



7日目 私らしく歩く。あるがままの自分を受け入れる

気づき マインドフルにメールへの対処ができるようになる

昨晚、いくつかメール対応をして寝るのが随分と遅くなった。しかし、どのメールも今の私に対応すべきものであり、これは私の Intentional な Choice だった。眠りに着くときは、明日の朝起きれるかハラハラしたが、何の問題もなく、いつもとおよそ同じ時間に自然に目が覚めた。この1週間の中では格段に睡眠時間が短いですが、気分はとてもさっぱりとしていて、熟眠感すらある。同じようにメールをしても、今回は React（反射的な反応）した対応ではなかったからだろう。結構マインドフルが板についてきたのかもしれない、と思う。

インストラクション 自分自身に意識を向ける

さて、今日は丸一日の体験をする最終日にあたる。John が朝から、「リトリートの終わりに向けて、今一度、何をしに来たのかを考えてほしい」と話す。みんなそんな気持ちなのではないだろうか。そして、「今日は他者や外界に意識を向けるのではなく、自分自身に意識を向けるようにしてみましょう」という。最終日にふさわしい提案である。やはりこの企画はなかなか優れている。

座瞑想が終わり、歩行瞑想に出かける前に、Christina が言葉を足した。「Calmness（静けさ）や Steadiness（安定していること）それ自体が Pleasant ではないでしょうか。ウォーキングで歩く道は人生に例えることができます。目の前にある道を歩きながら、色々な Mood を感じ、そして過ぎ去っていくように、人生にもいろんな Mood があり、そして過ぎ去っていくのです」。

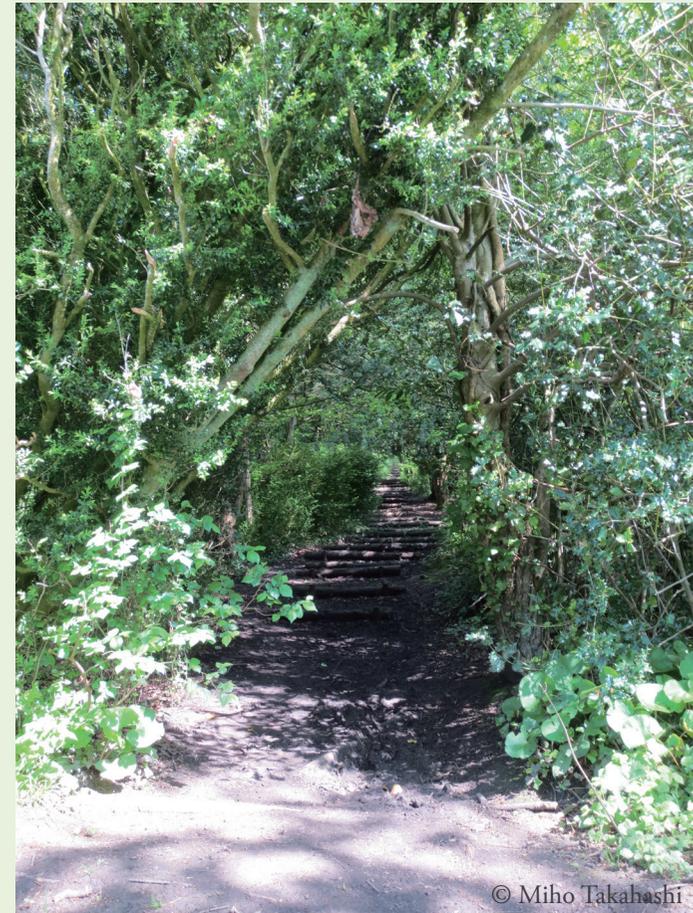
なんとも深遠な言葉である。昨晚、私がマインドフルネスから自分の人生にまで思いが至ったことはやはり偶然ではない。「Body は Body のままに、Mood は Mood のままに、Mind は Mind のままに」と言われて、とても気持ちが楽になった。いつも通り、私らしく歩いてみようと思う。

歩行瞑想 いばらの道への躊躇

これまでの歩行瞑想では、自分の中にわいてくるものを感じたり、Cultivateしようと思って、ゆっくりと、そして時にうつむきながら歩くことが多かった。そして、多くの参加者たちも同様に過ごしているように見えた。そんな時、背後からものすごい勢いで人が通り抜けていくことが度々あった。例外なく Christina である。あんなに早く歩いて、本当に瞑想しているのだろうか、と疑問を感じるくらいである。そして、しかめっ面をして、ゆっくりと、もったいぶって歩いていさえすれば歩行瞑想になるわけではないんだ、と感じた。

実は、昨日の最後のウォーキングでも同じことが起こった。私を背後から抜いて行った Christina は誰も通らない山道をすごいスピードでどんどん歩いて行った。「え、そんなところにも道が…」と思い、私も追いかけてみたいと思った。が、後をつけているのも不審なので、Christina の背中を見送って、辺りをゆっくり散策することにした。

