

1日目 サイレントな生活の幕開け

インストラクション 「このリトリートは皆さんへのギフト」

お風呂の語源である Bath の駅からタクシーで移動。Bath の美しい街並みを通り過ぎると、英国らしい美しい牧場が広がる。タクシーに揺られること 30 分。おとぎ話のような門をくぐって森に入ると、これから 7 日間を過ごすセンターに到着する。周囲の建物や小屋などのたたずまいは、まさに英国の田舎の古いお屋敷である。周りには牧場が果てしなく広がっており、広大な敷地である。

案内された個室は質素ながら清潔感があり、生活空間は申し分ない。夕方からティータイム。徐々に「Silent Retreat」の参加者らしき人たちが集まってきた。30 人弱になるだろうか。自分のことを棚に上げて言うのもなんだが、「一体どういう人がこういうものに参加するのだろう」と人間観察を楽しむ。年の頃は若い人からかなり年配の人まで、老若男女様々である。皆さん社交的で、紅茶のカップを片手に美しくおしゃべりを楽しんでいる。「Silent Retreat は初めて」という人も多いようで、少し安心する。

しばらくして、最初のインストラクションが始まる。インストラクターは海坊主的な存在感を持つ John (※1) と森の魔女の風貌漂う Christina (※2) の二人。「このリトリートは皆さんへのギフトです」という言葉が印象に残る。きっととても贅沢な時間なのだろう、そして本当にそうになってほしいと心から思う。さらに「ここでは皆



さんは何者でもないのです」と言われた。時折、ふと何者にもなりたくなくなる習性のある私にとって、このリトリートはきつと貴重な体験になるに違いないと感じる。

特に参加者たちの自己紹介や交流はない。ざっくりとしたイントロダクションの後、最初の食事が始まる。この食事中は話をしても良いが、その後はサイレント（無言）となる。食事中に相席したイギリス人の中年女性二人と話をする。二人とも現場の臨床心理士だというので、イギリスにおけるマインドフルネス事情について話を伺う。慣れない海外の生活に加え、初めて会う人たちとの日々、そこで始まる Silent Retreat…、これから始まる未知の世界への期待と不安を感じながら、Silent Retreat 前の最後の食事を終える。

座瞑想 湧き上ってくる考えやイメージを評価せず、呼吸に戻る



© Miho Takahashi

さて、いよいよ最初の瞑想が始まる。サイレントな生活の幕開けである。瞑想のための部屋に入ると皆さんやる気があるのか、既に多くの人が集まっている。たまたま空いていた後ろの椅子におずおずと座る。隣に座った青年が小声で「Ready?」と笑う。みんな緊張しているのだ。皆さん、持参したとおぼしき謎の坐禅椅子？（一体どこで手に入るのだろうか？）や坐蒲（坐禅用丸クッション）、座布団を用意している。半分くらいの方は床に座っていて、残りは椅子に座っている。床では胡坐をかく人もいれば、謎の坐禅椅子に座っている人もいる。私は日頃から正座をする癖があるので、いつものように普通に正座をしたい。が、床は少し痛そうなので、クッションのある椅子の上に正座することとした（結果的には一番

変な格好だったかもしれない)。

瞑想について簡単な説明がある。目を閉じて、呼吸に意識を向けるように言われる。そして、自分の中に何かが湧き起ってきたら、価値評価なく、それにただ意識を向けるよう伝えられる。しかし、あまり細かいことは言われない。ざっくりとした説明である。これまで本などを読んできたこともあり、違和感なく教示に従う。あっという間に考えやイメージ、身体感覚など色々なものが、次から次へと湧き上がってくる。それに対して、「あ、自分は今こういうことを考えているんだ」「こんな感覚があるんだ」ということに気づき、気づいたらその感覚や考えを批判したり非難することなく、ただそっと呼吸に意識を向けるという作業が繰り返される。

