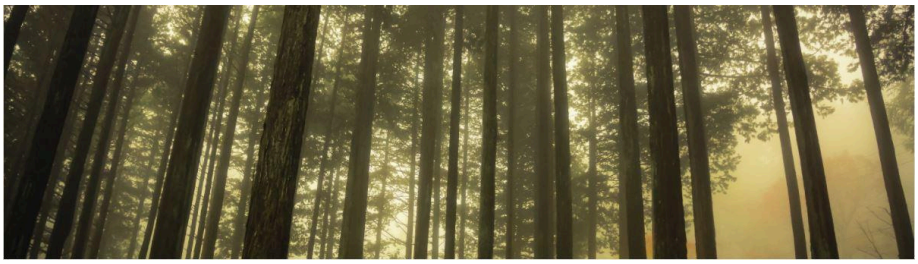
思考の奥にある現実

ジャック・コーンフィールド (The Wise Heartからの抜粋)



自分の思考を観察して信念を問い直すと、考えること、計画すること、記憶することが人生に欠かせない一方、それらは私たちが考えているよりも一時的なものだとわかってくる。思考は常に私たちが認める以上に暫定的であり、片寄っている。私たちは通常それを信じているが、自分の思考に疑問を抱くことがマインドフルネスの実践の核心である。私たちが信じているものは、現実で確かだろうか。作家のリチャード・ハイトはこう気づいた。「シャイアン族のローマン・ノーズ酋長と部族の人々は、自分が不死身であると信じていたが、彼らは生涯の一日を除いて正しかったのである。」

自分の思考や意見を信じる時、私たちは原理主義者になる。原理主義的な仏教徒、原理主義的な科学者、原理主義的な心理学者が存在し得る。しかしどんなに自分の視点を強く信じても、常に他の見方がある。個人的な関係において、これは非常に明白である。人間関係が成熟するのは、相手が正しい可能性をそれぞれが認める時だ(いつもそう信じているわけではないかもしれないが)。

精神的な苦しみのほとんどは、自分の信念、思考や視点をどれだけ強く持っているかによって生じる。アジャン・チャーは僧院で微笑みながら「それは本当ですか？」と尋ねたものだった。彼は私たちに、自分の考えを軽く持つことを学んでほしかったのだ。仏教の修行では、思考が分解され、全体の構造が一枚一枚解体されていく。

スーフィーは聖なる愚者ムッラー・ナスルディンの話を用いて、私たちの思考の一方的な側面を説明している。不誠実な臣下たちに失望した王は、彼らに真実を語らせることにした。ある朝城門が開かれると、その前に絞首台が建てられている。「市内に入る者は誰でも、まず衛兵隊長の質問に答えなければならない。」と王室の衛兵が告げた。ムッラー・ナスルディンが最初に進み出た。衛兵隊長が言った。「どこへ行くのだ？真実を述べよ。さもなければ絞首刑だ。」「あの絞首台に吊されに行くのです。」とナスルディンは答えた。「信じられん！」と衛兵隊長。ナスルディンは冷静に答えた。「では私が嘘をついたのなら、絞首刑にして下さい！」衛兵隊長は困惑して言った。「しかしそれでは、それが真実になってしまう！」「その通り」とナスルディンが言った。「あなたの真実です。」

私たちが自分の思考に悩まされる時、心理学では「それは本当に真実か？」と問うように教える。心から耳を傾けると、本当かどうかもわからない物語を信じることで、どれだけ多くの問題が生じるかがわかるだろう。アジャン・チャーはこう言った。「何が善か悪か、正しいか間違いか、物事はどうあるべきかについて、あなたは多くの見解や意見を持っています。自分の見方に固執してとても苦しんでいますが、それらはただの見解に過ぎません。」

瞑想の静寂の中に、思考の非現実性が見える。言葉やイメージが現れては、跡を残さず消えていく様子を観察することを、私たちは学ぶ。イメージや連想の連続(しばしば精神的増殖と呼ばれる)は、思考の城を築く。しかしこれらの城やアイデア、計画は、ソーダのグラスの泡のようにしばらくの間浮遊し、やがて消えてしまう。私たちはとても静かになり、微細な思考エネルギーが現れてはまた消えていくのを、実際に感じることができる。

しかし思考が空であるなら、何に頼ることができよう？避難所はどこにあるのか？インドの賢人ニサルガダッタは、この問いに次のように答えた。「頭が深淵を生み出し、心がそれを越える。」思考する知能は、正しさと間違い、善と悪、自己と他者という見解を構築する。それらが深淵だ。執着なく思考が訪れては去るのに任せる時、思考を活用しつつ心に安住できる。より信頼し、勇気を持つようになる。心には無邪気さがある。私たちはその精神の子供だ。心には生まれつきの知恵があり、私たちは太古の存在である。心に安住することで、私たちは呼吸や身体と調和して生きることができる。心に安住することで、私たちの忍耐力は高まる。すべてを考え抜く必要はない。人生は私たちの周りで展開している。インドの師チャロン・シンが言ったように、「いずれ草さえも乳になる」。

もちろん物語には価値がある。教師であり物語を伝える者として、私はその喚起力を尊重するようになった。しかしそうした物語でさえ、月を指し示す指のようなものだ。せいぜい誤った物語や誤解を招く話を、思いやりの物語に置き換える程度だ。それらは私たちに触れて、今ここにある神秘へと導いてくれる。

私が行う個別の瞑想面談では、人々が自分の物語の表層を越えて、自身の周りに輝く素晴らしいものを見つけることを助けている。心理学者のレン・ベルガンティーノは、自分の感情とつながらず他者を喜ばせようとするクライアントとの、もどかしいセラピーセッションについてこう書いている。「ある日のセッションで、もう彼には何についても一言も話したくない、という気持ちになった。そこで私はマンドリンを取り出して、できる限り愛情深く穏やかに、カム・バック・トゥ・ソレントを演奏した。彼は泣き崩れ、セッションの最後の40分間ずっと泣き続けた。そして『ベルガンティーノ先生、今日は本当にセッション代の価値がありました！』とだけ言った。私はこの何年もの間、人と話すことに無駄な時間を費やしていたのだ、と思った。」物語の表層を越える時、私たちの心は輝く。

ジャック・コーンフィールドは1974年以来世界中で瞑想を教えており、マインドフルネスの実践を西洋に紹介した主要な教師の一人である。臨床心理学の博士号を持ち、父、夫、活動家でもある。著書は20か国語に翻訳され、100万部以上売り上げている。(jackkornfield.comを参照)

source: https://jackkornfield.com/the-reality-below-thoughts