

## 気づきのメンタルヘルス

思考は意識しなければ存在できないが、意識するのに思考は必要ないのです。

気づくとは、意識した事に対して何かをしなければならぬと言うのではなくただ受け入れて見るだけです。空間を意識して注意を向ける事です。苦しみの根本的な原因は、自分が周囲の人や環境から分離した存在であるという勘違い（分離の錯覚）です。自分とは身体と心だけという間違っただけの思い込みです。

本当の自分と言うのは生まれては死んでいく身体ではなく、苦しんだり悩んだりする心でもなく、それらがやって来ては去っていく空間そのものなのです。

今、苦しかったら気づく事を忘れていたのです。『身体と心の健康』とは分離の錯覚を癒すこと。気づきを思い出すことです。

何故こんな事やるの？思考と一体化して思考の言う通りに生きる事により人生が混乱しています。その混乱から目覚めるための方法です。人生の問題、操作不能に感じる自己破壊的行為、反社会的行為の原因は抑圧した感情にあります。うつとは思考に巻き込まれて、それを真実だと錯覚しているために起こる苦悩の状態です。その思考を信じなければ苦悩は存在しなくなります。思い通りにしたいと言う思いが無ければ苦悩（ストレス）は生じません。思い込みに捕らわれるとその思考しか選べなくなり、過去の経験を通して作り上げてきた自分の物語に参加せざるを得なくなります。思い込みに気づかずに真実と向き合えない状態が思考機能不全症候群です。苦しい時には、その元になる思考が起こっている→その思考をしているのは自分→自分がそれをやめると楽になる→自分を苦しめるのはもうやめる。思考の嘘を解体できるのは本人だけです。

自分の中の過去の感情的な痛みがペインボディです。この感情的な痛み（抑圧感情）に意味を持たせ続ける限り、その痛みから解放される事はありません。思考観察で思考に気づいている意識が安定化すると、思考は真実ではないと気づきます。その思考を放っておけるようになります。感情解放で感情には良いも悪いもないと分かると、その感情は今まで思考が悪いと言っただけで、本当は生きるための彩り味わいだったと気づきます。イヤな感情を感じる出来事があった時、今までは出来事をなくすか、またはイヤな感情をなくすか、どちらかしか選択できませんでした。様々な感情の中で幸不幸と呼ぶものを対立するものとしてとらえて、一方だけしか感じられないと錯覚していましたが、意識する事で思考ではなく気づきによる選択ができるようになるのです（自己否定からの目覚め）視点（世界）が変わるのです。無意識な思考を意識化する事が目覚めであり、その思考の嘘を見破る事が悟りです。