瞑想と聞いて、「無になる」ことを求められるのかもしれないと思う人もいるかもしれないが、マインドフルネスは無の境地を求めるわけではない。ただ、静かに呼吸やウォーキングという Anchor (錨のようなもの) に意識を向け、その中で自然とわき起こってくるものをただただ受け入れ、受け流して、また Anchor に意識を向ける。私が参加したリトリートでも詳しいインストラクションがあるわけではなく自由度は高いが、一方で何となくやってみている感じも否めない。普段はあまり意識しない身体感覚も意識化されてくるが、日頃から疲れると新幹線の中でも正座をしてしまう習慣があることから、どんなに座っても身体はどこも痛まない。ただ、瞑想中はお腹が鳴るのが気になる。周りの人にはお互い様だから許してほしいと思うが、お腹は意志に関係なく活発に活動していることに気づく。そして、それが気になって仕方ない自分にも気づく。確かに自身の体に対する気づきはあったが、マインドフルネスの理解の深まりにつながる深遠な体験というよりも、ややお粗末な瞑想に感じる。

Dharma Talk マインドフルネスの仏教的解説で一日が終わる

一日の終わりに Dharma Talk (説法) があり、マインドフルネスについて仏教心理学を引用しながら解説がされる。英語の障壁により理解が追いつかないこともあるが、マインドフルネスそのものが奥が深そうでまだよくわからない。マインドフルネス瞑想は、特に考えるべきテーマがあるわけではない。むしろ変に考えないようにすることの方が重要そうであるが、実は

私たちは何かをすること（Doing）に慣れている。特に考えること（Thinking）は大好きである。そのため、何もしないで、ただそこにあること（Being）の難しさを感じる。一方で、坐瞑想であっても歩行瞑想であっても、瞑想の形をまねるだけであれば、それなりにできることであろう。しかし、重要なのは瞑想しているふりをすることではない。サイレントリトリートは、瞑想の本質を突き詰め、本気で取り組む気がない人にとっては何もしなくても過ごせてしまう怖さも感じた。折角、万難を排して英国まで来たのだからマインドフルネスに真剣に取り組みたいという思いを強く抱く。

夜、夢を見ていても「私は今こういう風を感じているのだ」と考えながら寝ていることに気づく。夢でもマインドフルネス的になろうとしている自分が自分で可笑しくなる。しかし、これまでの人生でこんなに寝たことはないほどよく寝た。ここ何年も、今から寝ようと思って寝ることがほとんどないことに気づく（だいたいあと2～3通のメールを返そうと思いながら、パソコンの上で気絶している）。部屋は個室であるため、プライバシーは守られている。サイレントではあるが、話せないことに対する苦痛は特に感じない。食後の休憩時間はかなり長く、全体的に予想以上にゆったりとしたスケジュールが組まれているので、生活の自由度は高い。

そういえば、パソコンや本は見ないように、インターネットも使わないようにとの教示がなされた。が、その前にネットが使えることを確認し、速攻で関係者にネットが使える旨、連絡してしまった。これは大きな失敗かもしれないと思いながらも、色々な責任や家族のことを考えると、つながること自体はやはり安心である。また、ここ数年、震災や突然の訃報など思いもしないことが実際に起こりうるということを実感しているので、とりあえず、ネットの使用はマインドフルネス体験の邪魔にならない程度に留めようと思う。

※ 1) John : JOHN PEACOCK は、OMC の理事会会長であり、アソシエイト・ディレクターでもある。仏教学者であると同時に実践家でもある。30 年間瞑想を指導するとともに、Bristol 大学で 10 年間仏教研究を教えてきた。また、オックスフォード大学で MBCT (Mindfulness-based cognitive therapy) の修士課程で教鞭をとっている。(詳しくは、<http://oxfordmindfulness.org/about/people/board-of-trustees/> 参照)。

※ 2) Christina : CHRISTINA FELDMAN は伝統的な仏教のサイレント瞑想リトリートを行う Gaia House Meditation Retreat Centre の設立者の一人。1976 年から世界中で洞察的瞑想リトリートの指導を行ってきた。(詳しくは、<http://giaiahouse.co.uk/retreats/about-the-teachers/#Christina-Feldman> 参照)



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ど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。



