

駿馬にまたがる

text : 宝彩有菜

修行の基本は瞑想の実践です。でも、瞑想している時間はわずかな時間です。一日のその他の大方の時間は、仕事や、勉強や、家事や移動などをしている時間です。ですから、日常の修行もとても大切です。

お湯を沸かすことに例えれば、瞑想すると水の温度が上がって沸騰するくらい熱くなるとします。でも、日中、もし、何もしなければ、お湯の温度はどんどん冷えてしまいます。すると、また瞑想の時に、水からお湯を沸かさなければならなくなります。時間がかかります。そうではなくて、一度温めた湯の温度を、日中、保温して過ごすことができれば、瞑想の時に、すぐにお湯を沸騰させることができます。さらに先に進むことが容易になります。

では、どのような修行が、日常の修行として良い修行なのでしょう。日常では、自分の周りでさまざまな情報が動いていますし、それらに基づいて、マインドは沢山の情報処理をしています。その多くはすでに蓄積しているプログラムを参照しながらテキパキと処理しています。しかし、それらのプログラムが相互に矛盾をしていたり、相容れないものであったりすると、情報処理がうまくいかず、途端に悪い気分になります。そのような時こそチャンスなのです。まずは、自分が「苦しい」とか「辛い」と感じる時に、「おっ、今、修行のチャンス到来」と観察してみてください。日常では思わず気分が悪くなる機会も多いですから、修行のチャンスがその度に巡ってくるというわけです。それが日常の修行の最大のメリットです。

日常の修行こそ、プログラムが起動する現場で、マインドと格闘できるわけです。具体的な事例に基づいて感情の変化が起こったことに気づき、それを解消する手だてを、「愛と欲の8要素表」を使ったりして、試行錯誤することができるというわけです。

「あれ、私はまたこんなことで、イライラしてしまった。相手は違うが、これはさっきと同じプログラムが反応している」等と分かることもあります。そうははっきり分からない場合でも、「なにかプログラムがあるはずだ」とか「どうして、このような反応ばかりするのだろう？」などと、疑問視しておきましょう。いわば、自分の自動反応にクエスチョンマークを付けておくのです。すると、何度も付けられてくると、それが今度は瞑想中にとてもよい「呼び水」となって、その該当のプログラムの見直しや抜去に役立

つ可能性がとても高いのです。

このように、日常では、実際の感情の動きを参考に、何かプログラムの存在を「どんなプログラムだろう」と推測したり疑問視したりすることが容易です。これはマインドを使って作業していますから、瞑想中はしない方が良いといえます。

しかし、日常で「あっ、また出てきた」と、その都度、気づいて印をつけておくことさえできれば、だんだんと、それが無自覚のプログラムではなくなってきました。そして、無自覚で起動しなくなれば、それはもはやプログラムではないのですから、瞑想で再体験して抜去する方法をとらなくても、そのプログラムを実質抜去したことになります。

このように、日常ではマインドを捕えて手綱をつけたり、その向きを変えたりするチャンスが、次々と訪れているので、それをもとに修行の実践をしていると、修行は飛躍的に進みます。全体の修行量も圧倒的に多くなるからです。

また、日常の修行の良いところは、うまくマインドの鼻面の向きを変えることができると、その瞬間に、実際に、心のモヤモヤが風に吹き飛ばされたように消えて、清々しい青空が広がり「おおおっ」と感嘆する嬉しい体験を得ることができることです。「ああ、素晴らしい。なんだ、なんだ、こういうことか」などと。この喜びの体験を何度も繰り返していると、修行は本当に面白い、楽しいという感想になり、さらに修行のスピードが上がってきます。

日常の修行は、いつでもどこでもできます。そして、メリットは莫大です。

ただし、最初から、いきなりマインドの動き全部を捕えるのは難しいですから、何か特定のテーマに決めて見張るのが良い方法です。そのテーマを自分で決めても良いです。が、マインドに選ばせると、不得意なテーマは選ばなかったり、避けたりしますので、プログレスコースのように、毎週、1つのテーマを与えられるのも良いと思います。3ヶ月でコツが分かってきますし、1年もすれば自分が相当変わったのが分かると思います。

日常の修行は自分を変容させる力を持っています。日常の修行をすることに同意したマインドは、すでに「自分は変わる」という方向に向いているわけです。その手綱を離さず、マインドの鼻面を前に向かせて進みましょう。それは、「自分は変わるのだ」という自信にあふれて、駿馬にまたがり人生を堂々と進んでいるのと同じ意味なのです。