実は Christina が消えた森には、最初からものすごく気になっているいばらの道がある。森の側面に急にいばらの入り口が現れる（入口の存在に気づかない人もいるかもしれない）。入り口を覗きこむと、木の棒で簡単な土止めがしてある階段が山に上がって伸びている。「きっとアリスのウサギはこういう道を走ったのかもしれない」と思いたくなる道である（日本ならトトロが眠っていそうである）。しかし、何と言っても足場が悪い。実はこれまで2度に渡って、5メートルほど歩みを進めてみたが、ぬかるみに靴が取られて断念していた（人生にはいつもいろいろな言い訳がある）。



© Miho Takahashi

地面には人が歩いたとおぼしき足跡があるので地元の人には通っているようだが、参加者の誰もこの道を通らない。いよいよここで過ごせる時間も少なくなってきたので、勇気を出して登ってみようかとうろろうしているとき、いばらの道の奥に小さい人影が現れた。すごい勢いで歩いてくる。Christina だ！さっき別の道に消えた Christina が、誰も歩かないいばら道から降りてくる。魔女のようだと思った。「なんとあの道はここに繋がっていたんだ！」。そして、明日は必ずこのいばらの道を通ってみようと思った。

歩行瞑想 あきらめないで通い続けると、ある時、道は拓ける

今朝、最初のウォーキングの時間、早速いばらの道の入り口に行ってみた。勇気を出すために一呼吸していると、また後ろから足音がする。Christina だ。そして、迷わず、いばらの道を、今度はずんずん登って行く。ここで私も登り始めると、また

しても追いかけるようになってしまし、やはり今日も足場は悪そうだし、情けないことに再び諦めることにした。「Christina は迷わず、いばらの道を駆け上がれるんだ。私はなんてぐずぐずしているんだろう…」と思いながら、少し先にある牧場の入り口に向かって歩いていた。そこは私の大好きな光景が広がっているが、いつも柵が閉っていてそこから奥には入れない。ところが、何と今日は柵が開いているではないか！この1週間、一度も開いていなかったのに…。

「諦めないで通い続けると、ある時、道は拓けるんだ」と思い、感動して少し泣きそうになった。本当に人生のようだ。行きたい道に行けずくじけながらも、それでも今目の前にある道を歩いていると、ある日、期待もしな



© Miho Takahashi

かった道が拓ける。その感動を胸に、少し興奮しながらいばらの道の入り口に戻った。

すると、さっきこの道に消えた Christina がまたすごい勢いで戻ってきている。本当に魔女のようだ。それにしても、Christina がこのいばらの道を出入りしている姿を度々見かけているのは、恐らく私だけである。ひょっとしたらさっき、開かずの柵が開いたのは、Christina の束の間の魔法だったのではないか、と思いながらこの時間の歩行瞑想を終えた（実際に、2度目のウォーキングの際にはもう柵は閉っていた。地元の人が犬の散歩の間、柵を閉め忘れてただけだったようである）。

歩行瞑想 いばらの道を歩く。ゴールではなくプロセスそのものに意味がある

その後の座瞑想では色々な考えや連想が浮かんだ。そういえば、「西の魔女が死んだ」（梨木香歩著）という本がある。感動的な話だが、確か、物語の舞台は英国の田舎。きっとこんな感じのところなのではないだろうか。不登校になった女の子が西の魔女との生活の中で、再び元気を取り戻す（ちょっとざっくりしすぎかもしれない）という話だったと思う。「Christina は私にとっての西の魔女なのかもしれない」。そう思いながら、2度目の歩行瞑想に出かける。

今度は Christina は個人面談が予定されている時間帯なので、ウォーキングはしないはず。いよいよ誰にも邪魔されず、いばらの道に挑戦しようと思う。確かに足元はぬかるんでいるが、慣れれば何とか歩ける。

どんどん上がってしばらくいくと、脇道の地面に古びたレンガ造りの表札が無造作に置いてある。かなり古ぼけているが、よく見ると「WILD WEST」と書いてある。「WILD WEST の森にふいっと消えて、ふいっと現れる Christina はやっぱり西の魔女だったんだ」と、どんどん妄想が募る（ちなみに、起点にもよるが、その森は実際に



© Miho Takahashi

はセンターからは北側に位置するので、ここがなぜ WILD WEST なのかわからない。ひょっとしたら別の場所を起点にした命名なのかもしれない)。

いばらの道をさらに行くと、車も通れる道につながる分岐点に到着した。どうやらゴールがあるわけではなさそうである。ここから先はまだありそうなので、車の轍の上を歩いてみる。今回はいつものようにしかめっ面をしてゆっくり味わうように歩くのではなく、Christina の真似をして、歩きたいペースでどんどん歩いてきたので結構まだ時間に余裕がある。もう少し行けば舗装された車道に出られそうだが、やっぱりもう一回、いばらの道を歩きたい。