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



© Miho Takahashi

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 テ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。ここでも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、メールに返信をされ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、もし私がメールをされ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いと、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。



4日目 マインドフルな瞬間が増えてくる

座瞑想で体に意識を向け、歩行瞑想で外界を楽しむ

中日に入ったと感じる。午前中の瞑想から座瞑想ではボディスキャン（自分の意識を意図的に身体に向けていく）をし、歩行瞑想では外界を楽しむ（鳥の鳴き声や風を感じる）よう指示がある。いずれも、今まで気づかなかったもの、そこにあるのに見逃していたものに意識を向けて、“観る”ということである。まさに、昨晚直感した「Cultivating」の実践に他ならない。これはワークとしては、大きな発展的展開である。当たり前だが、瞑想も段階をおって展開するようちゃんと企画されているのだと感じる。

しかし、いざ真剣に取り組もうとすると、これまで重要視してきた Attention を戻す Anchor（呼吸やウォーキング）は一体どうなるのかという戸惑いが湧いてきた。戸惑いがある時はワークがおかしくなる。何を一生懸命やればよいのかわからない。一つ山を越えるとまた戸惑いが来る。これに気がついていることもマインドフルネスなのであろうが、一つ分かるともっともっとと思ってしまう。これはもはやマインドフルネスではない状態の一つである Agitation（気持ちが大きく揺れ動き、高ぶること）である。きっと、私のマインドフルネスへの道のりはまだまだ長い。



© Miho Takahashi

外界を楽しむ Anchor はいつでも戻れるところであり、戻らなくてはならないわけではない

この「Cultivation するときに Anchor に戻らなくてはいけないのかどうか」という疑問は、Christina との個別面談で解決した。Christina によれば、この段階ではもはや Anchor は必要ないらしい。その他、聴きたいと思っていたいくつかの質問を一気にさせていただいた。私の研究テーマである失業についても話をし、マインドフルネスはレジリエンスにつながるだろうという話で盛り上がった。私が話した内容は以下である。

失業研究とマインドフルネス

心理療法のひとつである認知行動療法は、認知や行動を変えてコントロールすることによって問題や悩みに対処しようとする療法である。特に、認知的アプローチを主眼とする第2世代の認知行動療法では、嫌なことがあっても、認知を変えて別の捉え方をして、感情の改善を実感できるようアプローチする。確かに、同じ事実でもその捉え方を変えることによって、多少気を取り直して、元気になることはある。特段心理療法と謳わなくても、私たちの多くは自然にそうしていることは少なくない。しかし、実際にはそれが難しいことも多い。

たとえば、上司に叱られたとき、「自分は上司に期待されているから叱られたんだ」と考えることもできる。しかし、どう考えてみてもそうは思えないこともある。叱られることが1回ではなく、連日のように叱られていたら、なかなかそうは思えないかもしれない。事実、上司としても「期待しているから」という気などさらさらないということもあるであろう。このように、起こった事実についてどう考えてもポジティブに捉えられないこともある。そんな時に、無理矢理認知を変えても、それは現実を歪めて解釈することにしかならず、一時的に気分をおさめても本質的な解決にはならない。逆にその人自身が歪んで、現実とのずれを引き起こすこともある。そのような現実との乖離によって、その人は現実社会の中で一層生きにくくなるという懸念すらある。

私が研究している失業体験は、思うようにならない体験の一つである。特に自ら望まない離職によって受ける経済的、社会的、心理的ストレスは、どんなに良く捉えようと思っても限界がある。起こってしまった事実に対して、小手先の認知を変えて対処しようとしても、実際には自らコントロールしきれない厳しい現実がある。外界のコントロールが難しい状態に置かれると、人は強い無力感と絶望感に襲われる。その無力感は臨床家として、良い援助ができない私自身の無力感でもある。その無力感を共有する時、安易に「別の捉え方をしましょう」とは言いがたい心境になる。打つ手が無いという状態である。

