

先日、北鎌倉円覚寺に行った帰り道、石段を一段一段のんびりと降りている時、『あれっ???』私はお金に対して何か思いこみがありそうだ・・・という気がしてきました。立ち止まって遠くの方を見ていると『世の中にはお金で買えない大事なものがあるんだよ』という祖父の言葉が思い出されてきました。

そういえば、私の家にはお金では買えないものがある・・・という雰囲気があった気がします。父親は獣医師で、治療費が払えないところからは貰うことはなかったようですし、母親からはお金の愚痴を聞いたことはありませんでした。しかし質素な生活ぶりを見ていれば、何となく察しがついていた気がします。

祖父の言葉である『お金では買えない大事なものがある』ということ、子供の私は『大事なものが買えないのだから、お金は大して重要なものではない』と思い込んでしまったようです。この子供の頃の思いこみは、いつしか、お金は汚い物のような偏った信じ込みになっていたようです。ですからお金に執着している人や、気持ちをお金にすり替えようとする人を非常に嫌っていました。

今回のワークで、お金に綺麗とか汚いがあるのではない・・・と、はっきり気付くことができました。お金は食べ物と同じ・・・生きていくために、この身体を養っていくためには欠かせないもの・・・お金を汚いものだと見下していることは、生きている自分を見下している事と同じだ・・・私は現実に身体を持って生きているのだから・・・生きることを心のみで捉えているのは片手落ちだ・・・こうして日々健康に生きていられるのも、お金に支えられてのことだ!・・・と、目が覚めました。そこで背筋を伸ばして『今まで、信じ込みによって、お金を毛嫌いしていましたが、これからは偏見を改めていきます』と、心からお金に謝罪をしました。

どのくらい階段の途中で佇んでいたのでしょうか。お金に対して再出発を誓ったら、急に気持ちが晴れ晴れしてきました。トントンと軽快に残りの石段を駆け下り駅に直行しました。ちょうどこの日は金井蒼天先生の個人指導を受けるため熱海に行く日だったのです。早速この話を、とも子先生にしました。私は以前からとも子先生のお金への姿勢を美しいなあ〜と見とれておりました。私もいつか、先生のように美しくお金を使いたい・・・と密かに憧れていたのだ

す。話が弾みました。先生ご自身も若い頃はお金に気持ちを向けていなかったそうです。野口整体との出会いによって、いつしか生き方としての使い方に変わっていったそうです。生きることに向き合い、自分自身を知っていくなかから自然に、自分の心身にかなった扱い方が身について来たそうです。とも子先生との話の中から、お金の扱いは、まさに生きる姿勢そのものなのだ・・・と沢山の気づきと勇気を頂きました。

お金のワークの後は予想外のことが起きました。以前とはっきり違うのは、使った後に爽快感があることです。これは今まで感じたことがありませんでした。分厚い覆いが取れた開放感のような爽やかさがあるのです。今まで、偏った考え方を執着心の無いことだと思っていたが、これは勘違いで現実の自分を蔑ろにしている、まさかの自己否定であった・・・と、はっきり気付けたのです。これは目から鱗がおちる大きな発見でした。お金は単に使う貯める話ではないのです。扱う人の生き方が反映されているものです。ちなみにお金の本当の使命は、気持ち良く循環していく快さでしょう。こだわりが消え、お金が気持ち良く動き始め本当の意味での執着心が無くなると、使っても貯まっても快くなるという気がしてきました。お金への偏見が取れると確実に生きる楽しみが増え、人生が明るくなった気がします。ワークの前は千円のお金にも決断が鈍って、煩わしいことでした。今はこれだと思えば躊躇なくスパッといけます。自分が納得した使い方には感動があるということが、何にも増して嬉しいのです。まさに私の「いのち」が喜んでい実感できるのです。お金がこんなにも清々しいとは知りませんでした。お金を汚らわしいと思っていたのが嘘のようです。

近年、オレオレ詐欺が横行していますが、騙す方も騙される方も、その根底にお金への偏りがあるのではないのでしょうか。不当な要求に違和感を感じる感性を養うことは、自分の生き方を見つめ深めていくことに繋がっています。自己を知って心の偏りに気付いていかない限り、思い込みからの発想に支配されてしまいます。不当な請求にたいしては相手の言いなりになって一刻も早く終わらせようとしがちです。思いこみというのは、嫌な気持ちを速く回避してしまいたい・・・違和感を無かったことにしたい・・・という自己保身の頭われですから、臭いものにはすぐ蓋をしたいのです。これが大人の対応だ・・・

