
プログレスコース

No-125

「今日は最高だ」の修行

今週はとても簡単な、でも、とても強力な修行です。

まず、実践方法から、説明します。

朝起きたら、どんなことを考えるより先に、「今日は、最高だ」と言ってみます。

意味は、「今日は最高に素晴らしい日である。人生で、最高の日である。今日はハッピーで、ラッキーで、とても良い日である」という意味です。

人生は、過去と現在と未来がありますが、しかし、実際に生きているのは、今日だけです。

過去は、思い出の中にありますが、そこを生きてはいません。

未来は、想像の中にありますが、そこを生きてはいません。

生きているのは、現在だけです。つまり、今日だけです。

その今日が最高に素晴らしい日であるなら、人生は、ずっと最高に素晴らしいと言えます。

ですから、「今日は最高だ」と宣言してみます。

マインドは、心配症で、強欲ですから、すぐに、「今日が最高だなんて、それじゃ、明日は、それ以下ってことですか。あるいは、過去は最高じゃなかったってことですか」と言いがかりをつけてきます。マインドの手です。

このマインドの手に乗ると、「そうか、今日が最高だと言ってはまずいな。それはそうだ。今日が最高では、あとは落ちるばかりになる。確かにそれはまずい」

「でしょ。だから、今日は最低なんですよ。最低。仕事ははかどらないし、お金はないし、ダイエットは上手くいかないし、ガソリンは値上げだし、何を考えても、最低ですよ。だから、頑張らなくちゃいけないんですよ」

と、不幸な面ばかり強調します。それではマインドの勝ちになりますから、ここが踏ん張りどころです。「今日は最高だ」を押し通します。

マインドはそれに反する理由を挙げてきましたから、これを押し通すには、具体的には、「今日は最高だ」と思える理由を列挙すれば良いわけです。マインドに負けないくらい列

挙げれば、マインドを打ち負かすことができます。
すかさずやってみましょう。

「今日は、仕事ができる。素晴らしい。今日は、お金がないと言っても困るわけではない。素晴らしい。今日はダイエットがうまくいかないといっても、健康を維持できているから、問題はない。素晴らしい。ガソリンが上がったのは、みんなガソリンを節約するから、環境には良いことだ。素晴らしい。何を考えても、今日は最高だ。曇り空だけど、日差しが弱くてちょうど良い。素晴らしい。いまから朝ごはんも食べられる。これがまた、おいしい。素晴らしい。本当に今日は人生で最高の日だ。何も大したイベントがないが、それってやっぱり最高だ。何も問題がない。素晴らしい」と頑張って、「今日は最高だ」の理由を挙げてみます。

すると、マインドが、すぐにさらに抵抗するかもしれません。

「そんなことを言っていたら、今度、会社の人事で転勤させられますよ。危機感をもって働いた方がいいんじゃないですか。それに、人生の将来の準備も必要でしょうし、そんな、今日は最高だなんて、やめてくださいよ」

と、危機感や、恐怖感で、仕事や勉強をする拍車をかけようとしていますから、そこで、こう言います。

「今日は最高だ。でも、だからと言って手を抜くわけじゃないよ。最高に幸せな気分で、仕事もするし、勉強もするってことだ。それって、最高に、最高ではないかい」と言います。

すると、

「そうですか。まあ、やることをやるんだったら、私も、くどくど言いませんけどね。じゃあ、さっそくやりましょう」

と、しぶしぶ納得してくれるかもしれません。

そして、その線で物事を考えたり、行動したりしていると、案外、マインドも、

「あれですね。あっしは、あまり馴染みがありませんが、結構、この方が楽しいですね。同じことをするにしても」

って、ちょっと照れながら、その良さを認めてくれるかもしれません。

ポイントは、「今日は最高だ」と、朝、起きたら、一番に意識を切り替えて、その意識のまま、一日を過ごすということです。

同じ一日ですが、そのように見方を変えて過ごすこともできますし、また、そのような過ごし方をする方が、ほとんどのことを楽しくすることができます。

つまり、実質的に、「今日は最高だ」の一日になっていくというわけです。

たぶん、「感謝」とか「愛」とかも、どんどん湧き出てくるはずです。

そして、今日一日が最高なら、それを毎日続けることで、人生が最高になってきます。
でも、まあ、それは結果ですから、目の前で実践することは、「今日は最高だ」の意識を一日中キープすることです。

途中で、もし、そうでもないぞと、ぐらつくようなことがあったら、即座に「今日は最高だ」と一度言ってみてから、その事象の「悪い面」ではなくて、「良い面」を必死に探し出してみる作業をします。

その良い理由を必死で探してみるということです。

「悪い面」を見つけるのは、アタマは何の苦勞もしないで、天才的な早業で5つも6つも見つけ出しますから、それに巻き込まれないよう、それに対抗しつつ、7つも8つも「良い面」を見つけ出すという作業です。

これは努力が必要です。力が必要です。ですから、これは修行です。

修行してみてください。結果は、「幸福」が自分のものになります。

カウントは、朝、即座に唱えたら一回。日中に、一回思い出して唱えたら、さらにポイント追加としましょう。

そして、寝るときに、「今日は最高だった」と思って寝れば、それもカウントしましょう。

それでは、今週も楽しい修行、「今日は最高だ」の修行です。

宝彩有菜

(c) All Copy Rights Reserved by Alina Hosai 2008,2014