そんな時、まずは自分に起こってしまった事実を、評価なく、ただ受け入れてみるところから、何かが始まるように感じている。それは口で言うほど簡単ではない。しかし、マインドフルネスにはそれがあのような気がしている。外界のコントロールがどうしようもない人たちにとって、マインドフルネスであることがとても大事なのだ。そしてそれは、臨床家としての私自身にも求められることなのである。



Christina は慈愛に満ちが表情で「本当にそうだと思う。だからあなたはここに来たのね」と言った。思い切ってここに来てやはりよかったと思った。Christina が私の理屈を受け入れてくれたというだけではなく、そういう思いを持って日々研究や臨床をしてきた私の虚しさやささやかな努力を理解してくれたように感じたからかもしれない。気がつけば、予定時間を超えて30分ほど話したかと思う。

Christina は一見優しそうではあるが、なぜか少し厳しい感じもする。Christina の優しさは痛みを舐めあうようなウェットなものではないからかもしれない。現実を見つめ受け入れる厳しさと共にある、強くて深い優しさなのであろう。これが、マインドフルネスをする（Doing）ではなく、マインドフルネスである（Being）ということなのかもしれない。

食事に対してマインドフルネスに

食事はどれも温かく、美しく、今この時のためにタイミングを見計らって用意してくださっていることがよくわかる（何と言っても、グリーンピースが生き生きしていて綺麗に青い）。そして、さらに素晴らしいと感じるのは、前日にあまった食材や前の食事に使ったものが、リサイクル料理として出てくることである。リサイクル料理も含めて、どの料理もとても美味しい。余った食材を無駄にしない感じがとても良い。イギリスに来て、コンビニのサンドウィッチかレストランの食事のどちらかしか選択肢がないという極端な食生活しかできなかったが、ここでの食事はまさに私が望んでいた地元の温かい家庭料理である。高級レストランにはない素朴な味は、本当に美しくおいしい。食事に対して予想以上にありがたみを感じているのは、マインドフルネス的でもある。

この頃から、食事以外にも、日常的にすこしずつマインドフルになる瞬間が多くなっていることを感じる。物を飲み込んでいる瞬間、トイレットペーパーを巻き取る瞬間、シャワーのお湯を感じている瞬間、自分が今これをしているのだという意識が自然と高まってくるというのはこういうことかと思う。これがさらに日常化し、広がっていくのが良い方向性なのではないかを感じる。それが Habituation（習慣化）ということなのだろう。

Dharma Talk マインドフルネスは対象を優しく丁寧に見つめること

夜の Dharma Talk で、Christina が「マインドフルネスは対象を物理的にじっと見つめる Gaze（注視）ではなく、Kindly（優しく）で Carefully（丁寧に）な態度で見つめること」だと話す。もちろん、冷静に、客観的に観る必要はあるが、それはとても温かいものであるべきだという。今日、Christina との個別面談で感じた Christina の在り方は、まさにこれだったのだ。

改めて考えると、わざわざ瞑想などしなくても、実は平素の姿勢や生活そのものがマインドフルネスな人もいる。マインドフルネスという言葉を使うかどうかは別として、本当にマインドフルネスである人にとっては、マインドフルネスであるということは実に自然な営みなのだろう。一方で、マインドフルネスではない人たちにとっては、とても新鮮な体験と感じられる



© Miho Takahashi

のだろう。マインドフルネスは、マインドフルに振る舞うことではなく、その人の在り方や生き方そのものが問われる、とても本質的な様態なのだろうと思う。

それにしてもメールのやり取りで落ち着かない自分に気づいて、悲しくなる。こんなときこそマインドフルネス！と思いながらも、本当に難しい。今日を限りに、特定のメールは返信しないことに決めた。これは何かを遮断するという意味ではマインドフルネスではないのかもしれないとの迷いも生じる。しかし、これこそが自分の思考や感情と距離を取った後に起こる Intentional（意図的）な Choice（選択）なのではないか、そう思うこととした。

※ 4th day ※



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



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 なんてもものは本当はないという事実で改められてさらされた。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感じく

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も 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。





