

自分の、内側を見る方法。

【① 偽の自分と、本当の自分が、居る】

私は自分の性格は変えられないと信じてきました。しかし、気づきがあれば、自分は再生できると分かった。

私は、自分で作った地獄に落ちた時に、落ちている自分とそれを観察している自分を見つけました。不思議だが、自己が二つあるように感じたのだ。

地獄に落ちている自分は、幾千、幾万と転生をくりかして、今世生まれた時にその魂の傾向を引き継ぎ、親や兄妹、先生、友人、同僚、上司部下などど接しているうちに、怒りに妬み、独占欲、憎しみなどで汚れてしまった自分(偽我)であった。身体と心が一体となっていて、それを本当の自己だと思っていたのだ。

一方、観察しているほうの自分は純粹意識であり、平穩で静寂である真我と呼ばれるものに感じました。

【② 心を観察する】

自分の心の醜さに対面せず、自分を誤魔化している人間は永遠の真理を理解することはできないのではないのでしょうか。

心の中に平静なものを求めるには、自分の心の動きを見つめることです。

自己観察は時に、自分に恥ずかしい事まで見つめることになります。しかし、それによって、心の底にがんこに巣食う自我を溶かす事ができるのです。

こうした自己観察はやがては、真我を表に出すことができるのです。偽我から生まれる思考や感情の想念を観察していく事で、まったく想念のない状態になる。やがては偽我は真我に溶け込んでしまう。そして純粹意識としての真我がのこる。

私たちの内在には心や意識の源であり、宇宙と同じものがある。

内在にあるものを見つめていくことで、やがてはすべてを超えたものを知るようになるでしょう。

【③ 内観の方法】

両親、配偶者、兄弟、子、祖父母など
親族に対して

- (1) していただいたこと
- (2) こちらがして返したこと
- (3) 迷惑をかけたこと

という観点から自分を調べていく。

まず母親から見っていく。

- ① 小学低学年のときのその人に対する自分
- ② 小学校高学年・・・というふうに
3～5年おきに見てノートに書いていく。

つぎ父親。

つぎ配偶者。

というふうに見ていく。

【④ 感情のしこりを浄化する瞑想方法】

あらかじめ、テーマを決めておきます。
紙に書くのもいいと思います。

しばらく目を閉じて合掌をし、腹から深く静かな深呼吸をします。
テーマ(例/中学生のとき親にしてもらったこと等)をイメージします。

そして、イメージのなかで自分から光に包まれてください。
そして、ハイヤーセルフの名前を3回
「ハイヤーセルフ、ハイヤーセルフ、ハイヤーセルフ」

光に包まれたら
高次元の意識に自分が溶け込んで行く・・・とイメージしてみてください。

高次元の意識に包まれながらテーマをイメージします。

そのときに、どんな感覚になっても否定せずに受け入れてください。
嫌な感情がこみ上げてきたら
なんでもなくなるまで感じてみてください。
それは、心の中の傷ついた自我が解放されたいというメッセージです。
光の存在にゆだねましょう。
色んな感情を感じきります。
高次の意識と一体化している自分を感じましょう。
不必要な記憶は手放しましょう。

浄化が終了したら
もう一度、テーマをハイヤーセルフに伝えます。

数日たってから
夢に現われたり
現実的な事で教えてもらうことがあるかもしれません。
読む本であったり、ブログであったり
テレビから、映画から・・・
人の口を通して答えがかえってくるかもしれません。

