

「分かった！笑った！手放した！」は修行の醍醐味 宝彩有菜

修行の醍醐味の一つは、長年持ち続けてきたしふといプログラムの抜去です。

一つ抜き取られると一つ分、軽く明るくなります。二つ抜き取られると二つ分、爽やかに気楽になれます。三つ抜き取られると三つ分、そうなります。たくさん抜き取られるとさらにたくさんそうなります。

抜き取る方法は、様々な方法がありますが、ちょっと復習すると、一番ダイナミックなのは、瞑想の第二段階(境地瞑想)の時に、元の体験を再体験して抜去する方法です。この再体験はとてもありアルな夢を見るようなものです。怖い場面になるとその時と同じように震えたり鳥肌が立ったりします。この再体験をすれば、自動的にその時作ったプログラムを抜去できます。

プログラムの元となる体験が、なぜ、身震いのするような怖い体験だったかと言え、そのような怖い目に生涯二度と会わないようにするために、回避等の反応が素早くできるプログラムを作って自分を守ろうとしているからです。

でも、その再体験をしてみると、「なんだ、そういうことか」と、そのプログラムを作った時の解釈が変更され、プログラムはすぐに抜去されます。「あはははは、ああ、今まで、なんて馬鹿なことを思っていたんだろう」と、笑えます。つまり「分かった！笑った！手放した！」になります。

再体験によらない抜去方法もあります。日常で、そのプログラムが起動したことを観照して、そのたびに、「どうして私はこういう反応をするのかしら？ その原因は何だろう？」とそのプログラムの出来た理由に疑問を持ち、まるで疑問符を積み重ねるようにしていきます。

マインドは、その「疑問符」が大量に貯まってくると、睡眠中など暇な時にその探索作業をして、そのプログラムが不要ならそれを抜去します。その翌日以降に「ああ、今分かった。そういうことだったんだ。なるほど。あはははは、そういうことか」と、「分かった。笑った。手放した」の感覚が起こります。

いずれにしても、一度そのように、抜去されてしまうと、もう二度とその同じプログラムを取得することはありません。

そして、「分かった！笑った！手放した！」になった時に、実は、その抜去したプログラムとは、弱い自分を守るために、幼いころに取得して、抜去時まで自分を一生懸命に守ってくれていた、とてもありがたいものであったと分かります。

それは、まるで幼い時に緊急で作った自分を守るための鎧兜、鉄仮面、つまり、甲冑です。子供用ですが、それなりに役にたって、「幼い自分」を守るために、いままで何度となく、それを使って自分を守ってきたものです。

つまり、大急ぎで誂えたものですが、それ以後ずっと使用し続けていたわけです。しかし、今や自分がその甲冑の中で心身ともに大きく成長して、それが窮屈で窮屈でとても邪魔になってきたわけです。それにも関わらず、脱ぎ捨てずに我慢してずっと着用している。ですからなんとも言えぬ不快感が漂っていて息苦しく生きにくくなっていた。ですから、それを脱ぎ捨てるとホッと楽になって笑いが漏れるわけです。

もっと科学的に「分かった！笑った！手放した！」を説明するとこうなります。

「分かる」というのは、新しい解釈や新しい考え方ができることですが、具体的には、新しい神経電流の回路が開くことです。新しい回路が開くと、可笑しくて嬉しくて楽しくて「笑い」が起こります。例えば、落語で予想していなかったオチを聞いて自分のアタマの中に新しい回路が開くと笑いが起こりますが、それも同じです。

新しい回路が開ける、通じるということは、思考をそこに誘導する「標識」ができたことですから、とりもなおさず、古い回路に誘導していた「標識」がその時はすでに無くなっていることを意味しています。つま

り、その古い「標識」を手放したからこそできたことです。手放したからそのあたりの神経電流の流れ方が変わった。街の道路標識の立て方を変えると、車の流れが変わるようなものです。

「分かった! 笑った! 手放した!」は、ですから、ほぼ同時に起こった同じ現象のことを見方を変えて言っていることになります。同時に起こっていますから、「手放した!」その後、「笑った! 分かった!」とも言えますし、そのような感覚になることもあります。あるいは、まず「笑った!」が最初に来て「手放した! 分かった!」と、後から何が分かったかそれを知る感じになることもあります。いずれにしても、ほぼ同時に起こっている一連の現象です。

修行の醍醐味は、この「分かった! 笑った! 手放した!」が頻繁に、大小起こることです。その度に、それを体験するその楽しさは比類がありません。その解放感は、膨大です。その嬉しさは、極上です。そして、その後の人生も、その分だけ、明るく、軽く、楽しく、豊かになります。

誰でも熱心に修行していると、必ず、そうなれます。なぜなら、頑丈な甲冑類とはいえ、自分で詭えて着たものですから、脱ぎ捨てることも自分でできます。

脱ぐ勇気は、その当時と同じ「幼い自分」では、なかなか発揮出来ませんが、大人になった今の自分ならその勇気は必ずあります。大丈夫です。

不要になった重い甲冑は脱ぎ捨てましょう。間髪入れず、その代わりに天女の衣のようにしなやかな美しい衣服が手中におりてきます。そして、その軽やかな衣をまとして、人生を楽しく舞い踊りながら進んでいけます。そして、心の底から、本当にこの世に生まれてきて良かったと思います。



Illustration by やま