

Q：病院でボランティアをしているのですが、患者さんが親子で喧嘩していたり、待ち時間が長くて遅いとか怒っている人がいるんですけれども、周りの人からのネガティブなエネルギーが、「誤爆」で突き刺さるのを避けるというのはどうしたらよいでしょうか？

A：ああー。それは、チューニングがその人たちに合わないようにしておくのが、最良のことです。「わ、怒ってる、やだな」とか思うと、チューニングが合うからどんどん吸収するというか、ですね、

Q：チューニングを外すというか合わせない？

A：合わせないというのは、怒ってる人たちとチューニングが合うのは、怒るとチューニングが合うんですよ。「嫌だな」とか「この人たちにチューニングが合わせたくないな」というのは怒ってるじゃないですか。なので、チューニングが合ってどんどん入ってくるから、自分も病気になる……あ、ちなみに病気になっている人というのは、理由なく病気になるわけではなくて、ものすごくいろんなものが食い込んでいて、食い込んでいるものを元にして、強い念波を発しているような人が多いので、別に病院を悪く言うわけではないんですけれども、そういう人たちがいっぱいいる場所において、ついチューニングを合わせるような、「あ、嫌だな」「恐いな」「一緒にいたくないな」とかそういうネガティブな思念を持てば、チューニングが合うのでネガティブ同士、どんどん入ってきて、ダメージを受けるので、チューニングを合わせないための最良の方法は、「しあわせなれ」って思ってることです。そう、ずーっと念じていて、でもその

念じかたもですね、念じればいいというのではなのを皆さん、覚えていてください。つまり、「念じることでチューニングを合わせないことにしよう」「合わせたら大変だ」とか思ってたらただ言葉が慈悲の言葉になっているだけで内実は怒っている、それは「しあわせなれ」って念じてるだけで、念波の種類は「嫌だ」っていう念波を飛ばしているから、何の役にも立たないです。ですから、普段は慈悲の気持ちを持っていないのに、そのときだけいきなり防御用に「しあわせなれ」とか念じてたって、そんな急ごしらえのものは役に立たないので、普段ちょっと、坐禅をする前とか後とか、寝る前とか食事の前とかに、慈悲の瞑想をしていただいたりなんかして、ある程度習慣づけていけば、スイッチをやさしい気持ちに集中して、「怖い」とか「避けたい」という気持ちをのさばらせずに、ただ、「あの人もしあわせでありますように」というふうな純粋に願えるようになってきたら、そのとき純度が高い精神性と、「嫌だ」とか「遅れてきてけしからん」「待たされてむかつく」とか「何様のつもりだ」とか、そういうガタピシした思考というか、「オレ様！」という感じの気分の思念とはまったくリンクしなくなるので、刺さらなくなると思います。というようなことを気をつければ、そのボランティアもとてもいい修行になると思います。

Q：ありがとうございます。

(テーブル起こし：e)