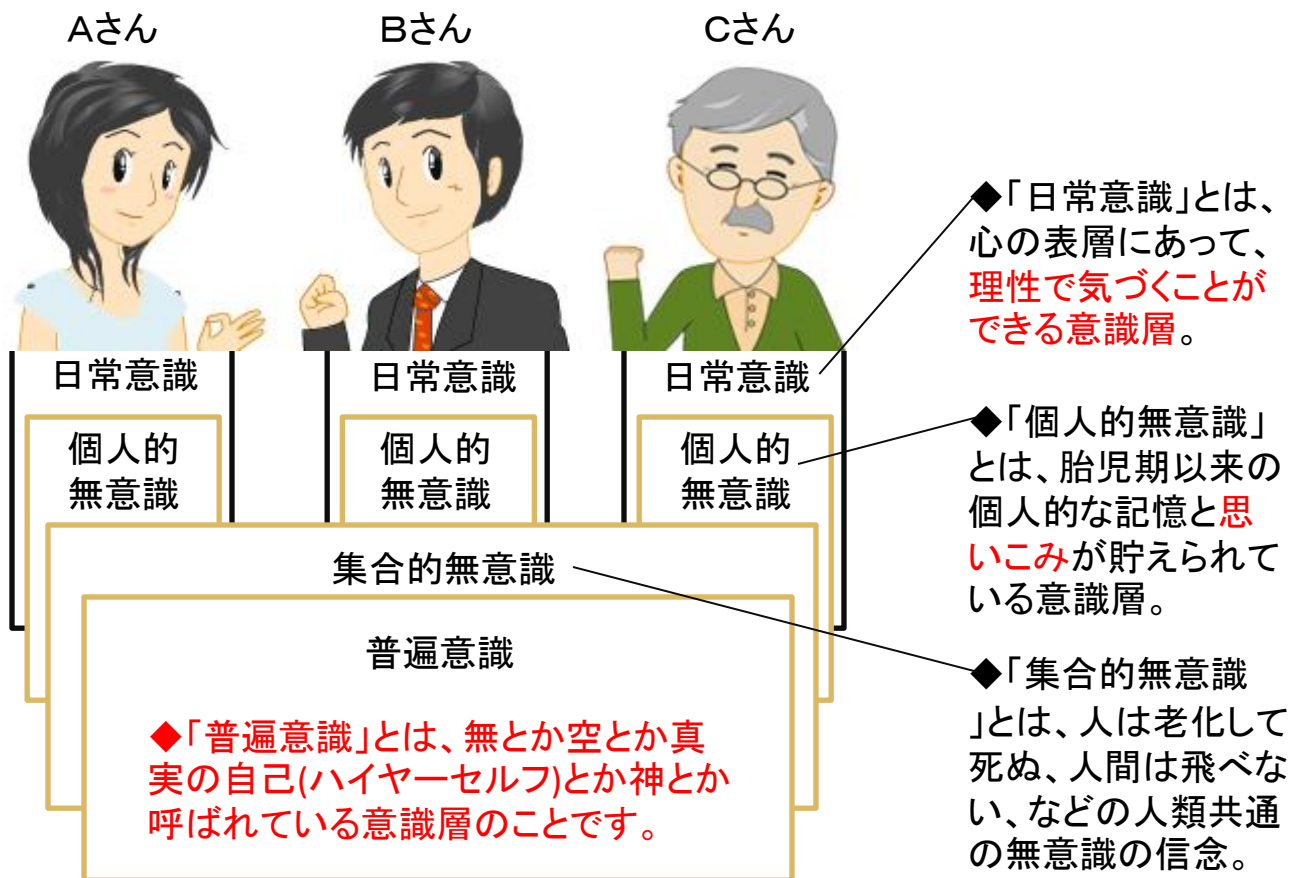
気づきがあったら
感謝の気持ちを伝えましょう。

【⑤内観のすすめ】

「内観のどこがそんなにいいの？」ということなので、説明してみます。

わたしにとって内観とは、充実した生を生きられるようになるためのテクニックの一つです。

さて、ひとの意識というものは、ふしぎなもので、孤立しているようでいて、深いところでつながっています。



まずふつうの反省は、日常意識の層に働きかけます。そして理性で自分の行動の誤りを認め、それを改めようとしています。

けれども、たとえば「万引きをする癖」だとか「アル中」などのように、いくら意識的にやめたいと思ってもやめられないものもあります。

それを変えていく方法はないのでしょうか。

「万引きをする癖」だとか「アル中」などのように、いくら意識的にやめたいと思ってもやめられないもの。

それは、自分の中にそれをやらなければならない必然性があるからで、その必然性の元になっているものは、**個人的無意識の層にある、何らかの強い「思いこみ」**だと思います。

● **個人的無意識の層にある思いこみに気づくと。**

たとえばわたし自身が過去に持っていた思いこみには、「社会はわたしを束縛し、支配しようとしている」「世界には不潔なものが充満していて、それに触れたり体内に入れると恐ろしいことが起こる」「わたしのありのままの姿を見せると、人に笑われて馬鹿にされる」というものがありました。

この個人的無意識の層に働きかけるテクニックの代表的なものは、フロイト派の精神分析や、森田療法などであり、この層にある思いこみが解消すると、**その思いこみが引き起こしていた悪癖や心因性の病気や神経症などが治る**ということが起こります。

● **集合的無意識の層にある思いこみ**というのは、たとえば「自分は肉体である」「時間、空間は絶対的なものである」「客観的な世界というものが実在する」「音は耳で聞き、色は目で見るもの」「火に触れればやけどする」というようなものです。

この集合的無意識の層に働きかけるテクニックとしては、ユング派の箱庭療法や夢分析などがこれに入ると思います。

この意識層につながると(その深さの程度に応じて)**直感力、洞察力、創造性、即興性、運動能力、自然治癒力などが増したり、心因性以外の病気や精神病が治ったり、超能力のような働きが出てきたり**します。

● **普遍意識の層**に働きかけるテクニックは、宗教の行法がこれに入ると思います。

そしてこの層につながると、(その深さの程度に応じて)**死を恐れなくなったり、「自分は肉体だ」という意識が消えたり、完全な知恵、愛、創造力、癒しの力**などの働きが出てきたりします。