もう一度いばらの道に戻って、同じ道を今度は下ってみる。いばらの木漏れ日の中、ぬかるんだ泥に足元を取られないように慎重に、でもすごい勢いで降りていく。そう、子どもの頃のように。ゴールがあるから楽しいわけではない。実際にいばらの道の先には特段のゴールはなかったが、小動物が動く音、風のそよぎを感じながら黙々と歩く、この瞬間が楽しい。ゴールではなくプロセスそのものに意味がある、これがマインドフルネスな瞬間であり、それが積み重なって人生になるのだろう。

ふとマインドフルネスを学びに来ていることを忘れかけそうになっている自分にも気づく。気づいてはいるので、一応マインドフルネスな状態なのかもしれない。誰も入りそうにない道に興味を持ち、どこにつながるかもわからない道に思い切って飛び込んで、まずはそこで肅々と歩いてみる、これこそが私が歩んできた道である。そして、だからこそ、私は今ここに来ている。やっぱりマインドフルネスは最後には人生につながるのだ (ちょっと大げさだが)。

静けさ、と安定に満ちていることに気がつく

その後は、さすがに疲れた。まだ歩行瞑想の終了を告げる銅鑼の音はしないが、もう歩けない。皆が芝生の上をしかめっ面をして慎重に歩いている傍で、ベンチに腰を掛けて休むことにした。この時のウォーキングは相当激しかったので、身体が本当に休みたいと言っていた。それに任せてみると、自分が Calmness、Steadiness に満ちていることに気がついた。激しく歩く瞬間があり、一步の歩みもない瞬間もある。しかし、そのおのおのがいずれも素晴らしい一瞬であることを改めて感じた。そして激しく歩く瞬間があるから、休む瞬間が一層穏やかに過ごせる。これらの実感もまた人生になぞらえることができそうである。

それにしても理論武装から放たれた私は、ついに魔女の世界にまで至ってしまった。私の思考は抑制しないとあっという間にここまで広がってしまう。冷静に考えれば、Bath に来る前に、ハリーポッターの撮影が行われたオックスフォードにいたことが影響しているのかもしれない。そして、ふと今日の自分のいでたちを見ると、黒づくめの服にグレーのロングカーディガン、そして黒のハット。私こそが東洋の魔女だと思われても文句は言えない。

座瞑想 あえて不快な人や出来事を思い出すよう指示される

午後の座瞑想では本当に重要な作業がなされた。これが、このリトリートの極みかもしれない。どうしても好きになれない人、嫌な思い出との作業である。こういうネガティブなものとは縁を切ってしまいたいと思うこともあるが、これらは気がつく勝手に頭の中に侵入し、Dissociate（自分から切り離してなかったことにする）したくてもなかなかできない。万人に共通の悩みである。

ここで、Christina が昨日のグループミーティングでの私の話を引用してくれた。死の恐怖である。「これとどう付き合うか」と投げかけて、Christina はいつもの笑顔で、静かに言った。「Make peace with（それと仲良くするのです）」。「Aversion（嫌悪）は Poison（毒）です。Self liberation（自分を解放）をするのです」。

その後、瞑想中に敢えて不快な人や出来事を思い出す教示がなされる。不快な気持ちの最中にありながらも、「Maybe safety, protected, peace with ease and kindness」という Christina の呪文のような言葉とともに、だんだん静かに落ち着いてくる。何度も繰り返されるこの言葉を静かに聴いていると、次第に意味を離れて、言葉の持つ音やリズムが心や身体に沁みってくる。子どもを寝かしつける時の、子守唄のようである。とても優しい、でも実はとても難しいことをしている。そして、思考や Feeling（感情）が彷徨ってこれを忘れかけた瞬間、何度も何度も静かに繰り返される。粘り強く、それに向き合うに尽きるのである。

どうしても好きに慣れない人や嫌な思い出とどう付き合うか

私の理解では、これには恐らく2つのアプローチがあるのではないかと思う。一つは、どうしても好きになれない人、思い出したくもない嫌な思い出に対して抱く、自分自身の嫌悪感や不快な Mood、嫌なイメージや思考に対してうまく距離を取る（Space と Time を取る）というアプローチである。これは、6日目に気付いたことである。

そして、もう一つが、好きになれない人や嫌な思い出そのものに対しても、Friendly に、Kindly に接するという究極の人間愛に基づいたアプローチである。今回の Silent Retreat は仏教心理学の思想が強いからなのかもしれないが、私の印象では、マインドフルネスの中核は後者にあるとされているように感じられた。

しかし、正直、私はそこまで崇高な人間にはなれない。でも、そうでなければならないということではなく、たとえそうはなれない自分に気づいても、それを評価することなく、そんな自分に気づき、そしてただそうである自分も受け入れることが重要なのではないだろうか。これこそあるがままの自分を受け入れるということなのだろう。

この瞑想の時間に、期せずして、Christina は「マインドフルネスは魔法ではない」といった。私が Christina を魔女ように感じたことがばれたのかと思い、ドキッとした。しかし、だとすると、マインドフルネスを教える Christina も魔女ではない。もちろん私も東洋の魔女ではない。良くも悪しくも、これが Reality（事実）なのである。魔法が解けたところで、明日は現実に戻っていく。

