

## 「これが私のお気に入り」

宝彩有菜

「胸がキュンとした初恋の思い出」というのがあります。誰かを好きになるというのは甘酸っぱい切ない気持ちです。理性を超えていますから、なにゆえ突然、「胸キュン」になったのか自分でもよく分かりません。よく分かりませんが、しかし、とても嬉しい、ドキドキする気持ちです。誰かを好きになる。何かを好きになる。素晴らしいことです。

それらは、マインドではなくハートがやっています。マインドは、合理的に、理知的に、経済的に、損得で計算して物事を考えますから、誰かを「損得無し」に、好きになるということはなかなかできません。不得意です。マインドは、誰かを利用できるかどうかとか、誰かとコネを作ると得になるかなどは、とても素早く抜け目なく考えますが、「好き!」という感覚は、悲しいかな、なかなか持つことができません。

「胸キュン」の感覚は、マインドではなく、ハートが一瞬で思ったことです。ハートとは「本来の自分」とか「真我」とか言われるものです。それが一瞬にして「好き」と思ったことが「胸キュン」。ですから、それは、「本来の自分」の本当の選択だと思って間違いありません。マインドは、かやの外です。手も口も出せない。

では、そのようにハートが「好き」だとか「お気に入り」だとか「嬉しい」だとか思うのは、いったいどのような状況、瞬間、どのような基準、どのような場合なのでしょう。

ハートの選択の基準は「人生を真に楽しむ」というものです。「真」に楽しむです。だから誰かを即行で好きになれます。人を好きになったり、何かが気に入ったり、何かをし始めたり、はたまたやめたり、別れたり。それらの「好き嫌い」のハートの判断は、いずれも、それらが自分に必要になったときに、ビビッとスイッチが入ります。つまり、自分にそうするための準備が整ってきた、まさにその時にハートが動くわけです。

でも、ハートが、まるで見境もなく選択してくれたおかげで、そのあと、失恋したり、茨の道を苦しんで歩むことになったりすることもあります。そうすると「ハート選択は間違いではなかったか」と、マインドが後悔することもあります。しかし、ハートの選択はいつでも1ミリたりとも間違っていない。タイミングも間違いありません。

そのように茨の道を歩むことが、さらに、大きな幸せを手に入れる唯一の道だったのだと後で分かることもあります。「人生を真に楽しむ」にはあの辛かった「修行も必要だった」と分かることもあります。

逆に言えば、良い修行ができたので、「人生を真に楽しむ」ことが出来るようになったのだと分かることです。

もう一度言いますと、ハートが好きだと思ったことは、間違いありません。そして、どんな選択も、その後の、どんな幸運や不運も、どれもみんな、自分の「人生を真に楽しむ」ためにあるのだと言うことです。自分がそれを選んだのだと言うことです。楽しいことも苦しいことも全部。そしてそれがあるからこそ、より修行を進めることができ、そして今の大きな幸せが獲得できたのだということです。

そのような見方ができるようになってくることが、つまり、修行が進んでいるということでもあります。修行している限り、人生はさらに豊潤に、さらに素晴らしく、さらに愛しくなります。そして、どんなに苦しかった人生でも、どんなに辛かった人生でも、次のように言えるようになります。

私の人生、これが、私のお気に入り