そんな中、内観というテクニックは、次のような点で優れていると思います。

1. 四つの意識層の全てに、浅い方から順に無理なく働きかける。
2. 目に見える効果がすぐに現れる。
3. 気づきが起こったつどに言語化して日常意識にのぼらせるので、その気づきをすぐに日常生活に応用できる。
4. 一週間の集中内観だけの人も、長年続けた人も、命がけの求道心のある人も、軽い気持で実験的にやる人も、それぞれのやり方や目標に応じた効果を得ることができる。
5. 愛されている事実気づかせてくれる。⇒この世に生まれてきたことに対する感謝と喜びと責任感が生まれる。

内観は、まず理性を使って日常意識の層に働きかけるところから始めます。この段階は、ふつうの反省と同じです。

けれどもその作業を続けていると、集中内観六日目くらいでほとんどの人が、日常意識と個人的無意識の間にある壁が突然崩れ、**「自分は愛されている」という確信が深い感動をともなって湧きあがってくる**という経験をします。

さて、精神分析やその他のほとんどの心理療法では、**自分の現在の対人関係の問題は、幼時に受けた心の傷が元になっていると気づき、その傷を与えた両親や大人を許すことによって、現在の対人関係への投影をやめよう**とします。たとえば「親は自分を愛してくれなかったけれど、その時の親の状況を考えると、それは仕方のないことだった。もう親の愛に対する執着はやめて自立しよう」という風に。

けれども、そこには何か悲壮感や空虚感が残るように思います。

それに対して内観は、「親が愛してくれなかったというのは自分の思い違いだった。ただ愛情表現の仕方が自分の固定観念と違っていただけだった。自分が今生きているのは親や周囲の人々の愛情とお世話になった結果だった」ということをしみじみと感じさせてくれます。

また、自分の否定的な思いや行動がどれだけ周囲の人々や自分自身を傷つけ、自分の中にあるごまかしがどれだけ害を及ぼしていたかという『悪癖・悪質』なことにも**気づかせてくれます**。つまり、それまで被害者だと思っていた自分が実は加害者だったということにも気がつくこともあり、愕然とします。

そうすると、そういう自分が生きさせてもらっていることだけでもありがたいという**気持ち**になり、将来のことを思い煩う**気持**が薄れてきます。そして**自分が今できることを一生懸命やっ**ていこうという**楽な気持**になります。

「否定的な思いはやめよう」とか「自立しよう」とか「責任ある行動を取ろう」などと意気込まなくても、**ひとりでにそういうことが起こる**ようです。

Aさんは「現在の環境問題を考えると絶望的な気持になる」と言われました。それは「環境が自分や人類全体にとって住みよいものであることが当たり前。そうでないことは不幸だ」という前提があるからだと思います。

でも、自分が今ここに生きているという幸せは、宇宙が何億年という時間とエネルギーをかけてもたらしてくれたものだと思うと、それを当たり前だと言うのはもったいないような気がします。

そして、近い将来に人類が滅亡しようとしまいと、一人一人の人間は必ず死ぬのだし、地上の生命や地球それ自体が滅びたとしても、宇宙はまた何億年をかけて創造と破壊をくり返していくのではないかと思います。

そうすると一人一人の人間にとって問題なのは、**今という一瞬をどれだけ生き生きと生きられるかということだ**と思うのです。

そしてそれは、どんな環境にあっても(たとえ自分や愛する人が死にかけていても、肉体の苦痛を感じていても)その中に**幸せを見出せる能力**にかかっている。そしてその能力は、本来すべての生命体に備わっていて、健康な赤ん坊や野生の動物はそういう能力を発揮している。わたしたち大人は、ただその能力を無意識の中に閉じこめて、忘れてしまっているのだと思います。

環境破壊や、戦争や、対人関係の問題などを引き起こしているのは、わたしたちの「もっと便利さを。もっと快適さを。もっと自由を。もっと愛を。もっと成績を。もっと評価を。」と外側に求める気持であり、その元になっているものは、無意識の中にある「自分は充分与えてもらっていない。愛してもらっていない」という思いこみだと思えます。

内観は、その思いこみに直接働きかける、とても効果的なテクニックだと思えます。

ほとんどの人が、一週間の集中内観で、親や周囲の人々から有り余るほどの愛をもらっていたことを感じられるようになり、それが深まると、全ての生命や、無生物や、宇宙の働きそのものが自分を生かしてくれていることも感じられるようになります。

それでも解消しない被害感情は、ごまかして深い意識の中に隠したりせず思い切って捨てる。

【過去のシコリを捨てる方法】

- ① 出来事をよく見る
- ② そこから起きる感情を再びよく味わう
- ④ いかにか、苦しく悲しいものでもその感情に感謝する
- ⑤ 「私にとって不要な感情です」と宣言し、その感情および原因となった不用品を宇宙にお返りする

「もし私に気づき・学びが必要なら、お導きください」と申し述べれば、あとで気づきがある。