

2日目 朝7時から夜9時まで瞑想を問い詰める

本当の瞑想を求めて 楽しいけれど、マインドフルネスになっているか不安に

朝から一日中瞑想する日々が始まる。座瞑想、歩行瞑想の繰り返し。朝7時から夜9時過ぎまでこの組み合わせを6回以上繰り返す。あとは一日3回の食事と、午前と午後のティータイムがある。7日間同じ枠組みの生活がただひたすら続く。イギリスの5月は日が長く、夜の8:15-8:45にも歩行瞑想ができてしまう。日頃から十分な時間はなくともマインドフルネス的な瞬間を大事にしたいと思う方ではないかと思うが、ここではとりあえず、自分が思っているマインドフルネスを一旦白紙に戻して、純粋な気持ちで取り組もうと思う。



© Miho Takahashi

改めて、教示に従って瞑想してみる。風やにおいや光や、いろんな刺激を感じ、「これってマインドフルネスっぽいかも」とは思うものの、逆にこれでは普段とそんなには変わらない。もちろん、歩行瞑想の際に歩く英国の田舎の庭園はとても新鮮で、日頃よりは刺激が多いし、それに浸る時間が芳醇に与えられている。なので、単純に豊かなひと時を味わっていることは確かである。しかし、これでマインドフルネスになっているかどうかという心もとない。さらに、言われるがままに、Attention（注意）を呼吸やウォーキングなどのAnchorに向けてはみるのだが、やはりこれで本当にそれができているのだろうかと不安になる。

次第にいくつかの具体的な疑問が浮かんできたので、

とりあえずわからないことは質問としてまとめてみた。主な疑問点は、Anchorと言われる呼吸やウォーキングに戻ることを強調されると、外界への関心を向けることは遮断されるべきなのか、賞賛されるべきなのかわからなくなるということである。つまり、Anchorと言われる呼吸やウォーキングを強く意識しすぎると Concentration（集中）になってしまうが、それはマインドフルネスとは違うのではないか、という思いがあった。ちょうど、明日、グループミーティングがセッティングされることが分かったため、そこで質問しようと思い、この疑問を少し温めながら過ごしてみることにした。

退行しながらも理論化する自分の癖に気づく

生活には慣れてきた。日中はとても眠気が強く、お昼もお昼寝をする始末。日頃の生活の疲れを取るのに恐らく3日くらいかかりそうである。しかし、こんなに眠ることができたことに驚いた。私はやっぱり8時間睡眠が欲しい人なのだった。この事実にもう何年も気づくことなく過ごしてきた。

歩行瞑想は結構楽しい。芝生の上を歩いていると、子どもが初めて歩いた瞬間が芝生の上だったことなど Narrative（物語）が流れ出てくる。そして、子どもを思い出して、ちょっとさみしくなる。また、ウォーキングで一定のリズムを感じていると、子どもを寝かしつける

時のリズムを思い出す。きっと、人はこういうリズムの中で Calm Down（落ち着く）するのではないかと感じた。マインドフルネスにおける Anchor は意識を意図的に戻すところとされるが、人はやはり安心して信頼できる基地を欲するのだろう。

さらに、どこからどこまでが敷地かわからないほど広い庭園は、子どもの頃本で読んだ秘密の花園や、いばら姫の物語を思



© Miho Takahashi

い出させる。アリスのうさぎが入っていきそうな叢もあり、まるでおとぎ話の世界のようである。そして、実は、私は昔からそういう世界が大好きだったことを思い出す。ワクワクするようなとてもロマンティックな気持ちになる。この子どもの頃に戻ったような感じや、始めて来た英国の田舎の貴族の館跡ながら、どうして懐かしい感じがするのか、本当に不思議である。

しかし、こういう純粋な想いや情緒を伴った体験が強くなると頭がどんどん働いてしまう。理論化が進んで止まらない。自分にはこういった変な癖があることに改めて気づかされる。

