

-----  
プログレスコース  
-----

No.055  
-----

「人も自分も許す」修行  
-----

許す、許さないとはどんなことでしょう。

例えば、嫌な上司の典型として、「自分の失敗は笑ってごまかすけど、人の失敗は許さない」なんて人もいます。この場合の許す、許さないは、謝らせるとか、罰を与えるとか、責任を取らせるとかの意味です。

そのほかにも、通行を許可するとかの、出国を許すとかがあります。「禁止しているのを、解除する」ということです。

「自由にさせる」「解放する」「認める」「OKと言う」そのような「許す」です。

今回の修行の「許す」というのは、謝らせるとか、責任をとらせるという意味ではなく、このような「禁止を解除」するという意味です。

人生はもともと楽しく愉快なものですが、人はいろいろな学習をして、「こうあらねばならない」「こうしてはいけない」などと、将来、今よりもっと良い暮らしや幸せを得るために、日々、努力したり、我慢したり、研鑽したりしています。

それは、素晴らしいことです。怠惰や軽率を戒め、不注意を防ぎ、日々慎重に努力を怠らないということです。

また、そのような態度でしっかり頑張って生活していくために、いろいろな「行動指針」を自分の中に作っています。そして、その行動指針が緩いと、つい怠けてしまいますので、その行動指針は、割と厳しい言葉が連なっています。

いわく、「働かざるもの食うべからず」「一銭を笑う者は一銭に泣く」「人生は、重き荷物を背負って峠をのぼるようなもの」「キリギリスになるより、蟻になれ」「克己勉励」「二宮金次郎のように」「努力は人を作る」などなど。このような「金言」は枚挙にいとまがありません。

また、そのような言葉になっていなくても、「ぐずぐずしてはいけない」「馬鹿にされてはいけない」「恥ずかしいことをしてはいけない」「人に嫌われてはいけない」みたいな、人生というより、日常生活での「行動指針」もあります。

そのような「行動指針」は、生まれながらに持っているものではなく、成長過程のどこかの時点で、経験して学習したか、教育されて学習したかです。いずれにしても、後から覚えて自分の「行動指針」にしているものです。

その「行動指針」があるから、あまり脱線もしないで、日々、円滑に生活しています。

マインドの働きから言えば、つまり、そのような行動指針があるので、そのことについてはマインドはいちいち根本に戻って「どうしようか」と考えることなく、その「行動指針」つまり、「プログラム」に任せて、行動指令を発しているわけです。すると、マインドは、自分のもてる能力を他の案件の対応や処理に使うことができるわけです。

例えば、「人の前で弱音を吐いてはいけない」という「行動指針」を、経験からか、教育からか、わかりませんが、とにかく獲得したとします。

この「行動指針」があると、人生で、色々苦しいときがあっても、自動的に頑張ることができます。いちいちこれは頑張るべきか、もう頑張らなくてもいいのか、などと、考えていません。とにかく頑張る。それは、自分の能力や体力や実力を向上させるためには、とても良い「行動指針」です。

ですが、あるとき、どうしてもそれ以上は行けないという限界とか、あるいは、とても疲れてしばらく休みたいとか、あるいは、本当に落ち込んで、助けが欲しいとか、そのような状態になったとします。

しかし、この行動指針がありますと、なかなか、それができなくなってしまいます。

行動指針はいつでもどこでも、どんな状態でも、適用を迫ってきます。しかし、それがいつでもその通り正しいのかというと、それは違います。どのような行動指針も、ある条件のもとで、ある状態であるならば、正しく有効ですが、その条件や前提が異なれば、本当は、見直さなければならぬものなのです。でも、マインドは一旦立てた行動指針を見直すことには、ものすごい抵抗をします。

それはそうです。せっかく覚えたことを、すぐに忘れるようでは、学習能力のない「馬鹿なマインド」ということですから、それは自分を「賢い」と思っているマインドとしてはできないことです。ですから、なかなか修正してくれません。頑固に覚えています。行動指針が修正・変更できなければ、肉体は、その行動指針に基づいてマインドが機械的にほぼ無自覚に決定した行動指令に従って、行動を繰り返すことになります。

