

自発的に生きる

ー マインドフルライフ ー

福田京子

生きていることは常に新しいものが芽吹き、成長していくものです。

ある日のこと

私は出かける前に、部屋に居る夫に帰宅時間をつけました。夫は私の言葉が聞き取れなかったとみえ、聞き返してきました。私は再び同じことを言ったのですが、それも聞こえなかったらしいく、夫は部屋から出てきて玄関に居る私に向かって『お前は発音が悪い！それでは何を言っているのか解らないじゃないか・・・いつもそうだ・・・もっとはっきり言ったらどうなんだ・・・』と言ってきたのです。たちまち私は嫌な気持ちになりましたが大きな声で帰宅時間を伝え、そのまま出かけました。

道々、このネガティブな気分を追い払わないでじっと感じ続けながら歩いていました。

すると自然に心の中にスペースが広がって、自分が何に対してイヤな気分になっているのかが分かってきました。そして自分が大切にされていない感じがして、そこに気持ち悪さがあることが鮮明に分かってきました。そこで『祖末に扱われた感じがして、それがイヤだったんだね。分かった・・・今、その事にちゃんと気付いているよ』と、心の中のもう一人の私に声をかけました。まるで濃い霧が晴れて行くように、さっきまでの不愉快さはなくなって心が澄み渡ってくるのです。

そのうち、スーッと『・・・そりゃそうだね・・・人から何か言われているのに聞こえないのはストレスだよね・・・何度も聞き返すとなるとイライラするよ・・・解るよ・・・そうだねえ・・・今度からは聞こえるように言おうか・・・』

後ろから言うよりもっと聞こえ易い方から言うのもありだねえ・・・』と、いつの間にか夫の身になっているではありませんか。そればかりか自発的に解決策のようなものを次々と考え出し、早く試してみたいというワクワク感が生まれているのです。我ながらもうびっくりです。

この気持ちが溢れ出してきたら、今の状況がどんどん新しい感じになってきて、自発的な気持ちは自分で自分のことも大切にしているのだという実感となって広がってきました。だからこんなに嬉しいのでしょう。身は軽く心は快いのです。

今回の体験で私は大事なことを発見しました。今まで嫌なことは嫌だと感じていたつもりでも、これは感情を頭で理解していただけだった。身体感覚として嫌を感じていなかったという大発見をしたのです。頭で感じていると錯覚しているだけでは『いのち』は働きません。『いのち』の働くスペースがなければ、身体は気持ち良く動けないということです。

これまでの私は直感で、気持ちが通じないと判断した瞬間に、言い争いは嫌なので夫にも自分にも深入りしませんでした。正直いいますと、長いこと心の深いところに我慢の燃えかすみみたいな沈殿物が溜まっていると感じておりました。そして事あるごとにその沈殿物は浮上して反抗的な気持ちが首をもたげていたのです。でも今回はごく自然に、自分に意識が向いていて、マインドフルネス状態でネガティブを感じていたのです。

大変有り難いことに、この度の身体感覚は単に嫌な気持ちが無くなったというレベルではなく、私の『いのち』が甦り OK している心地よさの実体験だったのです。それは、心が澄み切って透明度のある深さのある感覚です。身体が喜んで行動するときは、声にも張りが出てきます。自然に内面が穏やかになっていて、反抗心ではなくどんな言葉や状況であっても親和的に聞こえてくるのです。同じ言葉でも身体への響き方が全く違うのです。

禅ではこういう状態を知行合一（ちこうごういつ）と言うのだそうです。この四文字は実に端的で合点のいく素晴らしい表現だなあ～と感心しました。頭と身体が繋がれば、迷わず瞬時に軽快に、そして持続的に行動ができるからです。

頭で理解するのと、身体で感じるのとは違うという事はワークで度々体験していますが、頭は見聞きするだけで、あらゆることを体験したような錯覚に陥る・・・ということを今回は我が身をもってビシッと体験したのです。

