

ーマイセラのセラピストとして月に30人以上の個人セッションを担当しています。ー

「苦しみや災難は魂をみがく」

フィールドクリエイター 福田京子

マインドフルネスセラピーというのは自分を知る自己探求の旅です。

私たちが何の為に生きているのかという問いは永遠のテーマですが、おそらく、自分を知りたいがためなのではないでしょうか。

最近私は、生きるということはいくつもの思いこみから解放され自由になる道のりのことで、死とは元きた処に還っていくことではないだろうかと思うようになりました。私には還るところが在る・・・死とは「還っていく」という言葉がしっくりくるのです。

人は生き切ってふるさとに還っていくことなのだ、とふっと思えた時、死というものがとても安心なことに感じられたのです。大いなる母のもとに還っていけるというのは、私にとって救いであるという発見になりました。

その時がくるまで、出来るだけ沢山の体験をしていこう。

身体がある間でなければ体験できないのだから・・・せっかく私のところにやって来ている諸々の出来事を、あれは嫌だの、これはいいだのと選り好みをしなくて真正面に受け取っていこう、と覚悟が決まってきたのです。

どんなに辛いことがあっても、困難なことがあっても、最後に還るところがあるのですから・・・

やるだけやって、もう十分というまで心と身体を完全燃焼していく・・・

思いを残したままではスッキリと還るわけにはいかないではありませんか。

転んだり、つまずいたりしても、大いなる母の温かい目差しを身体全体に感じていたら、安心して大泣きすることもできます。泣くだけ泣いて気がすんだら

立ち上がることができます。自分一人だけでなく他の人と信頼という深い絆でつながって、ここちよく協力していけます。

無心になって逃げずに取り組んでいる事以上に楽しいことが他にあるでしょうか。

大いなる母は、時に障子越しの陽光になったり、時には静かに降る雨になったり、いつも私の側に居て、私の「いのち」と共に居て『大丈夫よ・・・』と優しく包み込んでくれているような感じがするものです。

安住の場所にたどり着くまでの間、屈託のない子供のように伸びやかに大らかに生きていけばいいのだ。そう思うと安らかさが湧いてきて、辛いことに対しても不必要に恐れず、挑戦しようという気になります。お腹の感覚が拓いていくと、次第に肚が目覚めていき、頭と一つになっていく感覚・・・

成功したからといって有頂天にならず、失敗だの恥だのという固定概念にしばられない境地が現実になっていくのだと思います。

私たちの身体にやどっている「いのち」は元来そういう自由と逞しさに満ちているものなのではないでしょうか。頭と身体が一つになっている状態はこういうスッキリとした迷いのない状態です。

すっと心が動き身体も軽快に動いている。

その鍵は心身の柔軟性にあるようです。

体の弾力性は心の弾力性に通じています。負荷がかかれば掛かったぶんだけ跳ね返す力を生み出します。この負荷から跳ね返す力への転換はタオ（老荘思想）に通じていると思います。この鮮やかなひらめきや、爽快感を身体感覚として体得していくことは生きるうえでの極意ではないでしょうか。

そのためにはまず柔軟な身体を取り戻すことから始めていくことです。わたしは心のことだけでなく、身体を整えていくことを継続的に行っています。

最近背骨や腰がやわらかくなったという身体感覚がでてきました。身体が整ってくると心身の緊張と弛緩の繰り返しが直に感じられ、この繰り返しが「生きること」であり、心地良い・・・と感じられるようになってきました。

心と身体はひとつです。

子供の頃高い所からピョンと飛び降りるのが快感だった身体感覚。足首や膝、身体全体がバネのようになって、衝撃が喜びになって跳ね返ってくるような感覚です。

歓声を上げながら興じたこと。身体をふれあったり、ぶつかり合ったり皮膚のぬくもりを感じたり・・・など、あらゆる体験が心の弾力に繋がっていきます。

子供はどんな環境にあってもその中に喜びを見いだしていきます。大人になると、一時的にその弾力感覚を忘れてしまい偏ったまま硬直してしまいがちですが、マインドフルネスセラピーは続けていくことで徐々に心身の記憶を甦らせ心身の柔軟性をとりもどすことが可能です。

