

No.91 自分本来のバランス

今回は、「自分本来のバランス」というテーマで情報提供をします。

旅する暮らしの中で自然と思うようになったのですが、人にはバランスがとれた本来の状態というものがあります。どうやらその自分本体のバランスとは、自分の持っている才能や経験などを最も活かせる状態のようです。そのことについて、今回は書き記していこうと思います。

この資料を読んだ人が、自分との共通点や違いを見出しながら、自分や人との対話の時間をより良いものにするきっかけになれば嬉しいです。

そしてそれが、対話のある暮らしにつながっていくことを信じています。

あなたにとって、自分本来のバランスとは、どんな状態ですか？

あなたが自分本来のバランスを取り戻すためには何が必要ですか？

あなたが自分本来のバランスであることで、どんなことが起こりますか？

【1】才能を最大限に活かし、自分で選んだ世界を創る -

自分本来のバランスについての話を始める前に、旅の種類についての話を少し。実は、自分を広げる旅、自分に還る旅、自分を創る旅、3種類の旅があることが、D-LABOでの研究によってわかりました。これらが今回のテーマである、自分本来のバランス、に関係してきます。

まず、**自分を広げる旅**とは、知らない世界を知りながら自分の持つ世界を広げる旅です。若い頃によく口にする、自分探しの旅、と言われるのはこの旅のことなのだと私は考えています。自分が生きてきた世界から出て、知らない世界を旅することで、知らなかった自分自身に出逢い、自分という世界を広げていきます。

続いて、**自分に還る旅**とは、自分が持つ本来の状態に還るための旅です。目の前に広がった大きな世界の中で、自分という存在をつかみ直し、自分の軸となる部分や素に触れられている状態に戻っていきます。しかも、何の執着もなく。これまで生きてきた中で生まれた思い込みなど、過去に自分で作り出した足枷を取り払い、未来を素直に信頼して、今という瞬間を積み重ねていく、そんな感覚で毎日を過ごしている状態です。

それらの先に待っているのが、**自分を創る旅**で、自分が持っている才能を最大限に活かし、自分で選び望んだ世界を創っていきます。自分の心に従いながら、自分の魂に沿って目の前の世界で実際に想いをカタチにしていくことを続けていきます。この旅は無限の可能性の中にあり、より善い自分をつくり続けていきます。

実は、それに至るための**自分を広げる旅**と**自分に還る旅**であって、これらの2つの旅は**自分を創る旅**という真の旅に向けての序章なのです。その状態を得た部分から真の旅が始まります。この3つの旅がキレイに順番通り並んでいるわけではないのですが、プロセスとして部分部分でこの流れを繰り返しながら必要な体験をし、人は自分自身を創造していきます。

今回の、自分本来のバランス、とは、**自分に還る旅**の先に待っている自分の状態のことです。その状態を言葉で説明すると、過去の自分と仲直りして、未来の自分とより仲良くなり、今この瞬間に生きる状態です。それが、自分本来のバランスだと私は考えています。ただし、このバランスは、一気に全体で行えるのではなく、部分部分において必要な部分から整っていくことが多いようです。

自分本来のバランスでの自分は、思考も行動もシンプルで、物事がうまくいく状態です。そうすると人は、やるか、やらないか、で物事を考え、やりたい、と思ったことに対して、どうやったら可能なのか、と問いかけながら行動します。そうすると、目に留まるのは行動するためのヒントであり、目の前に広がるどの要素からでもヒントを得ることができます。

逆に自分本来のバランスからズレている自分だと、思考も行動も複雑に絡み合っていて、ことあるごとに「でも...」とか「難しい」とか、できない理由を並べている、物事がうまくいかない状態です。そうすると人は、できるか、できないか、で物事を考え、できない理由

を必死に探し始めます。そして、うまくいかない要素を見つけて「やっぱり無理なんだ」と一人で納得してします。

「No.82 不安と安心」にも書きましたが、ポジティブな感情は自分に沿っている証で、ネガティブな感情は自分からズレている証で、感情はいつも私たちにそんなシグナルを送ってくれています。

そのシグナルをそのまま真っ直ぐに受け取ればいいのですが、ネガティブな感情は自分を否定したり責めたりして行動にブレーキをかける要素に使われがちです。その多くは、過去の自分との仲の悪さから生まれ、過去の自分がつくり出した思い込みなどに囚われていることが原因です。

