
■ 修行との出会い

私と修行との出会い

ふと手にとった本の衝撃

text: アリガ

私が、初めて宝彩先生の本を手にとったのは、確か7、8年前の事だったと思います。当時は、どうして人生ってこんなに苦しいのだろう、なぜこんなに辛いことが重なるのだろう、など、毎日、ああでもない、こうでもない、と悩み苦しんでいた時期でした。

そんな時、書店で、「気楽なさとり方 心がどンドン晴れる」とのタイトルを見つけ、どうせまた同じような事が言葉を変えて書いてあるだけの本なんだろうな、なんて思って通り過ぎたのですが、なぜかとても気になって、手にとって読んでみたのです。すると、笑雲先生と小松茸くんの掛け合いが、軽妙で愉快で、立ち読みながら、ぐいぐいと引き込まれてしまいました。特に「だから、どう、ムカツと腹がたったの」「くそっと、です」のあたりでは、思わず、ぶふっと笑ってしまいました。

そして、第7章（「まっ、いいかぁ」と言ってみる）を読んだ時、衝撃でした。

『「まっ、いいかぁ」なんて思っているのかーっ！』

それまでの私の価値観は、「もうこれでいい、なんて思っはいけない、そう思ったらそこで終わりだ」というものだったので、思考を自発的に丸投げしていい、なんて思いつきもしなかったわけです。何かはずれたような感触でした。



それからは、宝彩先生の他の本も探して読み漁り、般若心経で瞑想してみたりしていましたが、自己流では限界があるな、と思い、5年前の春に、初めてe-講座を受講しました。その後も、忙しさにかまけて、あまり熱心な修行者とは言えないな、と思える時期もありましたが、インテンシブコースやリーダーズコースも修了し、今では、過去に起こったことも含めて、すべて修行に必要なことが起こっていたんだな、と思っています。

こんな私ですが、なにかお役に立てれば、と思い、リーダーとして登録しました。皆様どうぞよろしくお願ひします。

■ 修行の体験談

私は私のままでよかった。

修行との出会い

text: ショウ

「私は誰にも受け入れてもらえない」

私は数十年間、そんな不安な気持ちを持ちながら生きてきました。幼少の頃から病弱、身体疾患のため、入退院、手術を繰り返しました。そして、小学校に上がった頃の事です。夜、床に着くと、毎晩パニック発作を起こす夢遊病のような症状に襲われました。「怖い怖い」と訳のわからない事を言って家中を走り回ります。言葉で言い表せない、何か「怖い」という意識があるのですが、我に返ると、何が怖いのかがいせせない。病院でも原因がわからず、とにかく眠る事が怖い。緊張と得体の知れない恐怖が、毎日毎晩、数年間続きました。

その頃から吃音症、身体的な病気になり、学校を休む事が多くなった私は、イジメのターゲットとなりました。同級生達から聞くに耐えない罵声を浴びせられ、暴力を受け続けます。しかし、吃音症の為、何も言い返す事が出来ず、私は両手を力いっぱい握り、口をつぐんで耐えました。夜の発作、病気やイジメ、幼い私にはとても荷が重い日々でした。

「こんな事なら死んでしまいたい」

そんな事をいつも考えていました。子供というのは、思った事をすぐに口に出すという意味ではとても残酷です。言う方も言われる方も知識や経験が無く、何とも言い難い苦い経験でした。イジメは小学校、中学校と続き、いつも不安と緊張の毎日。そして次第に登校拒否になりました。そんな頃、「そうだ、グレれば、イジメられる事も無くなるだろう」という思いから、当時始めた空手を武器にケンカを繰り返し、家出、酒、タバコ、単車を乗り回して不良を演じ続けました。イジメは徐々に無くなりましたが、「また何かされるのではないか？」といつもビクビクしていました。どんなに不良を演じて、不安が頭から離れる事はありませんでした。

そんな学校生活を送った結果、人の目や評価を異常に気にするようになり、人が怖いという思いが強くなりました。何とも言い難い得体の知れない恐怖や不安、重苦しい思いが常に自分の中にあり、社会人となっても、対人関係、特に言いたい事が言えない吃音症で悩み、体調を崩し、途方に暮れました。

そんな中、私は宝彩道場に辿り着きました。修行に対して迷っている私に、宝彩先生は「決断の時」と、背中を押してくださいました。そしてe-講座の受講を開始。修行当初の私は、日常の修行をおろそかにし、瞑想だけをしていればいいというような考えでした。その結果、日常は欲に振り回され、なかなか修行、観照が進みませんでした。結果を急ぐあまり、効果が見えないと、修行に半信半疑になり、挫折を繰り返した時期が多くありました。日常の修行も大切だと気付くのはもっと後の事でした。

しかし、初心に戻り、とにかく思考を観察するんだ、観るんだと、日々コツコツと修行を続けた結果、ある時、「私は私のままで大丈夫」「症状があっても大丈夫」「受け入れる」という意味が理解できたのです。そして、次第に修行が楽しいと思えるようになった頃、いつもの緊張感や不安感が起こらなくなっている自分に気付きました。

そして、吃音症、緊張症を手放す事ができました。

私の課題は吃音症を治す事ではなく、「今、抱えている症状を認め、そんな自分自身を受け入れる事」なのでした。

しかし、「症状があっても大丈夫」と受け入れる事、それは諦めにつながり、「死ぬまでこのまま治らないのではないか？」と私は頑なに受け入れる事を拒否し続けました。「受け入れる」「認める」ということを、頭ではわかっている、なかなか理解できませんでした。自分が問題だと思っている症状やマイナスの思考、感情は「問題がある」と思っているから、改善策を思い巡らせ、心が堂々巡りをします。「症状があっても大丈夫」と心から受け入れ、その意味を理解する事。修行によってその意味が理解できて、腑に落ちた結果、「改善への執着、症状への拘り」を手放すことができました。それにはとても勇気と覚悟が要りました。修行に出会うまでの数十年間、自分を受け入れる事ができず、自分が嫌いで仕方なく、自分の過去を恨み続けてきました。しかし、今は、どんな症状や困難があっても、「私は私のままで大丈夫」と言える自分がいます。そんな自分がとても強く、誇らしいです。今までの苦労や困難は、修行に出会う為だったのだ、本当にありがたい事だったのだと感じています。

「私は私のままで大丈夫」という貴重な体験ができる宝彩道場との出会い。

宝彩先生、先輩修行者の皆様には多くの助言と励ましを頂きました。

このような大きな大きな体験をさせて頂いた事、奇跡的な出会いに本当に感謝で一杯です。