『条件反射』

まりこさんのお話
命ぬ琉球　2017.11.28

ケルビンさんが条件反射について話をされました。
これは実はすごく大切なお話で、この条件反射に気づくことができて、そして気づいて、ここを理解しないかぎり、真我はあらわれてこないんですね。
もし皆さまがよろしければ私が理解している範囲で、今日はこの条件反射についてお話しようかと思うんですが、いかがでしょうか？

先生は光話のなかで、いろいろな角度から私たちに気づきのチャンスをたくさん与えてくださっています。
すべての答えをくださっているにもかかわらず、私たちがまだそれを全部結びつけることができなくて、そして私たちが頭ではわかっていながら、実感することができなくて、答えが書けていないというのが現実なんじゃないかと思います。

真理を学ぶ上で大切なことは「己を知ること」ですね。

己とは何なのか？
私とは誰なのか？
そこを皆さんそれぞれ追求したことはあると思います。

じゃあ条件反射とは何なのか？

ケルビンさんもおっしゃったように、私たちは過去、幾転生もの人生のなかで、体験・経験をとおして学んできたこと。そしてまた学習として知識を得てきたこと、そのすべてが私たちの記憶のなかに蓄積されています。

もちろん今生の人生の体験・経験も含めた上でのことですけど、今日、ケルビンさんがおっしゃったように、私たちは瞬間、瞬間、条件反射を繰り返していってるんですね。
それに対してケルビンさんは「条件反射だともうわかったから、この瞬間、瞬間できるだけ行動を慎もう、言葉を慎もう、（何をしても）もう無意味なんじゃないか」と言ったように私は記憶しているんですけど。

私の理解は少し違いまして、条件反射そのものにまず気づくことが大切。
そしてそこから目を逸らさないで、ごまかさないで、逃げないで、
実はそれに対して正しく向き合うことが大事なんですね。
条件反射は偽我ですから。偽我には、
良い悪いがあって、早い遅いがあって、そして悩み苦しみも偽我が作り上げます。

真我は愛そのものです。
すべてが完全です。
愛以外に真我はありません。

このことを理解することができれば、
偽我が条件反射を起こしたときに、何があらわれてくるか？
恐怖であったり、それから恐れ、同じですけど、不安であったり、嘆き、憎しみ、悲しみ、うらみつらみ、そして嫉妬であったり……そして虚栄もあります。
このすべては偽我が作り上げた世界です。

条件反射を起こしているその奥に何が隠れているのか……、
自分を責めることなく、恥じることなく、冷静に見つめればいいんですね。

（自分を）裁く必要はないんです。裁いてしまうから恐れが涌き上って不安が涌き上って、ネガティブな感情が涌き上ってくるんですから、ただ正しく見つめて、正しく理解することによって、何の力を与えることもなく、実はもう消えていくんです。

そして、この正しく見つめること…正しく見ることを徹見するっていいますけど、、己を徹見することによって、理解することによって、そして偽我は消えていくんです。

偽我が消えないかぎり、真我はあらわれません。

私たちは何かになろうとする必要もないし、解脱しようと、そこで解脱に向かってやみくもに努力をする必要もないんですね。

だって、もともと私たちはそのものですから。もともと完全なんですから、もともと愛でしかないんですから。そのことをまず理解すること。
それ以外のものは全部、偽我が作り上げた記憶であって世界なんですね。

偽我が作り上げた世界と記憶を手放したとき、はじめて何の力もいりません。
もう当たり前のように、真我そのものがここにあらわれるんですね。

ケルビンさんも条件反射に気づいて自分の行動を言動を今までよりも控えていったときに「自分のなかが静かになった」とおっしゃいました。
おっしゃる通りなんです。
私たちが日常の生活のなかで、どれだけ無駄なエネルギーを使っていることか。