そんな過去の自分との仲の悪さをなくすために、自分を許すことができるところまで世界を広げていきます。そして、許してほしい、という自分の声に耳を傾けることができるようになります。その声に耳を傾け、自分を許すという行為を経て、本来の自分に還っていくというプロセスを繰り返しています。

そのプロセスに関わってくるのが、対極を受け容れることであり、それが先に書いた自分自身の世界を広げることか、もしくは時間の経過がそれを可能にしてくれます。

【2】過去の自分とのコミュニケーション -

いくつか、関連する体験談を共有しておきます。

まずは、自分本来のバランスに影響する、時間軸の感覚についての体験です。

今の私の時間軸の感覚としては、過去は大きくひと括りで過去であって、今以前のことはすべて、過去という括りの中にまとめられます。少し前と昨日と1週間前という時間軸の違いがあっても、過去というひと括りの状態です。未来も同じように未来でひと括りで、少し後と明日と1週間後は、未来というひと括りの状態です。

例えば、今、カフェでパソコン作業をしていたとしたら、そこまで歩いて来たことや、電車に乗っていたことは、今とシチュエーションの違う過去であり、それが昨日だと言われても「そうか、昨日なんだ。」と受け取るし、電車に乗っていたことは1週間前なんだと言われても「そうか、1週間前なんだ。」と受け取ります。

そんな風に感じようになっただけから、過去も未来も今に集約されているんだ、という感覚を得るようにもなりました。時間軸を紙に表せば、過去⇒現在⇒未来、と書くことになるのですが、過去も未来も今という大きな輪の中に含まれるものだと感じています。今この瞬間に生きることに、それが最も自分を活かせる状態ですし、過去も未来もその瞬間瞬間で変わってくる、そんな風に思えるのです。

続いては、過去の自分と仲直りできた時にいつも感じたことです。

自己嫌悪から見ないようにしていた過去の自分に目を向け、その頃の自分を許せた時、その出来事にまっすぐ目を向けることができます。そうすると、その頃の思い出が戻ってくるのですが、その時にいつも感じるのは、良いも悪いも、その出来事と同じ頃の思い出をひとまとめにして忘れていて、ということです。

自分にとって良い思い出よりも、自分を傷つける思い出の方が心に刻まれるものは大きいという証なのかもしれません。人は自分が許した分だけ自分を傷つけるものですが、そうやって傷つけることで守っている何らかの自分がいるのでしょうか。きっと私たちは忘れない生き物なのです。思い出し方を忘れていてだけで。

実際、思い出さない方が大切な自分を守れることも多いのでしょうか。でも、思い出した時にいつも思うのです。自分が目を背けたいものから目を背けたことで、その頃の自分が体験した温かい思い出まで一緒に消してしまうなんて、って。

最後にもうひとつ、対話の場での、過去がつくり出す重力から解き放たれた時の体験です。

対話をしているといつも、思い込みなど過去の執着に邪魔をされ、内容が横滑りして掘り下げようにも掘り下がらない、そんなことがよくあります。その中で1番印象に残っているのは、福島県福島市で開催したBOOK CAFEで、今まで体験した馬の中で1番、重い空気が漂う場でした。

対話の場の序盤はいつも、参加者はお互いで探りながら、自分の思い込みを基準に言ってもいいことを言葉にするのですが、この時は特に、参加者から発される言葉に妙な重さがありました。探っている、というよりは、強い重力に苛まれ、言葉を発することができない感じでした。

「水道から水が出ただけで、ありがたいって思った。」

参加者の一人が発したこの、東日本大震災後の気持ちを表した言葉の後、この場が急に流れ出しました。場の温かさが見る見るうちに変化したのです。今までの時間が嘘のように。一気に参加者の言葉が軽くなって、場がどんどん流れていきました。その時の参加者の表情の変化は今でも忘れることはできません。

「No.43 重力」でも書いたのですが、過去に囚われている時、人は、地面に足が減り込むかのような重力を自分で作り出します。きっと、その状態を体験することも大切なのだと思います。でも、いつまでもその状態にいることは、とても心が苦しい状態なのだと思うので、何か、その重みが解き放たれる機会が必要です。

