

健幸タイム



喜怒哀楽も「地球服」

「鳴海周平のお話会」でいただいたご質問から「健幸の「ツ」をご紹介します。

いつも笑っているのは、
いついたらうん？

「いつも笑っているには、どうしたらいいですか？」というご質問をいただいたことがあります。

「吉本新喜劇がオススメです」とお答えしたのですが(笑)そもそも、いつも笑っている必要って、あるのでしょうか？

からだも、こころ(喜怒哀楽)も、地球限定の「地球服」だとしたら、そのときの気候や気分によって衣服を着替えるように、感情もまた、そのときどきで変わってあたりまえ、ということになります。

じつさいに、思いつき泣いたり、怒ったりしたあとには、すっきりすることが多くないですか？

すっきりする、といううちは、心身が喜んでいる証拠。

だから、喜怒哀楽はすべて地球生活において必要な感情ということになります。

そういえば、仏さまの不動明王さんも、いつも怒ってますね。

仏さまでも怒ってるんだから(笑)「怒りもまたよし」なんです。

そうした理由から、いつも笑っていなくてもいいんじゃないかと思えます。

イライラを鎮めるには？

思うように物ごとが運ばないときなどに、人はイライラしがちです。

でも、これも喜怒哀楽のひとつと考えると、イライラもあたりまえの感情ということになります。

お釈迦さまも「イライラするのは、仕方がない。問題はイライラの第二の矢を受けないことだ」と『雑阿含経』の中で言っているので、イライラしてもいいんです。

「第二の矢」は、イライラを抑え込もうとがんばること、と解釈されているので、抑え込もうとせずに、「ああ、なんかイライラしてるなあ」と放っておくことがいばば。

この「放っておく」というのも、仏教ではこのころの修行だと教えているそうです。

そもそも、物ごとの善し悪しを勝手に決めているのは自分のこころなので、そのことがあとになってどんな展開につながっていくのかは、神さま・仏さまのみぞ知る。

だったら、どんな感情も「放っておく」と、神さま・仏さまが、よくしてくださいるんじゃないでしょうか。

僕がよく紹介する健幸法に「ただボーッと空をながめる」というものがあります。

これは、意識的に感情を「放っておく」方法でもあるのですが、空をながめていると、雲が風で流れていく様子をなんとなく見つけていることになります。

「空」も「雲」も「風の流れ」も、すべて「自然界(神さま・仏さま)そのもの」。

人のからだも、地球の元素と同じ成分で

できている「自然界の一部」なので、ただボーッと空をながめているだけで、自然界のリズムと同調するんですね。(自然界の分身だから「自分」なんです)

気づけば、呼吸は深く、ゆっくりになっていて、イライラや不安も消えているでしょう。

「地球服」に装着されている喜怒哀楽はあたりまえの感情なので、自然界のリズムと同調すると、自ずと然るべき状態に落ち着くようになっています。



参考文献

「「がんばらない」ススメ」 酒井圓弘 著(幻冬舎)
「医者いらずになる「1分間健康法」」 帯津良一・鳴海周平 著(ワニ・プラス)

鳴海周平プロフィール



1971年北海道生まれ。心身の波動を高める製品の開発・普及をおこなう(株)エヌ・ピュア代表。健幸エッセイスト、ヒーラーとしても、ラジオ番組や講演、ブログ、著作などを通じて「こころとからだの健幸情報」を発信している。著書に『医者いらずになる 1分間健康法』『死ぬまでボケない1分間・脳活・法』(共に帯津良一氏との共著)、『[小食・不食・快食]の時代へ』(はせくらみゆき氏との共著)、『超快眠!CDブック』(大橋智夫氏・山梨浩利氏との共著)(すべてワニ・プラス刊)などがある。

アメーバブログ

<https://ameblo.jp/npure/>

エヌ・ピュア公式サイト

<https://npure.co.jp>



LINE

友達登録
こちらから