偽我のおしゃべりはエネルギーの浪費でしかありません。

偽我のおしゃべりはすればするほど、終った後にむなしさが残って、そして疲れが残って、今日、一日私は何をしていたんだろう……この思いが残ります。
ところが、“神”生きていると、“愛”生きていると、どれだけ長い時間話をしてもちっとも疲れません。これは私は経験済みです。
私が“神”という言葉を出すことによって、神について話することによって、友だちとこうやって“神”について話していればいるほど、神という言葉そのものには宇宙で最大のエネルギーが含まれていますから、私が“神”を思い、言葉に出せば出すほど、エネルギーというのはどんどんどんどん増幅してくるんですね。
真我の語らいのなかにはネガティブは入り込む隙もありませんから、すべてはポジティブです。そしてお互いが前向きになって、お互いの向上心が涌き上ってきて、お互いが元気になって、本当にいい時間が過ごせるんですね。
3時間話しても、５時間話しても、ちっとも疲れません。これは体験から言えます。
そして終った後には「いい時間だったよね」「本当にありがとう、わあ元気になった。さあ明日もまた頑張ろう」とお互いが別れていけるんですね。

私は上江洲先生のところにくる前にこういう生活をしていました。
無料奉仕で、ボランティアでカウンセリングをやっていましたから。
友だちが友だちを呼び、その友だちがまた友だちを呼んで、私の家には毎日いろんな人がきてくださいました。私が準備するのは静かな空間と美味しいお茶とお菓子だけ。
どんな人に対しても私はまず心を100％開きます。そして来てくださる方はすべて“神のおつかい”だと理解していましたから「神様は今日、この人をとおして私に何を教えてくださるんだろう」「どんなメッセージをくださるんだろう」。その思いしか私にはありませんでした。
「私が何かをしてあげよう、してやろう」という気持ちは全くありません。
「この人とどんな時間を過ごせるんだろう」。その思いだけで私は心を100％開いて、
「どうしたの？」。
相手が話しやすい環境をつくって、そして相手がどこまででも話してくださるのを私はひたすら聞きました。
先生がおっしゃるように、思いを込めて、心を込めて、魂を込めて、私は耳を傾けました。
私を信頼できれば、相手はどこまでも大切なことを私に話してくださいます。相手も緊張することもなく、私に対して警戒することもなく、私を信頼することによって、
「今、自分がどんな問題に直面しているのか」隠さずに話してくださいます。
その頃から私は頭で考えてしゃべっていませんでした。
一通り聞いた後には、私の口から勝手に言葉はあふれてきました。
３時間、４時間過ごした後、その人が帰っていくときには、本当に来た時とは全然違う…「何をこんなに深刻に考えていたんだろう、何を私はこんなに悩んでいたんだろう、とても幸せな気分になった、何も問題はないですよね！」。すべては自分が創造した世界で問題はないのに、悩みと苦しみを造っていたのは自分だったと正しく理解するだけで軽い気持ちで帰っていかれるんですね。

私はこの時が一番幸せでした。
思いを込めて、真心を込めて、私は私のできる精一杯をやっただけ。何の見返りも求めていない。
相手が喜んで幸せな思いになってくれた…それが私の喜びで幸せでした。

そして、そういうときには必ず相手の話のなかに、ほんのわずか瞬間ですけど、私自身が受け取るべきメッセージが必ず隠されていました。

そのメッセージを受け取ることによって、私は私自身もまた磨きながら成長させていきました。
相手は私に話を聞いてもらって楽にしてもらったと喜んでいるけれど実は違うんですね。相手の大切な心の内をきかせていただいて、私が経験することもできないような深刻な悩みを抱えていらっしゃる、その悩みをとおして私は経験しないで学んでいっているんですね。

これはどんな人間関係にも言えることですけど。
私たちはどんな関係であっても、50：50（フィフティー・フィフティー）です。
どちらが上も下もありません。
やってあげている、やってもらっている、もありません。
お互いの関係のなかで分かち合いながら、お互いが受け取るべきものを受け取っていくことができれば、私たちはどこまでも大きく成長していけるんですね。
私はカウンセリングをとおしてそれを経験しましたが、でも私は仕事をするときも同じ思いでした。
私にとってはどんな出会いも50：50なんです。
上もなければ下もない。

