐに、「どうしよう、どうしよう」と、それを育てて、たちまち大きな木に成長させて、枝葉を茂らせてしまったものです。びっしり茂った枝葉で心が暗くなるというわけです。いわゆる、「心配系」。

これは、「心配を考えなければすぐに消えます」から、「考えない」ができれば、すぐに青空が見えます。どのようにしたら、「考えない」ができるかは、瞑想の浄化3手順等をしっかり実践したり、日常の観照訓練などをしっかりとすると、簡単にできるようになります。

次の「雨雲」は、「欲望系」ですね。「ああしたい、こうしたい」「あれが欲しい、これが欲しい」系です。「欲しい」と思えば一つ雨雲がやってきて、「もっと欲しい」と思えば、もっと雨雲がやってきます。欲望が膨らむと心はどんどん重く暗くなっていきます。

「愛」の方向の、「感謝」とか、「大肯定」とかをして、それらの「欲」が消えれば、空が晴れるように、雨雲もすぐに消えます。この「雨雲」を消せた瞬間の爽やかさ、解放感、満足感も、嬉しいものです。これはその「欲」が満たされた時以上に充実感も伴って嬉しいものだと思います。

さらに、その上に高層雲の「ウロコ雲」があります。これは、青空の一部だと思ってしまいがちです。それを浮かべたまま、何年、何十年も過ごしていることも多々あります。また、あまり、青空の邪魔になっていない感じもします。

例えば、「いつかは有名音楽家になる」「いつかは売れっ子の漫画家になる」「認められたい」「認められなければならない」などです。いわば「願望系」。

もちろん、遠く高い願望を掲げても、全然悪くないのです。人生の目標として努力することは良いことです。が、しかし、それが、もし、何か自分の弱さを隠すとか、何かからの逃避のために、そのような題目だけをただ唱えているのであれば、それは、「ウロコ雲」になります。遠く高いところにありますが、心の青空を覆い隠してしまいます。

「ウロコ雲」も少ないうちはいいのですが、長年同じ「ウロコ雲」を漂わせていると、いつのまにか、どんどん増殖して、青空はすっかり見えなくなってしまいます。「どうしてこんなに、人生は辛いのだろう」「何をしても上手くいかない」「ああ時間ばかりが過ぎて行く」「面白くない」など、自分の人生が楽しめなくなってきます。

そのような時に、修行して、本当に何か大切なことに気がつき、「ああ、自分は、自分のままでいいのだ」とか、「本当は、そうなりたいとは思っていなかった」などと、正直に思ったり、素直な自分になることが出来たら、その瞬間に、その「ウロコ雲」がさっと引いて、本当の青空が輝きます。それは、爽快ですね。これも修行の醍醐味です。

そして、「ああ、今から、私は私の人生を歩もう」とか、「もっと自分自身を大切にしよう」とか、「良く頑張ってきた自分自身をいたわってあげよう」とか、つまり真の「自愛」に思いが至ります。そして、心から寛いだ感じ、自由感、安心感、さらには、生かされている感謝の気持ち、本当の優しさ、勇気なども、溢れるように湧き起こってきます。

そして、その晴れ渡った青空のもと、日々感動しながら、笑いながら、楽しく、さらに修行を続けて行くと、ある時、その青空さえも突然晴れ渡り「あれれ、青空も、覆いだったのか!!」と「悟る」こともあります。するとその向こうは、無限の温かい「宇宙」です。「ああ、自分は宇宙に在る」「宇宙と同じだ」「自分は宇宙だ」などと、たぶん大錯覚でしょうが、それを実感します。「あああ」と言葉が失います。これも、また、修行の醍醐味です。