それなので、対話の場がそんなきっかけであることを強く願います。

【3】自分自身で整える、自分本来のバランス -

今回は3つほど、自分本来のバランスに戻るための提案をさせていただきます。

まずひとつめは、心地いいと感じられる時間を毎日の中にほんの5分でも持つ、ということです。

休日にまとめてやるのもいいのですが、毎日の24時間の中のほんの5分、心地いいと感じられる時間を持つことを意識してみてください。1週間に1度、30分心地いいと感じられる時間を持つことよりも、毎日5分くらいでも心地いい時間を持つ方がより効果的です。両方行えるのがなお良いですが。

私の場合は、瞑想と散歩、電車やバスなどでの移動時間、掃除や料理、それと相方や仲間など気が置けない人との対話です。他に挙げるとしたら、ジョギングやスポーツ、ヨガやアロマなど、いろいろあります。大切なのは、自分にとって心地いいと感じられること。それなので、まずやってみないとわかりません。

その結果、気持ちいい、でもなく、居心地いい、でもなく、心地いい、という感覚に辿りつけることをしばらく続けてみてください。外的要因からの気持ちよさではなく、内側から喜びが溢れてくる感覚です。心地いいと感じれる時間があなたに、沿っているのかズレているのかを教えてくれるはずなので。

続いては、バランスがズレている自分を活かす、ということです。

自分本来のバランスがズレることが悪いのではなく、本来のバランスを思い出すために対極を体験しているのだと私は思っています。対極を体験したからこそわかる、本来のバランスがあるのです。

それなのでまずは、ズレている自分＝悪い自分・ダメな自分、という思い込みを取り払うことをゴールに対話をしてみてください。そして、バランスがズレていた時の体験や感情などを今という時間に活かしてみてください。それは自分のためでもあるし、あなたの周りにいる人を輝かせることにもつながります。

最後は、自分を3つに分ける、ということです。

自分を過去・現在・未来の3つに分けるのですが、まずは、昨日の自分、今日の自分、明日の自分、くらいに分けてみてください。その意識の中で、お互いのためにできることを考え、実際にやってみます。

昨日の自分に感謝したり、明日の自分のことを想って行動してみたり。そう考えると、今の自分にできることが見えてきやすいです。明日の自分が喜ぶことを考えながら今日の自分の行動を選んだり、昨日の自分のフォローを今日の自分がしてみたり。

1番大切にするのは今日の自分で、今日が喜びにあふれていることです。それがとても大切なことであり、大前提なのだと思います。だからこそ、明日の自分のことを考えて行動できるし、昨日の自分を許せるのかと。そんな風に、自分を3つに分けて、それぞれの視点や感情になりながら一人三役で物事に目を向けてみてください。

心に従うこと。自分の人生を生きること。

言葉でいうととてもシンプルで、わかりやすい表現なのですが、私たち人間にはそれを抑えるたくさんの思い込みを抱えながら生きています。でも、だからこそ無限の可能性を持っている、ということでもあるのです。

対話の場を通じて、自分でつくり出した思い込みを手放し、自分本来のバランスで毎日を過ごせる喜びが伝わっていく、そんな喜びが伝播していく未来を信頼して、これからも対話のある暮らしを広めていきましょう。

No.91 にしてやっと、対話の本来の目的に近づいてきました。

あなたにとって、自分本来のバランスとは、どんな状態ですか？

自分本来のバランスを取り戻すためには何が必要ですか？

自分本来のバランスであることで、どんなことが起こりますか？

「自分本来のバランス」のまとめ

1. 自分本来のバランスでの自分は、思考も行動もシンプルで、物事がうまくいく状態。
2. 今この瞬間に生きることに、それが最も自分を活かせる状態。
3. 心地いいと感じられる時間を毎日の中にほんの5分でも持つことで整う。

今回は「No.91 自分本来のバランス」についての情報提供をしました。次回は「No.92 自分の世界観」についての情報提供をします。

「対話の場には勝とうとする人はいません。」この言葉が対話のすべてなのかもしれませんが、目的が探求や発見をすることであるだけで、あとは勝ち負けも、正解も不正解もない、そんな特殊なやりとりです。

あなたがうまくいったな、と思うことでも、うまくいかなかった、ってことでも、実際に対話してみた話をぜひ、誰かに話してみてください。ここに書いてあることと全く違う意見がある、という話でもいいです。それがまた私たちの探求や発見につながっていきますので。

[ダイアログのススメ]

Dのこと。No.91 自分本来のバランス

投稿日 2017/05/04 ・ 最終更新日 2017/05/04

発行 D-LABO <http://cobaken.net/dlabo>