頭は客観的に物事を捉え、自分に意識を置いていませんから、自分の内面に向かうことができない特徴があります。一方、身体は自分だけのものですから、自分自身のことを知るには、身体の感覚を通して感じていけばいいのです。感覚に添っていけば本質的な自分に出会うことができるのです。つまり、頭だけでいくら考えても、無意識の中にある一人ひとりの生命の奥に働いている根源的な『いのち』にはたどりつけませんが、マインドフルネスになって、身体感覚に留まっていけば無意識の中の本当の自分に出会うことができるのです。

ところが現代人は知識偏重ですから身体感覚が驚くほど鈍っています。感じることは科学的でないと軽視していますから、自分の感情を閉じ込めています。そこで感じることまで頭で理解しようとし、体験したような錯覚になっているのでしょう。私が長年習慣的にやってきた我慢というの、まさに頭で体験したつもりになっていた頭での納得だったのです。ここには身体感覚が抜け落ちていたのです。この微妙な違いは自分の感覚が拓けてこないと分かりにくい・・・ということがよくわかりました。

頭で嫌を感じている錯覚では、自分が何にたいして嫌を感じているのかが分かりません。これでは同じ次元で堂々巡りをしているだけで、相手に非があると責めるばかりで、自分の心の成長には繋がりません。沈殿物もなくなりません。状況は何年経っても改善されないのです。

ところが身体感覚『いのち』で感じていくなら、まず沈殿物は発生しません。ネガティブを頭の錯覚で感じたつもりになっているのと、身体で感じるのとでは、このように雲泥の差があるのです。この違いに気付いて生きることは、限りある時間を生きる上でとっても大切です。マインドフルライフはまさに、『いのち』が喜んでいる日常のことです。マインドフルネスセラピーは日々の生活に密着していて、ここにおいて活かされていくのです。

『いのち』との対話で感覚が開いていく

『いのち』と対話ができる、世界がどんどん広がっていく感じがします。その広がりには単に心の中だけでなく行動をとともないますから、現実に出て自分の体験として再確認できます。ですから『知行合一』というのは、つねに進化し循環し、いつも新しく適切だということです。マイセラのワークの真髄でもあります。まずは自分を知ること。次に相手の気持ちが分かり、さらに自分の気持ちが深まってくるのです。男女の差も年齢をも超え、国境をも超え、人類が求めている方向だと確信しております。

今回のことも、最初は夫の言葉で、自分が祖末にされた気持ちになった・・・というところから始まりましたが、夫がそういう発言をするにはワケがある・・・あれっ・・・夫がイラ立つ前に、私が夫の存在に対して心ない言葉掛けをしていたのかもしれない・・・と自分に気が付いていったのです。夫が言う『お前は、いつもそうだ』という『いつも』に身体が反応したのです。私がいつも夫の存在を祖末にしていたのかもしれない・・・え～っ・・・まさか・・・あっ・・・この気付きはショックだけれど認めざるを得ません。

更に・・・夫だけではない・・・自分のことを無意識に祖末にしていたのは自分だった・・・このことに思いが及んだ時、胸の奥がし～んと痛みました。丸一日ほどその微かな痛みは続きました・・・胸に手を当て感じ続けました。なんと、その痛みは身体の深いところからの声として『やっと気付いてくれたんだね・・・』と言っているような、優しい感じの痛みだったのです。

これは私の真新しい気付きです。まだショックが覚めやらないのですが、こんなレアなものをお届けできるのはマイセラのフィールド（どういう状態でも判断や分析を加えないで、肯定的に丸ごと受け止めている）があればこそできるのです。現実には家族間でワークをする機会は少ないのですが、今回は我が家にとってとても大事な気付きとなりました。マインドフルライフというのはまずは家庭の中からではないでしょうか。

ネガティブな感情を無かったことにしないで、ネガティブに留まっていく・・・

マインドフルネスになって、自分自身に意識を向けていく。ここから本当の幸せは始まるのだと思っています。