そして大切なことは、その人に対して一切、先入観をもたないこと。

実は条件反射というのは、私たちは過去の記憶に対して、記録、データに対して条件反射しているんですね。
で、その瞬間にもう今ここにいません。
過去の記録、データのなかで体験の記憶のなかで、ものごとを条件的に反射しながら偽我が答えを書こうとしますから、この瞬間に生きていないんです。

振り返ってみて私が気づいたことは、私はほとんど“この瞬間”に生きていました。
過去の記憶、記録に私は戻っていませんでした。

だから誰が訪ねてくるにしても「どんな人かな？」「何を抱えているんだろう…」。
そんなことは一切考えないんです。
私が準備するのは、静かな環境と美味しいお茶とお茶菓子だけ。
「ああしてやろう、こうしてやろう」という思いが私のなかにはないし、何もないから、相手もそこをちゃんと波動で感じ取って、相手も構えることがなくって、リラックスして、そして私が心を100％開いていますから、相手も安心して開いてくるんですね。
これがお互いの関係性なんです。
常に常に私たちはお互いの関係性…先生が「縁に触れて」とおっしゃいますけど、
関係性のなかで私たちは経験し味わって学んでいるんですね。

昨日の私は本当にダメな私だったとしても、たった一晩の明想で、もしかしたら私はそこで生まれ変わって、翌日の私は完全なる私になっているかもしれない。
にもかかわらず、私たちはまずその人を思い浮かべたり、その人と会った瞬間に、

一瞬にして過去の記憶や記録を引っ張り出すんですよね。
「あの時あなたはああいったじゃないか」「あの時あなたはそうしたじゃないか」「だからあなたってそういう人なんだよ、だから私はあなたのことなんか信じない」と。

このデータがあるかぎり、“この瞬間”なんて何も活かされるはずがないんです。

先生もおっしゃるように、過去も未来もない、この瞬間、この“今”しかないわけですね。

私たちが記憶を失くして、手放して、この瞬間に素直に美しい心で生きることができれば、もうここはもう愛一元しかありません。

たとえばある例として、
久しぶりに夫が「あなた美しいね。僕はあなたを愛しているよ」と言ってくれたとする。素直に「ありがとう、私もそうよ」と言えば、ここにはとてもいい空気が流れていくんですけど。「何よ調子のいいことを言って。何か魂胆でもあるんじゃないの？　何かどこかで悪いことでもしてきたんじゃないの？」…どこまでも偽我というのは詮索しません？

相手は目の前の美しい妻を見て「僕、本当に愛しているよ」と心から言っただけなのに、返ってくる反応はその反応だったら、その空気、その後はどうなるんでしょう？

もしかしたらわが子に対しても、あるいは職場の同僚に対しても「あなたはいつもそうなんだから」「あなたはあの時ああだったんだから」という過去の記憶のなかで、
私たちって今、目の前のその人のあるがままを正しく評価できていないことが多かったんじゃないか。

これが条件反射ですね。
ということは、ここに気づいたんですから、後はじゃあ何をやればいいのか？

必ずその人のクセが出ますから、瞬間瞬間。出た時、正しく見つめるだけでいいんです。
自分を責める必要なんかないんです。

「この前だまされたから、今日はだまされないようにしよう」と身構えてしまうと、
相手としては「私は真剣に真面目にあなたと向き合おうとしているのに、私のことを疑うのか、じゃあ、だましてやろうじゃないかと」となるかもしれないですよね。

じゃあ何で「だまされないぞ」という偽我が出てくるのか？

過去味わった苦い記憶が残っているから「あの時、私は悩み苦しんで苦しかったのよ」
「私はあの時、あんなに大損してあなたのせいなのよ」とか、いろんな条件をつけてくるんですね。

