

平常心

メジャーリーグで活躍中のイチロー選手は感情的になる事が大変少なく、いつも淡々としたコメントをするので感心しています。

イチロー物語を読んでその理由がわかったような気がします。

高校生の頃、彼が始めて甲子園に出場した時の事です。明日試合という日にメンタルトレーニングを担当していた大学教授が脳波測定をしたそうです。イチロー選手の数値だけがメンバーと余りにもかけ離れていたようで、測定し直したそうですが。やはり間違いなくアルファ2=91%なので驚かれたということです。スポーツ選手は60%程度が望ましいとされていたのに余りに高い数値に驚いたのです。

これが平常心の原因だと思います。どうもこの集中力が育ったのは小学生時代のバッティング練習だろうとお父さんは推定しています。そのように考えるとイチロー選手が小学生、中学生の時の野球での大活躍も納得できます。すでに「悟った人」並みの平常心を持っていたのですから。

もちろんアルファ2の値の高さは、ピッチャーをするときも、バッティングの時に有利な事は言うまでもありません。

(プロに入るまではピッチャーで4番でした)

松下幸之助さんは「素直な心になるために」という本で素直な心の内容として「平常心」を取り上げています。おそらく悟りを開かれる前と後のご自分の心理状態をよく観察されてそのように見抜かれたのだと思います。

私の場合「悟り」の段階が進んで身心脱落＝解脱が過ぎてしばらくして感情や気分の揺れを「自動的に制御する機能」(脳の変化による) (平常心の正体) が働き始めたのに気づきました。次は仕事場でのことです。

「さっきあんな事あったのに何で腹立てへんのやろ」初めてのときはそんな感じでした。次のときよく観察しているとまだ不慣れな機能が一所懸命揺れをコントロールしているのが感じられました。

二月もするとスムーズに働き、すばやくコントロールしてくれるようになりました。

怒りの感情の発生が少なくなれば 生活しやすいです。

よろこびや感動の方はそれまで以上により強く感じているように思います。「感動しやすくなっている」といった方がいいかもしれません。