## 3日目 リトリート生活への慣れと疲れ、やや中だるみ

## グループミーティング 🚿 瞑想中、外界を遮断しなくてもいい

朝から質問がしたくてたまらない。今のところ考えていることを吐き出したくて、夜から朝にかけてすべてノートに書

きつづった。頭の中はやや飽和状態である。午前中に、John のグループミーティングに参加し、思っていた質問をすることができた。もっと見たい、もっと感じたいという強い願望が生じるまでは、自分が感じているものや考えていることをそのまま感じ、考えていても良いらしい。強い願望が生じたら、そっと意識を Anchor に戻すのだという。何かを強く求めるとそれはこだわりへと発展し、怒りや苛立ち、悲しみという感情を生み出し、そこから離れられなくなる。楽しければいいわけでもない。快感情を求めすぎると依存につながる。ポジティブな感情をもつのがゴールではなく、あらゆる感情ときちんとつきあえるようになることが大事なのだ。何かにとらわれることのなく、静かな気持ちのまま、自分の中に湧き上がってくるものにただ気づいているスタンスを貫くのである。結構すっきりした。

さらに、ミーティングが終わる時に、日本にいる時から気になっていた仏教の歩行法である経行(Kinhin)とマインドフルネスの違いについて確認したく、個人的に John に質問をしてみた。Kinhin は坐禅と坐禅の合間に、一定の作法でゆっくりと歩くことを言う。しかし、個人的には Kinhin で求められるのは Concentration であると思われ、もしそ



うであるならば、それはマインドフルネスとは違うのではないかと疑問に感じてきた。それがはっきりすれば、わたしのマインドフルネス理解が核心に迫るであろうという思いがあったが、John は「Kinhin は Concentration なのでマインドフルネスとは違う」と答えた。やはりマインドフルネスは何かに集中することによって外界を遮断するのではなく、むしろ外界にはきちんと拓かれているのである。私が知りたかったことは少しずつ明確になっていった。

## 食事 ディータイムの紅茶と焼菓子が美味しい

このようなマインドフルネスの理解と生活実感が連動するのか、食事の美味しさをしみじみと感じるようになる。また、ティータイムに出される紅茶と手作りの焼き菓子が実においしい。さすが英国である。ゆったりとお茶をしながら、日頃はほとんどお昼を食べる時間もなく、お茶をする時間もない生活を送っていることに思いを致す。忙しさの中で、いかに自分を顧みることのない生活をしているかを実感する。

今日で3日目を迎え少しずつ疲れが出てきたようで、座瞑想ではぼんやり過ごすこともあった。なんとなく他の人も同様に感じられる。中だるみの時期なのであろう。歩行瞑想は依然として楽しいが意外とたくさん歩いて疲れるし、やや新鮮味が欠けてきた。「さぁ、また出かけるか」という気持ちになることもある。まぁ、これを感じるのも良いのかもしれない。

## 反省 🔗 メールのやりとりがストレスに

それにしても、当初最低限にしようと思っていたメールが予想以上に多く、中にはストレスを感じるものもある。ここでこそマインドフルになるべきところだったが、どうしても気持ちが落ち着かない。案の上、メールに返信をしていて夜の座瞑想に若干遅れてしまった。まさにマインドフルネスではない。そして、これこそが私の日常の状態であることに気づく。

しかし、この日の Dharma Talk を聴きながら、「とはいえ、もし私がメールをしていてマインドフルになり、それを客観的に把握することができていたとしたら、その次には一体何が起こるのか。何が起こればよいのか。まだ何かが欠けている」と、次の疑問がわいてきた。

今日は午前中に問題がクリアになったこともあり、午後のマインドフルネスはかなり調子が良かったのだが、ここに来て次の壁にぶち当たった。これまでの体験では、理論的にはまだまだ欠けている部分がたくさんある。その時、今日の説明で Christina が使った「Cultivating (耕す)」という言葉が思い浮かんだ。この言葉がかなり重要なキーワードになるような気がした。この新たな疑問を明確にしたくてそわそわし始めた時、明日、個人面談の予約ができることが分かった。昨日、John には結構質問ができたので、早速 Christina の個人面談に申し込みをした。これでまたいくつかの疑問がクリアになると思うとワクワクする。しかし、こういった私のマインドはやはり依然として何かをしようとする Doing モードなのかもしれない。一応、そんな自分にも気づいてはいる。