でも本当はとても簡単なんです。

「いいじゃないですか、だますんだったらだませば。別にだまされたって私は困らないから。損したら損したでいいじゃないですか。相手を見抜く目が私になかったんだから授業料ですよね。失ったら今まで以上にたくさんの労働のなかでまた得ていけばいいじゃないですか……。
私の母がいつも言っていた「まりちゃん、お金はあるとき遣えばいいけど、なければ遣わなければいいのよ、簡単なのよ」。
だまされて怖れる必要はないですよね。「ああ、こうやってだますんだな」「ああこの人はこういう人だったんだな、いい勉強をしたわ」って私は学んできました。
恐れや恐怖や不安をもっていると身構えてしまいます。身構えた段階でもう愛一元ではなくなっていますから。
先生がおっしゃるように私たちは投げたものを受け取ります。蒔いた種を刈り取ります。
でも、もし愛から動かなければ、「この前はそうだったけど今日は違うかもしれない」という信頼をもってその人に誠実に向き合うことができれば、相手もそれを返してくるんですね。これ私の体験をとおして、もう本当に自信をもって伝えます。

先生がおっしゃる「すべては自分」です。
私しかいません。
その“私”とは誰なのか？
私は神で完全なる存在ですよね。愛そのものです。
ここに意識がしっかりあれば、何があっても、どんな人に出会っても、
何の恐怖も怒りも何も涌き上ってきません。

なぜ至福・愛以外のものが涌き上ってくるのか？
その涌き上ってくるものを作りあげているのは誰なのか？

偽我なんです。
簡単だと思いません？
気づくだけですよ。気づいて、手放すだけですよ。
それをやっていくことによって、自分が作り上げた世界を全部、手放しきってしまったときには、ここにはもう真我そのものしかないんですから。

まりこそのものはゼロなんですね。
まりこが失うものは何ひとつないわけですよ。
命は永遠なんですから。
失うもの何もない。
私のものなんかこの世に何もないのに、何を怖れるの？

人が「まりこはだまされてバカだな」と笑ったら、いいじゃないですか、笑わせておけば。私はだまされて何も失っていないから。
反対にだまされたことによって、その人を学びましたから。
私が恥じるものなんて何もないということに私は気づいたんです。
そして私を傷つけることができる人はどこにもいないということも、
私は20代の時に気づきました。

「こんなことも知らないの？」と人前でバカにされ「学歴がないから」と人前でバカにされた時に私はおかげで気づきました。
私は知らないから聞いただけなのに「こんなことも知らないの？　バカね」というその人って一体全体何なんだろう？と私は思いました。
私だったら、私が知っていることだったら惜しみなく親切に教えてあげます。
知らない人をバカにするなんてことを私はしませんから。バカにされた時「あっ、この人はこういう人なんだな」と学びました。
そして内在の神が教えてくれました。
本当に知っている人は、人をバカにはしない。本物は人をバカにするんではなくて、たとえ知らない人であっても、その人に恥をかかせないように上手に教えてあげるのが本当に賢い人だと。
中途半端な人ほど、自分の存在感を見せたいがために、相手をバカにしていかにも「私は知っているよ」というポーズをとるけれども、それは中途半端な人。
まりこが人生で相手にしていく相手は中途半端な人はいらない。私は本物が欲しいし、本当に賢い人だけでいい。だから中途半端な人が私をバカにしても私は傷つかない。

傷つくか、傷つかないか……全部自分が決めることです。
私は気づきました。
私が傷ついたら、私に失礼じゃないか私が可哀想じゃないか。相手の言葉にもしも私が傷ついてしまったら、私は私に申し訳ないと思ったんです。
中途半端な人間に傷つけられる必要なんかない。相手が本物であれば、私は自分の未熟さに気づいて自分を改めればいいだけのことであって、私がそれに傷つく必要は何もないんだということを、私は経験をとおして学びました。
そして気づきました。
知ったかぶりをしていれば、最終的には私は何も受け取ることはできなくて、いつまでも私は知らないままでいくんだなと。
人のできないこと、知らないことをバカにするような人なんか私にとっては必要じゃないんだから、自分で自分を傷つけることなく、勇気をもって、自信をもって私は堂々と歩いていけばいいんだと、「バカ」と言われようがいいじゃないか、私がバカじゃないことを私は知っているから……そう思って私は生きてきました。

