

Q: 個人的に大変困らされていたかたがいて、

A: はい。

Q: そのかたが、1, 2 か月前に夢に出てきまして、

A: ほう。

Q: 知らないフロアで、同僚として普通に話している夢だったんですね。夢だと思いながらみていた夢で、覚めてから、そのかたの夢を久しぶりに見たな、と。

A: はい。

Q: でも全然嫌な気持ちにならなくて、自分の心の中を探してみたら、そのかたに対する嫌悪感と言いますか、疎ましきみたいなものが一個もないことが分かったんですね。

A: 一個もない、ことが分かった。はい。

Q: それはひょっとしたら気のせいで、これもまた脳が悪さをしているのかなとそのときは思ったのですが、でもその何回かあとの慈悲の瞑想のときに、

A: はい。

Q: 嫌いな人のためにする慈悲の瞑想のときに、こみ上げてくるものがありまして、これは一体どこからこみ上げてくるのか、自分でも訳が分からなかったんですけども、

A: それは今日の慈悲の瞑想ですか？

Q: 今日ではなくて、

A: また別の日ですか？

Q: 確か、嫌いな人のことを思い浮かべる瞑想だったと思うのですが、あのとこにこみ上げてくるものがなかなか止まらなくて、

A: はい。今日の慈悲の瞑想のときも、何かこみ上げていらっしゃるような雰囲気に見受けられましたが、

Q: それは、自分に対するやさしい眼差しというものがなくて、なんて可哀そうだったんだろう、と。

A: はい。しかし、それが生じてきましたか？

Q: 変われそうな気がしました。

A: はい。それで今までの自分がとても可哀そうだったなあ、というような、

Q: しあわせになっちゃいけないという思い込みが、

A: あったでしょうね。

Q: ありました。

A: でも、その思い込みがどうも溶けそうだなという、見込みが分かってきましたか？

Q: そうらしいです。

A: ええ。それとともに、そのどうしても嫌いだった人にも氷が溶けてきているでしょう。

Q: 心からそのかたにしあわせになってほしいと、

A: 願えるようになってきたでしょう。

Q: 苦しかったらうなって。

A: ええ、あなたがとっても苦しかったのとまったく変わらないということも少し分かってきましたか。

Q: それで、少し前までだとそういう、疎ましきに対する執着心がないのが分かりまして、

A: とても尊い、ことじゃ。

Q: しばらくしたら、胸のつかえがとれるってこういうことなのかなっていうことに、

A: その通り！その人を嫌うことで、あんな嫌な人を遠ざけることで自分の身を守ろうとしていたのに、「嫌だ、嫌だ」って遠ざけてる、まさにそのことで自分の胸をこんなにつかえさ

せて、ねじれさせて、胸がまともに機能しないような、ハートが働かず凍ったような状態にする、まさしく自分を痛めつけ、いじめていたに過ぎなかったなあ、ということの気づきとともに、そこを解放されていって、本当に文字通り胸がつかえているのです。そこを破壊していた、それが治っていって、すると心も開いてきますし、体も元気になってくるでしょう。

Q：はい。ただ、喉がちょっと、ずっと変なんですけど、胸のつかえではなくて、喉がつかえる感じがとれないんですけれども、

A：胸のつかえもちなみに、とれたと言っても、ですよ、何重にもつかえているんですよ。一番表面のがとれたのは喜ばしいことなのですが、やがて全部とれたと思いきやまだあったなって気づく羽目にはなるはずですよ。それと同じように、喉のつかえもありますし、額のつかえもありますし、みぞおちのつかえもありますし、条件がだんだん熟してくればそれは浮かび上がってきますし、それを適切に、執着せずに、あたたかい眼差しで受け入れるなり、具体的にそれが他者への憎しみのようなかたちで埋め込まれている場合、その相手へのやさしい気持ちをつくることで溶けていくとか、そこで浮かび上がってきた感情を、のーんびりとあたたかい眼差しで受けとめてやることで溶けていくとか、そういう地道な、無執着に眺めることができることを通じて、一つ一つ溶けていくのです。今喉がつかえているというのは必ず、あなたの何がしかの、変なたとえをすれば、生霊とでも言っているような、過去の強烈な感情を刻み込んだもののエネルギーがそこに埋まっているからでして、胸のつかえがとれたというたとえと同じように、もう少ししたら、それもやがて、「喉のつかえがとれたなあ」というような具合に、とてもそこが軽く開いたような心持ちになるときが来るはず、ですし、それはただ胸のつかえをとろうと

思ってとれたわけでもなく、純粹にやさしい気持ちにしていたらとれたでしょう？

Q：前後関係は分からないんですけれども、

A：とろうとは思ってなかったでしょう。とりたいたか思ってなかったでしょう。

Q：そうですね。

A：ということを行っているのです。「とりたい」という感情がとれることの結果にはつながらないということです。「とりたい」というのはただの欲望で、我執だからです。そういうのを離れた、純粹な精神の用い方をしていたので、それがとれたのですね。それと同じように、その一つの、貴重な歩み方のヒントが得られたのです。そのように、純粹に取り組んでいけば取り組んでいるほど、まだまだあちこちが、いろんな場所が詰まっているんですけど、詰まっている場所は解き放たれていって、解き放たれていけば解き放たれていくほど、あなたが本来持っているはずの豊かな可能性を、「あの人が嫌だ」とかで詰まらせて、発揮できなくさせているものが、どんどん発揮させるようになってきますので、それにしたがつて、「自分がこの人生において課されていた使命はこれだったんだな」ということが分かってきます。それにしたがつて生きられるようになってくれば、しあわせになってきます。そのしあわせを阻むものが、額とか喉とか胸かに、他の誰でもない、今までのあなたの振る舞いによって埋め込まれてきているのですが、それは今もう、取り除かれていく定めステップに入ってきてますから、嬉しいね。

(テープ起こし：e)