

学生相談室からのおしゃべりタイム 第9号

～自分が自然な自分になるための瞑想法～



沖縄キリスト教学院大学&短期大学

2017年6月

海をみていると、遠い向こうまで心が広がり、気持ちが落ち着く。

海は、いつも月と太陽、そして星々と響き合って動いている。海のとどろきは、地球のオーケストラ演奏のようだ。木や植物たちは、太陽にむかって葉をひらき、花を咲かせ、大量の種をまき散らす。鳥たちは日の出前には鳴き始め、朝を告げる。人はこの大自然の循環する生命力に驚き、学び、癒され、自然な自分を取り戻すことができる。

沖縄タイムスの記事「脳と心を休める瞑想法」(3月27日)によると、今、ビジネス界で注目を集めているのが「マインドフルネス」と称した瞑想法である。それは今や、宗教哲学であって先端科学であり、心の休息法でも鍛錬術でもある。記事にも書かれているが、ブームの影には今や機能不全の資本主義体制の下、人々がそれぞれの力を十分に発揮できないでいることが大きい。

米国では、荒れた学校に瞑想法を取り入れて、目に見える成果を上げたたくさんの方の報告がある。瞑想をめぐる脳科学のデータもたくさん示されている。日本の学校でも「黙想の時間」として取り入れられるようになったのは嬉しい。私自身も、30年前くらいに生活指導(月刊誌)に瞑想を学校に取り入れて欲しいと書いたことがある。瞑想は、情報過多と商業ペースにまみれた今の暮らしの中では、自分を取り戻し、自然な自分に目覚めさせる効果的な方法である。

瞑想は、英語では **meditation** と呼ばれ、薬・**medicine** が語源である。いわば、生きる為の薬のようなものである。今日の瞑想は、禅仏教から始まった沈黙の座禅だけではない、いろいろなやり方がある。食べる瞑想、歩く瞑想、踊る瞑想、泣く瞑想、ろうそく瞑想、ハミング瞑想、耳を澄ます瞑想など。

私にとっての瞑想は、学生時代に禅仏教の教えと出会ったことから始まる。同じ学生寮にいた親友が、酔っ払って警察の保護を受け、私が夜中に迎えにいった帰り道、彼女はタクシーの窓から腕を伸ばし「リアルセルフ」(=真の自己)と叫んでいた。煩悩、自我を超えた「無為の真人」を知ることで幸せになれるとの禅の教えに私達は大きな刺激を受けたものだ。

一人静かに座り、孤独(自分での快感)に触れ、自己の中心を立て、「いま・ここ」の瞬間に集中できる習慣をつけたいものだ。与えられている「いま」に心を開き、関係状況と共に生きることが重要だ。競争や野心に囚われていては、この平和は訪れない。過去でも未来でもない、結果も問わないで、「今」を生きることがマインドフルネスである。毎日でなくてもいいから、一人静かに、目を閉じて、耳をすまして、20分ぐらいいろいろと浮んでくる考えを流しながら、座り続けてみよう。

静けさを知っている心は、ゆるぎなき平和と幸せを招くはずである。(カウンセラー：浅野恵美子)