6日目 マインドフルネスに対して初めてマインドフルになれた

インストラクション MOOD を意識する

朝から Christina が Mood（気分）の話をしてくれる。「今日は自分の Mood を意識しましょう」と。そして、Mood を把握するのモリテラシーだと表現されて、なるほどと思う。Mood に対する自分の様々な反応（それは体や考えやイメージ、記憶）のそばにいて、それを Cultivate しましょうとのこと。多くはコントロールできないが、その状態を Cultivate することはできる。そして、次第に Mood もシフトしていくのである。いよいよ治療的核心に迫ってきた感があり、前半の Anchor は本当に長い道のりの最初の入り口だったことに改めて気がつく（Anchor なくして今はないし、今も Anchor は大事なのだが）。

インストラクション 何かにとらわれず、そこで起こることを静かに温かく見守る

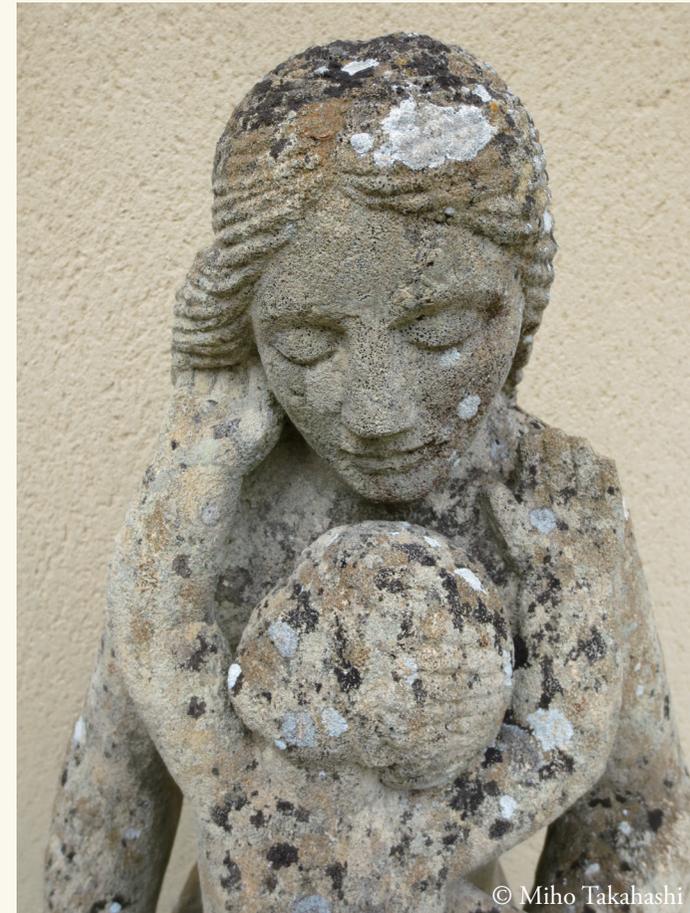
さらに、John が午後の座瞑想の前に説明を加えてくれる。私の大好きな『しずくの例え（水の中を覗き込んでいたら、水面に滴が落ちた。水の中を見ようと、慌てて滴でできた波紋を消そうとして水面をたたけばたたくほど波紋は大きくなる。しかし、本当に見たいなら、滴によってできた波紋をそのままじっと見ていれば波紋は自然と消え、自ずと水中が見通せるようになる）』を用いて、「自分の中に起こってくるものに対して、Space と Time（空間と時間）を持ちましょう」と説明してくれる。それは、何かにとらわれるのではなく、自分や他の人、すべての対象物のそばにそっといて、そこで起こることを静かにそして温かく見守るということである。よくマインドフルネスは Non-Judgement（判断しない）であるといわれるが、John の解説ではもはや寛容の域に達している。今回のインストラクターが仏教心理学をベースにしているからかもしれないが、もし寛容、あるいは慈悲、慈愛といったものがマインドフルネスにおいて重要な点なのであれば、この点はもっと強調されても良いのではないだろうか。

気づき 怒りへの対処法

この辺りで、前から知っていたような気がする事実改めて気付かされる。つまりは、悪いのは相手でも起こった出来事でもなく、ただただそれらの不快な人や出来事に対する自分の反応に、自分自身がうまく付き合えていないだけなのである。起こったことに、反射的に反応してしまうとただの巻き込まれである。