気持ちの広いことだ・・・思いやりだ・・・という錯覚を自分に性急に言い聞かせるのです。本当は仮に騙されたとしても、決してダメなわけでも敗者でもないのです。このダメージに向き合うことで、自分の人生の新たな出発点にすればいいだけのことです。それがセラピーです。マインドフルネス・セラピーは不安や悔しさを、自分が生きていくための原動力として変換させていくことです。それには「時」と「決断力」が不可欠ですが・・・何れにせよ、偏った思いこみがあると、その思いで頭がいっぱいですから、自分の深いところで感じている違和感や本当の気持ちを感じられません。思いこみや信じ込みは、自分が信じているので気付くのが大変難しいものです。が、普段から些細な違和感を安易に流さないで、身体感覚として感じていく習慣を身に付けておくことです。違和感の壁こそが、自分を映し出す絶好の空間になるのです。そして、その空間の中から、フッと必要なことに気付けるのです。その違和感が、大切なことを知っているのです。

今回お金への偏見に気付いたことで、もう一つ私の心の雲が払われました。実は、家のマンションの共有部分を何者かに汚されることがあります。それがとても癪に障るので、時々自分で掃除をしていましたが、掃除する度に、きちんと管理費を払っているのに何なの？と、管理会社に対しての不満や、顔の見えない相手へのモヤモヤが頭をもたげてくるのです。しかし、モヤモヤの対象は管理会社でもなければ汚す相手でもありませんでした。私の「いのち」は自分に理屈を言っていることに怒っていたのです。つまり、自分が嫌と感じているのだから嫌じゃないようにすればいい。気になるなら気持ちの良いようにすればいい。と、教えてくれていたのです。早速、自分の気持ちで、気になる所を綺麗にしてみました。モヤモヤは雲散霧消し、じつに爽快でした。以前と違って、自分の気持ちに正直になって行動していることが何より嬉しいのです。暫くして、これが自分を大事にすることだと合点がいきました。お金の思いこみから解放されたら、頭はまた一つお腹の声を素直に受け取ってくれました。他の人に勝手な気持ちを巡らさずにスッと自然に行動ができたのです。これは何より自分に優しいことであり、心と身が一つに統合された知行合一の瞬間でした。文字で見れば簡単なのですが、私に限らず理屈が勝っている現代人にとっては、これが容易ではないのです。すぐに他の人が観てるよ。他の人から嫌われるよ。笑われるよ。自分勝手は良くないよと、真しやかに他人の言葉が頭

から降ってくるのです。しかし、それこそが思いこみ（頭のワナ）なのです。自分の気持ちに正直でなくて、どうして他の人の気持ちを大事にできるでしょうか。自分の気持ちをちゃんと感じるほうを先にしなければ、共感力は育ちません。どんなに頭で分かっても身体と遊離していただのでは机上の空論で終わってしまい行動になりません。頭の想いと身体を感じとは両者は互いに作用しあって偏りを元に戻そうとしているのです。これが「いのち」の働きであり、マイセラが実践を通して身体感覚で気付いていこうとしているのは、まさにこの「いのち」の作用に働きかけているのです。内面に宿っている「いのち」を信じる。「いのち」の方向に添うというのも此処の処です。自分を信じるということは、自分の内面で常に働いている「いのち」の作用を信頼することですから、身体の「りきみ」が無くなるのです。余分な緊張をしなくなるのです。自然体というのは、はこういう脱力なのだ実感しています。実感したら、たちまち身体に変化が顕われてきました。自分でも驚くほど身体の右側の筋肉に柔軟性が出てきました。心と身体は瞬時に反応し合うのです。心が緩むと、こんなに早く無理なく、自分に適ったように身体が整ってくるのだと実感しました。そして「適う」というのは自分の意志の力ではなく「いのち」の働きへの信頼なのだ実感できたのが、大きなおおきな喜びです。

現代社会は、お金の見える部分への偏りが強くなり過ぎていて、生き方としての大切なもう一つの顔（見えない部分）を見失っていると思います。見える部分への偏りも、見えない内面だけの偏りも同じことで、どちらかに固まって動かないのは不自然な状態です。お金のワークは単に個人的な意味合いだけでなく、社会全般が豊かに潤ってくる基本的な原理を思い起こさせてくれます。お金第一の物質主義ではなく、人間関係を豊かにするものとして、何より人間を幸せにするものとして、お金に向き合っていきたいものです。

2017年4月20日