この話を聞いてもう気づかれたと思うのですが、私は記憶に条件反射しながら、邪魔されていないんですよね。

身構えることなく、疑うことなく、私はあるがままにその瞬間瞬間、接しながらその関係性のなかで、私は私に必要なものを残してきただけで、私にいらないものは私は全部、手放してきました。
巻き込まれて余計な種を蒔いたり、育てたりしてきていませんので、私には刈り取る作業は少なかったんです。

怖れることは何もない。
私は私のままでいい。
自分をあるがままに認めることができれば、
相手もあるがままに受け入れて認めることができます。

自分をあるがままに受け入れて認めることができないから、
そして自分が背伸びして無理して我慢しているから、
だから、その我慢した分のネガティブな感情が相手に対して今度は吐き出されていくんですね。
欲しければ「欲しい」と言えばいい。
もらったら「ありがとう」でいい。
もらえなかったら自分で手に入れる努力をしてもいいし、
次にまたもらうチャンスがくるかもしれない。
引きずる必要は何もない。にもかかわらず、私たちはその瞬間瞬間の経験を自分のフィルターを通して、ネガティブな感情をいつのまにか蓄積してきて、そしてその記憶によって苦しめられている今の自分がいるということに気がつきました。

ケルビンさんがおっしゃるように、すべては条件反射です。

でも怖れる必要は全くありません。
その瞬間瞬間どんな条件反射が自分から出てくるのか。
それを冷静に見つめた上で、そしてそこに隠れているニセモノを暴き出すんですね。
ニセモノは偽我なんですから、そのニセモノを暴き出さないかぎり、
ニセモノは消えないんですよ。
でもケルビンさんが気づいたように、
余計な偽我のおしゃべりはエネルギーの浪費です。
余計な行動もエネルギーの無駄遣いです。
そういうところを自分自身のなかで整理しながら、
「私たちがどれだけ今この瞬間に生きていないかどうか」。
（これを）認識するだけでも、この学びはものすごくスピードアップすると私は理解しています。

先生がおっしゃっているように「古い革袋で新しいぶどう酒を受け入れるな」。
「新しいぶどう酒を飲みたいときには、新しい革袋を準備しなさい」。

私も含めて、私たちが後生大事にしがみついて、そして後生大事に守ってきた偽我の世界なんか本当はいらないんですよね。

私がどこで生まれてどんな環境で育って、そして私がどういう人生を歩いて、どういう高校を出て大学を出て、どういう仕事をしてきたかなんて、実は真理の学びそのものには何の関係もないんですね。
でも、人間社会、偽我の世界は“優劣感情”を作りますし、上下ですね。
いい悪い、早い遅い、こういう二つの目で、二つの世界を作っていきますから、私たちは知らず知らずのうちに観念・概念で「私はどこどこ学校を出た」「私はどこどこの会社に就職をして、どこどこでどういうことをしてきた」。中身がないからこそ、外の肩書きをひけらかしてしまうんですね。

本当に優秀な人は自分のことをひけらかしません。

本当に優秀で東大に行って学びたくて学んで、そして本当に優秀な成績で卒業した人は「私は東大を出ました」なんて、自ら一言も言いません。
中身で生きている人間には外の飾りなんかいらないんですね。
中身がないからこそ、外で飾らなければダメなんですよ。

でも本当に中身がある人は、もう言葉なんかいらない。
ただその人に接しているだけで、その人から出してくる本物の愛の優しさのエネルギー、
もうそれだけでその人がどんな人かがわかるんですよね、本当は。

知る者は語らず。語る者は知らず。

いつもいつも耳にしてきているそういう言葉でも、もうちょっと角度を変えることによってもっと深みを覗くことによって全く違うものが見えてくる。
で、本当に裸にならなければ、本当の関係を作ることはできません。

波動ですから、お互いの意識レベルでつながっていくし、そのつながりのなかでの理解力っていうのは、そのつながり以上のものを受け取ることはできない。

だからこそ謙虚になって、まずは心を磨いて、先生がおっしゃるように美しい心……本当にフィルターの美しい状態を私たちはまず築き上げること。
ブッタの八正道……正しく見て、正しく聞いて、正しく思い、正しく語る。この八正道というのは、自らの心をきれいにしないかぎり、私たちは自分のフィルターを通してしか、見ることも、聞くことも、思うことも、語ることもできません。

