

5日目 何事にも永遠はない。涙が止まらない

心を入れ替えて臨む座瞑想 ✂ メール返信をしないと決め、瞑想に集中

今日からこのリトリートも後半に差し掛かる。残り時間を意識し始めたこともあり、とにかくマインドフルネスに浸りたいという気持ちが強くなった。また、恐らく昨晚までのメールのやり取りで、折角イギリスまで来たのに全然マインドフルネスになれていない自分に嫌気がさしたのだと思う。メールの返信はしないと決めたら、すごく自由になった（そう、昨日までの私は自分で自分を縛りつけていただけである）。ここで残された時間を考え、今から一分一秒を惜しんで瞑想したいという気持ちが募る。そのためか、朝の座瞑想はなかなかよかった。

食事 ✂ プルーンを見て涙がでる。有限性の再認識

そして、その後の食事の際に、とても強い感情が湧きあがってきた。ヨーグルトのお皿の底に最後に一つ残ったプルーンを見たとき、今この瞬間はもう二度と来ないことを強烈に感じた。このプルーンはこれを限りにこの世からいなくなる。ということは、向かいに座っているこの女性とこういう状態で座る一瞬ももう二度とない…、と思考は連鎖していく。つまり、有限性の再認識である。

最初からうすうす感じていたことだが、「呼吸とウォーキングはいつも



© Miho Takahashi

あるから Anchor にする」と言われるが、本当はいつもあるわけではない。歩けなくなった人は自分の足でウォーキングすることは難しい、今まさにこの世を去らんとする人には最後の一呼吸の後に、もう二度と次の呼吸は起こらないのである。この世に Anchor なんてものは本当はないという事実に改めてさらされた。途端に、涙が出てきて目の前が見えなくなった。慌てて食事を終えて部屋に戻ったが、部屋に向かう階段ですでに涙が止まらなかった。強い感情に突き動かされていることはよく自覚していた。でも、今は泣いてもいいことにした。涙が温かいことをじんわりと感じながらも、涙がとめどなく落ちていくのを見ていた。しばらくするとずっと心が楽になり、マインドが Shift（変化）したことを感じた。

いつもの癖で、少し考えた。私は昨晚の強い怒りによって、自分がこのリトリート自体にいかに関わっていなかったかを実感したのだと思う。こんなに貴重な時間とお金と労力と、多大なる他者へのご迷惑をかけて、自分が本当に今この瞬間になすべきことに真剣に取り組めていなかったことに気づいた。しかし、それに気づいている自分にも気づいたので、今日までの自分を責めようとは思わない。ただ、気づいたのである。そして次には私なりの選択があった。私はこの時間をきちんと使いたいと思っている。これは少し Craving（欲求・切望）に近いものかもしれないが、敢えてそれも認めることにした。

インストラクション 何もかも永遠ではない

食事の後のインストラクションで、John がまさに Eternity（永遠）について話をして愕然とした。どうしてこの人たちは毎朝私のホットトピックスをテーマにしてくれるのだろうか（それは、もちろんリトリートが思慮深く企画されていることに他ならない）。John は「このリトリートが終わりに向かっている今、改めてどうして自分がここにいるかを考える時だ」と言った。本当にそうである。そして、何もかもが永遠でないことを、言葉を変えて色々と説明してくれた。それはまさに今朝の私が体感したことだった。

Christina はウォーキングの前に言った。「今までここで学んだあれこれを使おうと躍起にならなくていい。ただ、今そこにその瞬間流れていくものを味わうことが大事。そして、昨晚話したように自分に対して、そして相手に対してフレンドリーに

接するようにウォーキングしてみるように」と。本当にそうしたい気持ちで一杯だった。

歩行瞑想 昨日と同じ道でも昨日と同じでないと気づく

その後のウォーキングは発見の連続であった。2日ほど前、少し散歩に慣れてきたときには、歩行瞑想が少し退屈に感じられていた。「大体どの道もおってしまったし、行ける場所もわかった。最初は秘密の花園を見つけたような新しい発見があったが、もうわかってしまった。またこれから繰り返した」と感じていた。

