

「私が瞑想して出会った楽しみ」

瞑想の入門時は初恋の味

宝彩有菜

私が瞑想をし始めて、すぐに、瞑想は面白いと思ったのは、「考えている自分」と「本当の自分」とは違うということが、分かったことです。自分は、一生懸命に何かを考えているのだが、それをよく観察してみると、まったく、自分の考えようとしていることとは違った方向にでも、マインドは目にもとらぬ早さで、連想を使ってどんどん考えを進めてしまいます。ですから、まるで、ピンボールの玉が、壁に弾かれるように、軌道を変えながら動いているだけなのだと思えてきました。

そして言葉についても、「あれれ、これは私が考えているのではない。単に順列組み合わせ的に、まるでカードをシャッフルして適当な次のカードを選んで、しかもどれを選ぶかのチェックもなく、思いつくまま、手当たりしだいに、どんどん闇雲に進んでいるだけだなあ」と思いました。マインドは、連想で思いついた言葉にさらに連想を繋いで、何の自覚もなく、何の反省もなく、しかも超スピードで、あきれるような文章や文脈をつくったり、考えたりしている様子が分かりました。

さて、そうなると、これは、とんでもない奴が自分の中に居る。それをどうにか、捕まえて止めてやろう、という意欲が湧いてきました。そして、あれこれ、試行錯誤して、「集中」「気付き」「棚上げ」という浄化3手順などを工夫して、ついに、マインドを捕まえておとなしくさせることができました。

ですから、その後、瞑想の第二段階で、過去の閲覧、プログラムの再体験による抜去、エクスタシーの体験等、いろいろドキドキする楽しいことも沢山ありました。さらにその先も凄いこともありましたが、今振り返って思うと、瞑想の最初の頃、真っ暗なアタマの中で、思考の動きをなんとか捉えようとしていた、そして捉える毎に、シーンと静かに、深くなっていく、その頃が、結構、面白かった時期だったなと思います。

このように瞑想入門の初期のころ、つまり、マインドの動きを上手く捕まえられない、瞑想が上手くできないころが、今から思えば、一番、面白い、興味が湧く時期であるかもしれません。

その後、瞑想が順調に進展、深化していくと、過去の膨大な記憶を紐解けるようになってたりと、次々に、ビックリするような体験が必ず起こりますし、日常の生活も、どんどん気楽に楽しくなっていきますから、それはもう、エスカレーターに乗っているようなものです。それ以降は努力というべきものではなくて、「瞑想はレジャーだ」、「瞑想は最大のテーマパークだ」とかになってきます。

なんだか、ディズニーランドで、休むことなく遊んだり食べたりしているような感じになってきます。アトラクションも、待たずにどんどん乗れる感じになります。時間を惜しんで、自分の変化や、人生の変化を、つぎつぎに楽しんでいる感じになります。

ですから、まあ、最初の、なんていうのでしょうか、たとえば、ディズニーランドに朝早くから来て、開門を待っているような、静かだけどワクワクするという楽しさ、何かが始まるのを待っているような雰囲気、瞑想を開始して当初はあったような気がしますし、また、それが、とても新鮮で楽しかったなあと思っています。ですから、その二度とない、開門の前の楽しさを、まだの人は、是非、存分に味わっていただきたいと思います。

「自分」と「マインド」がまだ、遭遇して、間も無い時です。やがて恋人になって、拳句のはては、痴話げんかやバトルもして、最後は和解をして一つになる相手、その生涯の得難い伴侶に、出会った最初の時のことですから、まあ、胸キュンの時期と言ってもいいですね。

是非、その、一生に一度しかない、その恋の初めのような時期を楽しんでいただきたいと思います。もちろん、それが済んだ人は、開門していますから、ショッピングをしたり、パレードを見たり、食事をしたり、ショーをみたり、過激なアトラクションを楽しんだり、それこそ、レジャーランドです。あれやこれやしっかりお楽しみください。(笑)