頭だけの記憶では失敗や恐れが先になって自分を臆病にしますが、フィールドクリエイターが側に居れば、怖さが出てきてもしっかり支えることができます。

怖さに留まることで、その下にある、静かな心の世界に近づくことができるのです。

「いのち」はその人の【今】を知っていますから、無理なく段階的に心身が一つに繋がっていく体験をすることができるのです。

「いのち」と繋がる体験は、生きる勇気と自主性が自ずと芽生えてくるので自分にとっての「掛け替えのない誇り」を取り戻すことができます。

人間は誇り高い存在であり、それを汚されることが何にも増して一番嫌なことです。

人から汚されるのは言語道断ですが、自分で気付かずに貶めていることも多く「いのち」は自分で自分を祖末に扱うことをこの上なく悲しく感じているのです。

心と身体がひとつになる感覚はネガティブを感じきった後から静かに湧いてくる身体感覚です。感覚ブロックがあっては、この感覚にはなれないのです。

ネガティブを封じ込めて自分は何にも動じないと思っているのは、頭で理解している心と身体の一部感です。現代に生きる私たちは頭人間になっていますから、ここの違いを身体で感じることはかなり大変なことだと思います。しかし、身体感覚を体験しないマインドフルネスは片手落ちだと私はおもうのです。

先日、尊敬する先生のところで、【福無量】という額がかかっているのが目にとまり、釘付けになりました。マイセラで日々おこなっているマインドフルネスセラピーはまさにこの境地につながっている・・・と思ったのです。

福というのはネガティブもポジティブも全てを含んだ慈愛を意味するものだとおもいます。その溢れる優しさは量りしれないものだ・・・と、その額は私に語りかけてくれている感じがしたのです。私の心は震えました。

日本人は長い歳月をかけ連綿と、全体性を踏まえた深い心を大事に育ててきたのだとおもいます。親から子へと伝えていく大事なこととして、言葉ではないところで感じ合っていたのだとおもいます。そして本当の心の強さとはどういうものか・・・ということを手身体感覚として伝え、身体で覚えていったのだとおもいます。伝統芸能の伝承や道という字がつく稽古ごとはすべて、身体に覚えさせることが必修です。畳の目の一つずつの上達、自分の身体を通して体得していくものです。

しかし戦後私たちは経済発展と科学万能を教育されてきました。とても合理的で近代的なこととして何の疑いもなく、便利になることが幸せになることだと思い込み、古いものはもう必要がないものとして片付けられていました。日本人が何世紀にも亘って築き上げてきた奥深い境地を知ろうともせず、頭だけで全てが解決できるといつしか勘違いをおこしてきました。

私もご多分に漏れず世間体や見た目重視の生活をしてきました。いつしか幸せ感も既製品の洋服を着るような感覚になっていました。ところが、それではどうにも解決のつかない出来事に遭遇し、何とかしたいという思いで手塚郁恵さんに出会いました。そして自己探求の道に入り、本当の幸せというのは心と身体が一つになって初めてその深淵なる心境を体得することが出来ることを知りました。まだまだ道半ばですが、最近やっと自分の進む方向性を掴んできた感じがしています。

日々私はマインドフルネスセラピーに明け暮れておりますが、セラピーを重ねていくことで心と身体がひとつになる境地に近づくことができる実感をもっています。福無量の豊かな心境をともに語り合うことができる友にであります。更にその心を日常の生活の中に活かしていけるのです。身体で感じたことには実があります。その実はその人を通して周囲の人の心にきちんと届いていくものです。

一瞬たりとも留まることなく時は刻々と移ろいでいく・・・

そして日々が新しいと感じられる実感。

こびりついた固定概念から解き放たれた瞬間にふっと立ち現れてくる感覚、それは人それぞれ感じ方は違いますが、多様性のなかの個の存在に気付く喜びかもしれません。

苦しみや災難は魂をみがくと昔の人はいいました。現代の私達はこのような意味合いを忘れて居るかもしれませんが、幸福を育むのは辛さや苦しい体験からくるものも多く、その感覚の中に真実が宿っています。

多くの方は、ネガティブを排除したり、逃げたりしないで留まるまでには時間がかかりますが、実はここに幸せに生きる鍵が隠されています。

一人では留まなくてもフィールドクリエイターと一緒に、とどまれるようになれるのです。

自分の「いのち」の声との対話を重ねて【肚】を育んでいこうではありませんか。

そして、どのようなことに遭遇しようとも、目の前に起きていることはみんな良きこと、と思えるしなやかさを育んでいこうではありませんか。