例えば、相手にムカついて怒ったのに、むしろこっちの方が怒らされたような感じがして不快感が募るといったことはないだろうか。これに対して、マインドフルネスな状態になると、自分の中に湧き起ってきたものと一瞬でも Space と Time を置くことができるので、反射的にはならない。結果的に相手を注意したとしても、それなりに意図的に反応することになる。これは、反射的に怒らされる感覚とはずいぶん違う。Space と Time ができた一瞬に、「本当に自分がやりたいことは、この人に対して怒りをぶつけることなのか？」と自問すれば、自ずと次の対応がなされるであろう。今の自分の怒りにきちんと向き合う中で、むしろその怒りとの適切な距離の取り方がわかってくるということである。その一つとして、Choice として注意をする、怒るということもありうるのである。

上記の私なりの理解は、実は結構言われていることでもあるし、私自身も昔からそう考えていた。しかしどう



説明したらよいだろうか、今は少し違う。体感があるからだろうか、改めて新鮮な理解が自分の湧きあがってきた感覚である。知っていたはずの考えに改めて新鮮に気づけたこと、これ自体も結構マインドフルネスなのではないかと思う。「なーんだ、そういうことだったのか」という思いはあったものの、何だかとてもスッキリした。もちろんこれでマインドフルネスのすべてを理解したと思うほど図々しくはない。きっとまだ奥深いのだろう。これまでもそうだったように、きっと明日は明日の新鮮な気づきや理解の深まりがあるに違いない。そして、この世のすべてはたぶんそういうものなのだろう。



マインドフルネスに対して初めてマインドフルになれた

これまで、休憩時間は毎日部屋にこもっていたが（それ以外の活動は意外と疲れるので）、今日は暑いくらいの好天に恵まれたこともあり、いつもより外で多くの時間を過ごしてみた。庭園に流れる水の音と、小鳥のさえずりを聴きながら木陰のベンチで少しうたた寝をした。「こんなことをするのは一体何十年ぶりだろうか、きっとこんな日はもうないのだろうな」と思うとともに、「それは時間の有無ではないのかもしれない。こういう感覚を今の日常に作れるかどうかは、私次第なのだろう」とも思う。つまりこれは環境や時間の問題ではなく、マインドの問題なのである。しかし、本当に気持ちがいい。考えようとする強迫観念からも解き放たれ、ようやく自由になった感じがした。きっとこれまでの私はマインドフルネスは何かを体得して帰らねば、と躍起になっていたのだろう。皮肉なことに、マインドフルネスに対してマインドフルネスになっていなかった自分に気づいたことで、初めてマインドフルになれたのかもしれない。

グループミーティング *∞* 周囲の温かいまなざしに気づく

実は今日開催された Christina とのグループミーティングで、思い切って、先日のプルーンの話をしてみた。少し恥ずかしい体験話ではあったが、皆さんとても優しく聞いてくれて、話ながら少し泣きそうになった。きっと相当変な日本人だと思われるであろうが、個人的にはとても受け入れられた感じがした。そして、それとともに理論的理解も進み、上記の境地にたどり着いた。これまでマインドフルネスを理解しようと、必死になって頭で理解しようとしてきた。しかし、頭だけでなく、自分の心と体が動いていること、そして、周りの人の理解と温かいまなざしがあること、これがいかに重要かを改めて実感した瞬間であった。



© Miho Takahashi

Dharma Talk *∞*

ないものを求めるのではなく、あるものを観る

驚くべきことに、この日の Dharma Talk でも John がこれと似たことに言及した。もちろん、John は私の個人的体験を知っているわけではない。私のすべての体験は彼らの企画に見事にはまっているということなのだろう。

この日の話は、私が日頃の臨床でもよく話す「ないものを求める」のではなく「あるものを観る」という話がされた。しかもそれは、いいものだけを選択的に観るということではなく、辛いことの中にも観るということである。