辛いのに、休まず働く。身体が故障しているのに、さらに働く。「もっと、働かなくては、頑張らなくては」と自分に拍車をかけます。「ああ、どうして、最近上手くいかないのだろう。もっともっとしっかりしなければ」と、とにかく同じ方向にしか進めません。

例えば、仕事も上手くいかない、体調も優れないになってきますと、精神的にも、イライラしたり、カリカリしやすくなったりします。

そして、部下にも「もっと、真剣にやってもらわなくては困ります！」なんて、当たったりします。上司には「(もっと、自分でもちゃんと仕事をしてくださいよ)」とか、上にも下にも、周囲にも、いろいろ不満がたまってきます。

「そういえば、子供も言うことを聞かないし、妻も愛想が悪いし、いったい何なんだ。もう、どいつもこいつも許さん」みたいな、最悪の精神状態にならないとも限りません。

どこに問題があったのか。それは、自分の見直すべき、あるいは、適用を見送るべき行動指針に、無自覚で使われ続けているからです。

もし、前提条件が変わっているのなら、その行動指針も適用するかしないかを、改めて考えなければならないのに、無自覚でその行動指針に従っていたからです。

また、人は誰でも「行動指針」を作りますが、その行動指針は次第に適応範囲を広げ、強力になっていきます。

つまり、仕組みから言えば、人は誰でも、いつかは、その「行動指針」では上手くいかない状況にまで進んでしまうわけです。ですから、これは、誰にでも発生する問題なのです。

そして、特に、物覚えの良い人、物忘れをあまりしない人、つまり、その意味では記憶力の良い、頭の良い人に起こりやすいですし、起こると大きな問題になります。

前置きが長くなりましたが、今回は、この苦しくなりがちな人生を軽くする修行です。

そのためには、古くなったり、現在適用することが適当でない、自分の行動指針を発見しなければなりません。

その発見方法ですが、マインドは自分は正しいと思っていますから、マインドに「間違っただ行動指針」を発見しなさいと言っても、無理です。マインドは「間違っただ行動指針は一つも持っていません。そんなの持っているなら、直ちに変更してます。ですから、間違っただ行動指針は、一つも持ってません。当然でしょう。ですから、それを探すなんて無駄です。探しません」と抵抗します。

それは、マインドとしては当然のことなので、マインドを責めるわけにはいきません。ですから、この線では、「間違っただ行動指針」を発見できません。

そこで、別のアプローチを試みます。

実は、「許す・許さない」で、マインドが取る行動で特徴的なことがありますので、その特徴的な性質を利用して、自分の間違っただ行動指針を発見します。そうすると容易に発見

できます。

具体的には、「自分が正しいと思っていることは、人にも適用する」という性質がありますので、それを利用します。この性質は、私は、「人類愛の仕組み」と呼んでいますが、その「人類愛の仕組み」を利用して発見しようというわけです。

人類愛の仕組みは、アドバンスコースにも説明がありますが、もう一度ここでそれを簡単に説明しておきますと、例えば、「自分に食べることを禁止しているものは、他人にも食べさせないように行動する」というようなことです。

日本では、猿を食べるのをタブーにしています。インドは、牛。イギリスは犬。どこかは蝸。どこかはブタ。文明や宗教によって、違いがありますが、同じ人間です。

自分も食べませんが、そのようなものを食べている人を忌み嫌います。そして、その行為をしている人がいたら、なんとか禁止しようとしみます。それは、自然にそのような気持ちになります。

猿でなくて、毒キノコでも、何か食べてはいけないものでもそうなります。それを食べると「良くない」という「行動指針」が、自分の中にあるからです。これは、周りに対して働くわけですから、上手く働けば、「それは毒キノコだ。食べるな！」という「人類愛」になります。お互いがお互いの健康と命を守っていくわけですから、そうなります。

が、この仕組みは、毒キノコだけでなく、自分が「許してないもの」の全部に働くので、他人が他人の勝手にしていることでも、「自分に許してないこと」は、それを「自動的に」に禁止したくなります。禁止しなくても気持ち悪くなります。

そして、実際には、法律で禁止されていないことや、ささいなことは、この文明社会では実力行使して禁止するところまでは行きませんから、単に、自分の心の中で、腹が立ったり、イライラしたりすることになります。