しかし、今日は違った。昨日と同じ道でも昨日と同じではない。昨日もたくさんタンポポの綿毛が飛んでいたが、それは昨日のそれとは全く違うものである事に気づいていた。タンポポの完成された綿毛の形がいかに美しく、かつ機能的かに見

とれていた。そして、今日飛んでいる綿毛は昨日の綿毛ではなく、今飛んでいる綿毛は、昨日はきっと完成された綿毛だったのだろうと思う。一見同じに見えるものはすべて同じではなく、どれもまぶしかった。木の切り株があった。昨日もあった。でも、今日は切り株の真ん中から亀裂が入るという法則があることに気づいた。また、切り株には美しいグラデーションがあることにも気づいた。同じものを観ても、明らかにもっと細かく感じるようになっていた。

ここで改めて、このリトリート自体にも毎日発見があることに気づく。ここで過ごして数日が経つ。生活には随分と慣れてきた。毎日、これでいくつか論文が書けるのではないかと思うほどの新鮮な発見があった。でも、



© Miho Takahashi

翌日にはそれを超える驚くべき発見があった。わかったと思ったそばからまたわからなくなる。そして、毎日新鮮な驚きと感動がある。リトリートそのものも動いている。そして、日々新しい発見に満ちている。

座瞑想 ✨ 安定しないことの多い現実に向き合う。理論武装はもう必要ない

その後の座瞑想は、この感動に疲れたためか相当ぐったりした。これも自覚していたが、当然の反応だろうと思い、うつらうつらしていた。しかし、こんなに疲れるとは、少し驚いた。Cultivate する作業は新鮮な気づきの連続なので、それが Pleasant（快）であろうと Unpleasant（不快）であろうと結構疲れる。Pleasant は良い体験なので疲れないように思えるが、私の理解ではマインドフルネスで重要なのは Pleasant な刺激を存分に味わう、ということではない。Pleasant であっても Unpleasant であっても、それに真剣に向き合うことである。また、安定的な Pleasant を求めるのもマインドフルネスではない。むしろ、時に Unpleasant であったり、安定しないことばかりである現実きちんと向き合うことなのである（これがマインドフルネス認知療法で敢えて苦しみに向かい合うことにつながるのではないかと思う）。一日中こういう作業を繰り返しているのだから、それは疲れて当然である。

前からうっすらと気づいていたが、私は理論に走りやすい傾向がある。しかし、実はこれは防衛機制なのである。私は本当は恐らくかなり直感が強い人間であるが、それは時に強い刺激に対する脆弱性にもつながる。そのため、恐らく前半は理論武装し続けたのであろう。それはそれで今でも相当意味があると思うが、私は今朝、プルーンで感じた言葉に尽くしがたい、感情と体感を伴った強いインパクトが来ることを、実は予感していたのではないかとも思う。

もはや、理論武装の際にこだわっていた Anchor はどうでもよくなっていた。Anchor は今はもう必要ない。なぜなら、意識はわざわざ Anchor に戻さなくても、それが良いものであれ何であれ、必ず流れゆくものであることがよくわかっているからである。戻そうとする、あるいは気づいたものから無理に Dissociate（引き離す）する必要は、多くの場合、実はないのである。そんな余計な労力を使わなくても、今あるものは時に残念ながら Dissociate していく。それがもう十分に分かった。昨日の Christina が言っていたのは、こういうことだったのだ。

Dharma Talk マインドフルネスを立体的に理解する

この2日間、個別面談が行われたが、そろそろ皆さんにも質問が溜まっているようで、この日の DharmaTalk は質問コーナーとなる。インストラクターは、参加者の反応に応じて必要なタイミングでセッティングを用意してくれる。彼らは参加者の反応をしっかりとみているのだ。そして、それに呼応するように、参加者から各々の立場から真剣な問いが投げかけられる。そして、インストラクターの二人が各々の持ち味を生かしながらそれに丁寧に答える。一つ一つの質問から、そしてここで起こっていることの全体を見る視点から、マインドフルネスの理解が徐々に立体的になってくる。