私は何も知らなかったから、何の能力もなかったから、私はいつもいつも引くことによって観察をしてきました。そして頭で考えるのではなくて、私は感じることを大切に生きてきました。
どんなに美しい立派な言葉でも、その人に愛がないときには、私のハートと魂は満たされませんでした。

私は貧しい環境で育ったから、貧しさに対しては何の抵抗もありませんでした。
母が言うように「あるときは遣えばいいし、ないときには遣わなければいい。人様に見栄はる必要もないし、格好つける必要もないし、私は私、あるがままでいい」というのを私は母をとおして教わりました。
だから私が出会った人には「私はこれ以上もない、これ以下もない、私はこれだけ。こんな私でよかったら、どうぞ仲良くしてね」っていうスタンスで生きてきました。
この私に過大な期待をもっていた人は当然離れていくし、この私から何かを受け取ろうと思っていた人は何もないとわかったら離れていくし。

私はそれでいいんです。
私はいつも“私”でいられることが私の幸せでした。
そしてどんな関係のなかでも私はいつも正直でありたかった。

私は大切にしてもらいから、まず大切にしました。
物や経験がなくてつらい経験もしたから、ない人の気持ちがわかるから、私は分け与えることが当たり前でした。

人生には何ひとつ無駄はないと思います。
その出会いから何を学ぶか？
その経験をとおして何を学び、どう成長していくのか？

私たちには常に常にその瞬間、成長するチャンスが与えられていただけでした。

すべての経験が宝です。
すべての出会いが財産でした。

そのなかで私たちは余計な記憶を残すことなく、私は何でも忘れていくから頭が悪いっていうふうに言われたし、思っていましたけど、今、私がもし病院に行って何か問診票でテストを受けたとしたら「はい、あなたはアルツハイマー、老人性痴呆症」という太鼓判を押されるような今の私がいます。

今日が何曜日なのか？　何日なのか？　何を食べたのか？　私は今から何を話すのか？
（それ）すら、わかりませんけど、でも別にちゃんとお家には帰り着いているし、ちゃんと飛行機も電車も間違えないで時間どおり乗っているし、別に困ってはいませんけど、でも世間では私みたいな人間は、健忘症、老人性痴呆症、アルツハイマーなんだろうな、と私は思っています。
でもいいいんです。私の人生ですから。（必要な記憶は残して不必要な記憶は残さない）
私が幸せであればいいんです。
そして私のまわりの人が幸せであれば、もうそれでいいんです。
私は欲張りません。

ケルビンさんの体験談をとおして条件反射について私自身も体験したこと、そして学んだことをここでシェアさせてもらいました。

私たちがもっとお互いに信頼しあって、尊重し合って、もっともっとお互いがシェアし合うことが、分かち合い助け合うことができれば、この学びの私たちはもっともっと速いスピードで…全一体とはそういうことじゃないかと思うんですね。もっともっと先に、先生が導きたいところに私たちはもっと速いスピードでついて行けるのじゃないか、と私は思っています。
先生にいつまでもいつまでも同じ話をさせるのではなく、先生の引き出しからもっともっとたくさんのことを私たちが引き出せるように私たちが手をつないで、助け合って、全一体で私たちは成長していかなかったら、先生のあれだけのたくさんの宝を受け取ることはできないじゃないかと、私は思っています。

非難も裁きも、それから競争も…全部、偽我です、ネガティブです。

私自身も未熟でどんなに努力をしても、なかなか先生の足下に近づくことはできませんけど、でも私はやっぱり私なりの努力を常に常にしていっています。

私の経験が、私の学んできたことが、私の理解したことが、何かひとつでもほんの少しでも、誰かのお役に立てるのであれば、私はこれまで努力してきて本当によかったな。そう思えます。

魂レベルの兄弟姉妹ですから、これからもともにこうやってシェアし合って、学び成長していけますように、どうぞよろしくお願い致します。

そしてありがとうございました。