

## 「修行して私が変わる、周りも変わる」 宝彩有菜

修行していますと、自然に、生きやすくなっていきます。苦しい、辛いが、日々少なくなります。自分がどんどん変わっていくのが、実感されます。実際には、「ああ、そういえば、ずいぶん生きるのが楽になっているなあ」と少し遅れて実感されます。

そして、その時、「なぜ、こんな楽な思い方が昔はできなかったのだろうか」とか、「なぜ、あんなつまらないことにずっと執着していたのだろうか」と、自分自身に呆れてしまうことさえあります。抱えていた重い荷物を降ろして、「ああ、自分も良くここまで頑張ってきたなあ」と、自分自身をしみじみと慰労したり、自愛したり、とにかく自分自身を味方にして優しくなれます。

修行していると、時には素早く、時にはゆっくりと、あるいは、三步前進二歩後退のような変化もします。いずれにしても、良い方向に変わっていきますので、嬉しくなります。

修行すると確かに自分が変わりますが自分が変わると、実は「自分の周り」も変わります。その「周囲の変わり方」は、「受信情報」「発信情報」「幸せ情報」が変化することにより、三つのパターンがあります。

一つ目の「受信情報」の変化とは、修行すると自分の目を覆っていた「思い込み」とか、「執着」とかの「黒いサングラス」が目の前から取り去られますので、世の中がぱっと明るく見えるようになります。つまり、世の中が明るく変化したように思えます。すごく楽しく愉快に見えてきます。世間は以前と何も変わっていないのですが、自分の受け取り方が変わってくるために起こる現象です。

ジーン・ケリーのミュージカル映画「雨に唄えば」の中の有名な雨のシーンのように、「失恋」であれば惨めで冷たい雨でも、「得恋」だと雨の中で水たまりを跳ね上げて踊りたくなるようなものです。同じ雨が、冷たい雨にも温かいシャワーに、自分の心持ち次第で変わってくるわけです。

自分が楽しいと、見聞きするものすべてが楽しく、可笑しくなってきます。自分の失敗にも嘖き出してしまうくらいに、なんでも可笑しくなります。

二つ目の「発信情報」の変化とは、自分の修行が進むと、周囲の人に接する接し方、優しさや深い理解、思いやりなど、自分の物腰が変わってくる、つまり、「発信情報の変化による相手の受け方の変化」があります。実際には、自分が強く優しくなっているので、その優しさが出ているわけですが、自分の姿勢や笑い声のトーンまでも変わって自分自身でも驚くこともあります。すると今までなんとなく自分を避けていた人も近くに寄って来たりします。陽気な人と話が合うようになってくる場合もあります。すると、いつのまにか、ネガティブな人や、欲深い人や、ズルイ人が去っていく場合もあります。

それらのことが重なりあって、知らぬうちに付き合う人々の顔ぶれが随分変わっているなど気付くこともあります。また、いつも近くに居た人も、一面だけしか自分に見せていなかったのに、自分自身の修行が進んでくると、もっと深い付き合いになったりします。それは、たぶん、相手が「この人にはもっと心を開いても大丈夫だ」と感じるからです。そして、聞いても、あまり役に立ってあげることができないことが多いのですが、色々びっくりするようなプライベートな相談事を持ち込まれたりします。

三つ目の「幸せ情報」の変化とは、自分がとびきり幸せになっていると、周囲の人が「ああ、あんなにハッピーになれるのなら、私も是非修行をしたい」と自発的に修行をスタートすることがあります。つまり、友人の修行開始のとても良い「きっかけ」になったりすることもあるわけです。それも周囲に与える、大きな影響だと思えます。そして、自分がハッピーであればあるだけ、その幸せの光りは大きく広がります。そのようにしてできた修行仲間の広がりは、とても柔らかくて、温かくて、そして、笑いと喜びに溢れた居心地の良いオアシスに育って行きます。とても、素晴らしいことだと思えます。

でも、この話を聞いたからと言って「周囲のみんなのために修行しよう」としないでください。修行はあくまで自分一人の幸福のためにしてください。しっかりそうすると、それは、意図せずとも、必ず周りの人達の幸福にもつながると言うことです。とても、嬉しいことです。