とにかく、その腹立ちやイライラに気付いたら、つまり、常識で考えて、いらぬお節介、不要な干渉などをしようとしている自分に気がいたら、ラッキーです。自分の中に何か「不要な行動指針があるらしい」と分かるからです。

それを調べてみましょう。

「おや、自分はいったい相手に何を禁止しようとしているのか」

「自分の中に、どんな禁止のプログラムがあるのか」

それを探してください。たとえば、テレビの中のドラマで、仕事をずるくさぼって遊んでいるサラリーマンを見て、「なんだ、コイツ、けしからん」とカリカリしたら、それも同

じ働きです。自分の中に「仕事をさぼってはいけない。真面目に働かなければいけない」というプログラムがあるということです。

そのようなプログラムを発見したら、今度はそれを外してみましよう。  
それを外すと、人の行動が許せるようになりますし、同時に、それに縛られていた自分も自由になります。

ですから、自分を許すことは人を許すことになり、人を許すことは自分を許すことになります。このことは、一瞬にして、同時に起きます。

外し方のヒントを言えば、しっかり、この「行動指針は不要だ」と理解すればすぐ外れますが、マインドは頑固ですから、なかなか、そう理解してくれませんね。

そこで、正しい理解を深める必要があります。

「この人を許さないイライラは、私がしているのではない。私の行動指針がそうしているだけだ」とまず、自分と自分の行動指針を分けて考えてください。

そして、「もし、この行動指針がまったくなかったら、つまり、この目の前の人と同じ行動指針だったら、私は、イライラするのだろうか」と考えてみてください。「この人と同じ境遇に生まれ育ち、この人と同じ学習を積み重ねてきたとしたら、やはり、自分も同じように考えたり感じたりするのではないだろうか」と思ってみてください。

「いや、そう思うのは間違っている」とマインドは言いますが、そうではなくて、「もし、私がこの人と同じ学習をしたら」という点で考えてください。すると、「もしかしたら、自分の行動指針は、要らないのかもしれない」と少しは思えると思います。

そして、もし、要らないとしたら、相手に対してイライラすることもないのだと、納得できると思います。すると、その時、同時に、自分も許されています。それは、もう、いつでもどこでも禁止すべき事項ではなくなっているからです。

「働かざるもの食うべからず」「一銭を笑う者は一銭に泣く」「人生は、重き荷物を背負って峠をのぼるようなもの」「キリギリスになるより、蟻になれ」「克己勉励」「二宮金次郎のように」「努力は人を作る」。

さらには、「ぐずぐずしてはいけない」「馬鹿にされてはいけない」「恥ずかしいことをしてはいけない」「人に嫌われてはいけない」「人の前で弱音を吐いてはいけない」「疲れても休んではいけない」いろいろあります。

自分をも、他人をも縛っていた行動指針を、ちょっと取りやめると、途端に、人生が楽に

なります。カリカリする相手も少なくなります。もし、それらの行動指針が、過重に自分自身を固くしているようなら、この修行で、見直してみましよう。

カウントは、こうします。

自分が、「自分の古い行動指針から、相手にイライラしていた」ことを発見したら、一回にしましよう。

まずは、発見することが大切ですから、

発見することに焦点を当てて修行しましよう。

たぶん、それだけで、いかに、自分が不要なイライラやカリカリをしていたかが分かると思いますよ。

また、それがなくなれば、相手の人を、本当に同じ時に生きている人として、仲間として、とても優しいまなざしで見れるようになると思います。

そして、自分自身も、とても寛いで、穏やかな気分になれると思います。

「人も自分も許す」修行です。

さらに、この修行を進めると、「実際、世の中に、イライラしたり、カリカリしたりすることは、何一つ無いのだ」というところまで、行けます。行ける人は、是非、そこまで行ってください。事実はその通りなのですから。

もし、マインドが行動指針を全部手放せば、そのことが、紛れもない真実なのだとわかります。つまり、イライラやカリカリは、単に自分のマインドがしていただけなのだ。「自分」が居なければ、イライラやカリカリもないのだと、深く納得できると思います。

さあ、今週も楽しい修行の開始です。頑張って、修行しましよう。

あはははは、「頑張るべきだ」と何事も頑張りすぎている人も、この修行だけは、頑張ってくださいね。

宝彩有菜

-----  
(c) All Copy Rights Reserved by Alina Hosai 2005.2007,2014