
プログレスコース Progress Course Text

No-005

「後で考える」修行

「後で考える」。 この修行は、とても強力です。また、奥の深い修行です。

マインドは、いつも、周りに気を配って、何か不都合は無いか、何か問題になりそうなことは無いかと情報を収集したり、あれこれ想像したりして、不安材料を探しています。そして、その不安材料を見つけると、今度は、どのくらい大変なことになるのか想定して、その想定した一番大変なことになった場合に対して、何とか、対応策を考えようとしています。

これらの一連のマインドの働きは、自分の命や幸福を守っていこうとするマインドとしては、当然の働きです。そのように一生懸命働いてもらわないと困るわけです。ですから、その働きに感謝することはあっても、非難したり、軽視したりすることはありません。

ただし、一点だけ問題があります。マインドは現実を生きていませんから、すべて、概念の中で作業をします。そこが問題です。

第一に、ですから、いったいどのくらいの大きさの問題なのかが実態として理解できません。

第二に、また、自分が想像したことを正しいと思いますから、そのチェックもできません。

第三に、さらに、マインドはまじめですから、問題を見つけると、何とか答えを出そうと頑張ります。それが、たとえ、答えの出ない問題でも、なんとか、答えがでるだろう。出ないのは、自分の働きがまだまだ悪いからだ。もっと働かなければいけないと思っています。

ですから、大きな問題や、あるいは、答えの無い問題について、考え始めると、なかなかそこから抜けることができなくなってしまいます。もちろん、一生懸命考えるのは良いことなのですが、考えても無駄なこともありますし、今すぐにはわからないことや、さらに、人間にはどうしてもわからないこともあります。

もし、そのような考えにマインドがハマってしまっていると、マインドは他のことに注意や意識を向ける余裕がなくなってきます。美しい自然や、親しい人の優しさが分からなくなります。もっとひどくなると、美味しい料理も味がわからなくなりますし、身体の不調

にも鈍感になってきます。自分の命と幸福を守っていくのが使命のマインドが、その使命を果たせなくなってきました。

そこで、この修行です。「後で考える」修行。マインドが重大だと考えている対象から、マインドを引き戻す修行です。「その考えはやめなさい」と命令してもマインドはなかなか聞いてくれません。そこで、「後で考えるから、とりあえず、今は考えないようにしよう」と誘導します。するとマインドもしぶしぶ、「では、後で考えるんですね」と考えの対象を切り替えてくれます。

考えることをやめてはいませんが、後回しにします。一旦、棚上げにする方法です。

この修行のカウントは、こうします。

「後で考えよう」とマインドを上手く、「今考えなる必要のない考え」から誘導して抜け出させた回数を数えます。

「今考えなくても良い考え」とは、今いくら考えても仕方ない部類の考えです。今は不要な考え。

例えば、「病気になったらどうしよう」「首になったらどうしよう」「地震が来たらどうしよう」「死んだらどうしよう」などなどの「心配」系の考え。これらは、いくら考えても、今たちまちその対策が取れるものでもありません。また、それを防ごうとしても自分の力の及ぶものではありません。受身にならざるを得ないもの、運命に任せるほか無いもの、そのようなものを対象に考えを膨らませていたら、それは思考エネルギーの無駄ですから、それが分かったら、すかさず、「後で考えよう」の修行の対象にしてください。

また、「疑問」系の考えも、無駄なものがたくさんあります。「前世はどうだったのだろう」「死んだらどうなるのだろう」「宇宙の端はどうなっているのだろう」から始まってもっと身近なことまでたくさんあります。考えても無駄なこと、分からないことは、考えないことです。また、それが分かっても、自分の今日の健康や、今日の幸福にあまり関係ないことは考えないことです。ですから、そう気付いたら、これもすかさず、「後で考えよう」の対象にしてください。

このコツが分かってくると、思考を引き戻す対象が重大なものからだけでなく、割と軽微なことまでその範囲が広がってきます。何事も後で考える、その場になってから考える。

「でも、そんなことをしていたら、何の準備もできないで、その場であたふたとあわてることになりませんか？」と思われるかもしれませんが、ためしにやってみてください。逆に、その場での集中力がものすごく上がりますから、その場その場でまるで、神がかりのような、準備していたのでは絶対に取りえないような素晴らしい行動や判断ができるようになります。

そのわけは、マインドが不要な考えから抜けていますので、いつでも、フル回転可能な状態になっているからです。手持ちの案件が何も無いので、目の前に全力投球できるということもいいです。

一週間で、その境地までいけるかどうか、わかりませんが、とにかく、不要な考えからなるべく早く抜ける修行をしてみてください。「後で考える」修行です。

この修行の延長線上に、瞑想をするときにマントラを唱えながら実践する、頭の中の作業があります。ほぼ、同じ作業だと思ってください。つまり、この修行がしっかりできると、瞑想の修行も上達のスピードがあがります。

不要な考えから抜けるのが早くなればなるほど、マインドは余裕が出てきますから、毎日が楽しく、明るく、軽快になってきます。身体も健康になってきますから、なんともいえない幸福感などもでてくると思います。

「今考えなくてよいことは考えない」、つまり「後で考える」というのを、頑張って修行してください。

カウントは、「後で考えよう」と思って、今考え続けている案件から抜けた回数、つまり、執着している考えから「抜けた回数」(=抜けることが出来た回数)を数えてください。

それでは、今週も、楽しい修行しましょう。

宝彩有菜

(c) All Copy Rights Reserved by Alina Hosai 2005-2006,2007