瞑想とはあなたが考えるようなものではない

ジョン・カバットジン博士

瞑想についてよくある誤解を、まず明らかにするのがいいかもしれない。第一に瞑想はテクニックやテクニックの集まりではなく、在り方として考えるのが一番だ。

もう一度言おう。

瞑想はテクニックではなく、在り方だ。

瞑想の実践に関連する方法やテクニックがないという意味ではない。

実際何百ものテクニックがあり、私たちはそのうちのいくつかを有効に活用するだろう。すべてのテクニックは、今この瞬間と自分自身の心や経験との関係における在り方を指し示すものである。それを理解しなければ、私たちは簡単にテクニックに迷い、それを使って別の場所へ行き何か特別な結果や状態を経験するというゴールを目指す、見当違いだがもっともな試みに惑わされてしまう。

第二に瞑想はリラクゼーションではない。もう一度言っておこう。瞑想はリラクゼーションの言い換えではない。

だからといって、瞑想が深いリラックス状態や大きな幸福感を伴わないことが頻繁にあるというわけではない。もちろんそうなることもある。マインドフルネス瞑想とは、心のあらゆる状態を優劣つけることなく、意識の中で受け入れることだ。マインドフルネスの実践の観点から言えば、痛みや苦悩、退屈、焦り、苛立ち、不安、身体の緊張は、それが今この瞬間に生じているのであれば、すべて等しい注意の対象である。それぞれが洞察や学びの豊かな機会であり、リラックスしていなかったり至福を体験していないから'瞑想の練習が「成功していない」兆候ではなく、解放の機会の可能性を秘めている。

瞑想とは、いかなる瞬間にも自分の置かれている状況にふさわしいあり方をすること、と言えるかもしれない。もし自分の心のこだわりにとらわれていたら、その瞬間私たちは適切な方法で、あるいはおそらくまったく意識的に存在することができない。何を言ったり、したり、考えるにしても、知らないうちに何らかの意図を持ち込んでしまうだろう。

瞑想、特にマインドフルネス瞑想とは、戦闘スイッチを入れて自分をどこかに飛ばすことではないし、特定の思考を楽しんで他の思考を取り除くことでもない。また心を無にすることでも、平穏でリラックスした状態でいるよう望むことでもない。マインドフルネス瞑想とはまさに、何があろうとすでに起きているのだから受け入れて、頭と心（継ぎ目のない全体として捉える）を今ありのままの瞬間に対する全領域的な気づきへと傾ける、内面的な行為である。

瞑想とは、どこか他の場所へ行こうとすることではない。自分が今いる場所にありのままでいるのを許すことであり、世界が今この瞬間ありのままでいるのを許すことでもある。これはそう簡単なことではない。なぜなら自分の思考の中にとどまっていると、常に何か欠点を見つけることができるからだ。そのためたとえ一瞬であっても、物事をありのままに受け入れることに対して、心と身体に大きな抵抗が生じがちである。瞑想することで変化をもたらし、物事を変え、自分の生活を向上させ、世界状況の改善に貢献できると期待するならば、物事をありのままに受け入れることへの抵抗はさらに増すかもしれない。

つまり意識の観点から言えば、いかなる心の状態も瞑想状態だ。怒りや悲しみは熱意や喜びと同じように興味深く、有用で見つめる価値があり、空白の心、つまり無感覚で無関心な心よりもはるかに貴重である。怒り、恐れ、恐怖、悲しみ、恨み、焦り、熱意、喜び、混乱、嫌悪、軽蔑、妬み、憤怒、欲望、さらには鈍さ、疑い、倦怠感など、実際心と身体のすべての状態は、自分自身をよりよく知るための機会である。もし立ち止まり、目を凝らし、耳を傾けることができれば、言い換えればいかなる瞬間においても、感覚を通し意識の中に現れるものと親密になることができれば、それは可能である。これは直感に反することだが、驚くべきことにその他の何も起きる必要ない。私たちは、何か特別なことを起こそうとするのをあきらめることができる。特別なことを起こそうとするのを手放すことで、とても特別なことがすでに起こっている、そして常に起こっていることに気づき、意識そのものとして一瞬一瞬に現れる人生を実感することができる。

*Coming to Our Senses: Healing Ourselves and the World Through Mindfulness*からの抜粋