私の日々の臨床を振り返る

私自身の臨床では、よくこの境地に達する。上述のように、本当に無力で絶望している人を前にすると、小手先の認知の変化などではどうにも対応しきれない。そのため、どうしてもこのレベルの話をせざるを得ないことがある。ただ、私が臨床でこの話をするときには、宗教じみていて気持ち悪く思われるかもしれないと不安になることがある。確かに、私はこの考えを臨床心理学で学んだ記憶はない。私にとっては役に立つものであり、私以外の誰かにとっても役に立つことはあるのではないかとは思うが、学問的には何に寄って立っているのか心もとない。なので、この話をする時にはタイミングと相手と、さらに相手と自分の関係性を見極めて、よほど気を付けて話しているつもりだ。しかし、もしこれが仏教という特定の宗教や人種を超えた人間の真理なのだとなれば、臨床心理学かどうかで少しびくびくとしている自分は既に滑稽なのかもしれない。

個人的には心理療法は正しいかどうかではなく、役に立つかどうかで判断すべきであり、今ここで必要なやり取りがきちんとわかること、そして自然な流れの中できちんとそれを意図してできることが何より大事ではないかと思っている。これが、私が結果的に特定の流派を標榜することにならない理由である。

今回のリトリートの中で私は改めて、何かに固執したくない自分がいることに強く気づかされている。一時的な流行や人気に関わらず、本当に良いものなら何でも学びたいと思うのもそのためである。しかし、これは臨床家や研究者としての Identity（自己）を超えて、私のこれまでの生き方そのものである。ついに生き方にまで行き着くとは、マインドフルネス恐るべしである。





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」。

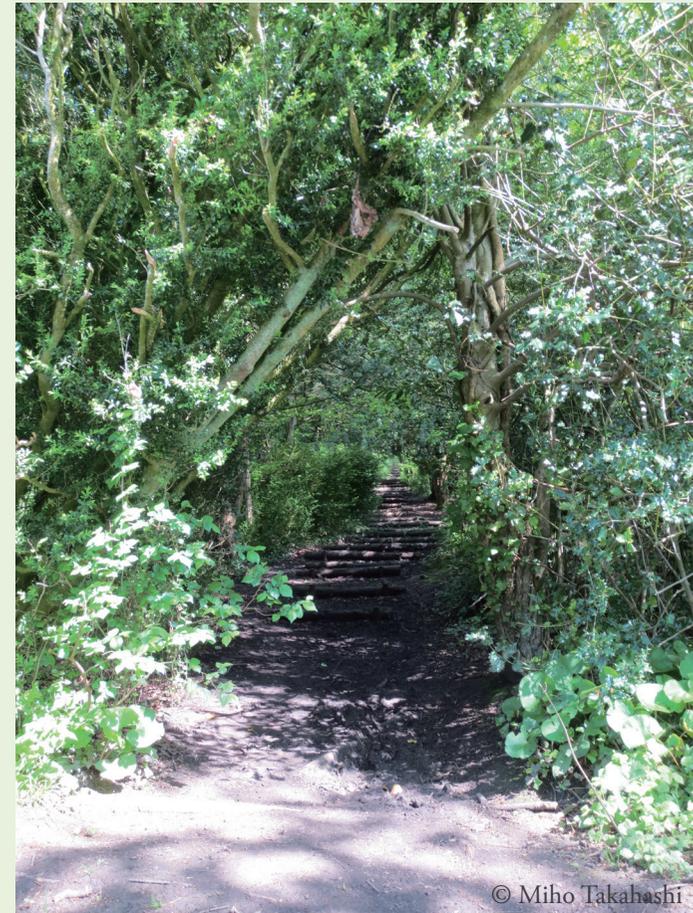
なんとも深遠な言葉である。昨晚、私がマインドフルネスから自分の人生にまで思いが至ったことはやはり偶然ではない。「Body は Body のままに、Mood は Mood のままに、Mind は Mind のままに」と言われて、とても気持ちが楽になった。いつも通り、私らしく歩いてみようと思う。

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ったり、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。





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 ※

