



8日目 これからも歩くべき道がある。マインドフルに歩いてみたい

サイレントの解禁 隣人愛と感動に満ちたやりとり

今日は午前中で終了である。予想外に朝からサイレントの解禁宣言がなされたため、皆さん話が止まらない。いわゆる隣人愛と感動に満ちたやりとりが、そこかしこで繰り広げられている。いつも隣に座っていた男性が、名前を名乗って、手を差し出す。「毎日こんなに近くにいて、こんなにたくさんの時間を一緒に過ごしたのに、全く話せなかったね」と笑う。この1週間、毎日会っていながら、お互いに名前も知らず、挨拶もできないとても不自然な日々を過ごしてきたのである。

不自然な状態から解き放たれた人は、当たり前のことのありがたさを痛感する。しかし、感動した Native（英語を母国語とする人）の英語はすごいスピードとすごい量である。溜まっていたものが一気に流れ出す。日本語を母国語とする私には、話したい気持ちがあっても、英語で話さなければならないという壁がまだある（いや、サイレントの壁よりさらに高い壁かもしれない）。それでも、今回の参加者は臨床の人が多くあるのか、私の変な英語にも皆さんきちんと向き合ってくれる。これには、マインドフルネスを学びに来ている人たちの多くが教える立場にある経験のある臨床家であることも関係しているのだろう（しかし、ここでは Silent Retreat に参加したことにより、彼らが一層寛容になっていると考えるべきかもしれない）。

それにしても、サイレントに過ごすことについては最初は確かに違和感があったが、それでも結果的に1週間無事に過ごせたということは、サイレントであっても問題なく過ごせるということでもある。言葉がなくても私たちは十分にコミュニケーションが取れていた。

ただ、サイレントで過ごしていた期間中、唯一話したいと思ったのは「ありがとう」が言いたかった時である。一番伝えたかった言葉が「ありがとう」であったことに改めて気づかされるとは、Silent Retreat は最後まで侮れない。

最後に、グループに分かれて話し合いが行われた。デブリーフィング（リトリートの振り返り）である。またもや英語の壁が立ち上がるが、私なりの想いを伝えようと思った。日本語だったら、あの3倍くらいのことは言えているのにという

齒がゆさは残るが、シェアリングの体験は1週間の Silent Retreat 自体の Calm Down のひと時である。静かだが、味わい深い時間が流れる。

外国人らしいやや大げさな別れの挨拶が続く中、今は誰もいなくなった庭園を最後にもう一度歩いてみた。明日からはこの庭園はもうない。いばらの道もない。でも、私にはこれからも歩くべき Path (道) がある。できれば、今までよりは少しマインドフルに歩いてみたいと思う。



© Miho Takahashi

※ 8th day ※

