



# 気分と自分は別もの

*Away From Pain Body*

永田 円了

人は神仏でない限り我を忘れてカッしたりイラついたりするもの。今日は気分がすぐれない、何か腹立たしく、妙にイライラするなど、日常、気分が自分を支配してしまうときがある。まったくこの気分という代物はやっかいなもの、どうつき合っていたらいいのだろうか。

## 気分の正体は

気分の正体は何か？気分はマインドでつくられる感情である。そしてその感情の中のイライラの正体は、**ペインボディ Pain Body**である（エックハルト・トール）。ペインボディとは、人間のもつ古い感情的な苦痛の集積を意味する。長年にわたって蓄積されたペインボディは、いつも出番をまっっており、ほんのちょっとしたキッカケで容易に出現する。いままで普通に話していた彼女が、急に怒りっぽくなったり、普通はもの静かな男性が、酒が入ると急に自己中心的態度になったり、自分の思い通りにいかなかったとき、暴力をふるったり、こんなことは日常的に経験することである。このような出来事の根底には、必ずと言っていいほどこの**ペインボディ**の存在がある。



## ペインボディとの付き合いかた

このペインボディは、悲しいことに永遠に消えない。下手をすれば、ペインボディはエゴと結託して絶大なパワーをもってしまう。ペインボディに乗っ取られた「不幸な自分」を、「本当の自分」だと思い込んでしまう悲劇が待っている。乗っ取られたその人にとっては、「悲劇の主人公」でいたいとさえ感じる。会話の中で、「ねえ聞いて聞いて、私、こんなひどい目にあっただのよ」とくれば、だいたいその人はペインボディに乗っ取られたひとである。ではどうする。

心身を意識化することである。エゴもペインボディも無意識の領域でしか生きることができない。まず自分を無意識から意識の領域に引き上げること。「この地上での悪行の犯人はたった一人しかいない。それは、人類の無意識だ」（エックハルト・トール『ニュー・アース』）。

意識を“今”にシフトすることで、ペインボディは糧を失い、そこから「本当の自分」が生き始めるのである。



<事例 DVD>

くだけけ生活舎・和田重良／気分と自分は別イライラする女／サンドラ・ブルック  
河合隼雄／女性のうらみは、個人の体験を越えている  
岸洋子／そして今は（昭59）／女性のペインボディを歌う  
ワン・ハイシアさんスピーチ／気分に乗っ取られない自分を表現  
映画「マグノリア」より／トム・クルーズ 父が憎い  
Actor's Studio より／トム・クルーズ、自らの父の想いを語る

<事例 DVD>

田中浪／気分と自分を分ける  
映画「若者たち」／男のペインボディの凄まじさ  
クリントン、セックス疑惑／妻としては、夫を絞め殺してやりたい  
大平光代／気分に乗っ取られていた十代、自分に戻った40代  
映画「わが青春に悔いなし」／原節子のペインボディ  
中村中（あたる）／一生うらんでやる、歌・「怜子」

円了のホームページ：[www.enryo.jp](http://www.enryo.jp)