

瞑想が難しいと感じる理由

エド・シャピロとデブ・シャピロが探る一般的な理由と障害
 Mindful スタッフ



じっと座って呼吸を観察するという単純なことが、パニックや恐怖、さらには敵意を呼び起こすのはなぜだろう？静かにしていることの精神的、感情的、身体的価値を証明するレポートはたくさんあるが、それを試そうとしない人の数はそれより多いようだ。

瞑想は確かに難しいものだが、なぜそれをするのかははっきりしない場合はなおさらだ。ただ座って頭の中の絶え間ないおしゃべりに耳を傾けるのはとても奇妙に思えるし、たとえ10分でも長い間何もしなければ、すぐに飽きてしまう。

瞑想が難しいと感じる理由を何年も聞いてきた後では、下記の点に絞られる。

1. 忙しくて時間がない

幼い子どもやフルタイムの仕事、それらに伴うあらゆることがあれば、確かにそうかもしれない。しかし私たちが話しているのは、1日10分程度のことだ。ほとんどの人は新聞を読んだり、ぼんやりネット検索をしたりして、それ以上の時間を過ごしている。時間がないように見えるのは、私たちが普段あらゆる瞬間を活動で満たして、一時停止ボタンを押すことがないからだ。

2. 長時間じっと座っているのは本当に不快だ

床にあぐらをかいて座ろうとすれば、確かに不快になるだろう。しかしその代わりに、しっかりと座り心地の良い椅子に座ることもできる。あるいは歩行瞑想やヨガ、太極拳をするのもいい。動きながらの瞑想は、静坐瞑想と同じくらい有益だ。

3. 思考が止まらない

リラックスできない。瞑想ができない。どうしてもできない！心が静まらず、あちこちを彷徨っている！思考で頭がおかしくなりそう！自分の内側を見るのではなく、自分から離れようとしている。

聞き覚えがあるだろうか？

驚くことに思考を止めようとするのは、風を止めようとするのと同じく、不可能なことだ。東洋の教えでは、心とはサソリに噛まれた酔っ払いのサルのように表現される。サルが枝から枝へと飛び移るように、心も次から次へと飛び移り、常に気が散って忙しいからだ。そのためじっと座って心を静めようとしていると、躁的な活動が続いていることに気づき、とてつもなく騒がしく感じる。しかしそれは実は目新しいことではない。以前はそれに没頭していたから、そのようなおしゃべりが絶え間なく続いていることに気づかなかったが、今は気づくようになっただけだ。

心がとても忙しいという経験は、ごく普通のことである。30分間の瞑想の間に300以上の思考をする可能性がある、とかつて推測されている。何年もの間忙しくドラマを創り維持し続け、ストレスや混乱や自己中心的な考えを抱き続けてきた心は、静まることを知らない。。むしろ娯楽を渴望し

ている。瞑想すれば突然それを停止できるかというそうではない。あなたは他の皆と同じというだけだ。

4. 気が散ることが多すぎるし騒がしい

洞窟の中に消えて、しばらくして悟りを開くまで誰にも邪魔されずにいられた時代は終わった。その代わりに私たちは皆、周りの世界の雑音や押しつけなどに対処しなければならない。しかし（これは大きなことだが）そうしたものに押しつけられる必要はない。車が外を通って行く？ 大丈夫。通り過ぎるままにさせて、ただ一緒に行かなければいい。あなたが求めている静寂は、外ではなく内側にある。静寂の経験は蓄積される。静坐瞑想すればするほど、ゆっくりゆっくりと、どんなに気を散らせることがあろうと、心はより静かに、より明るくなっていく。

5. メリットがわからない

残念ながら、これは私たちの言葉を鵜呑みにするしかない。瞑想がどれほど有益か、1回のセッションでわかる人もいるが、ほとんどの人にはもっと時間がかかる。あなたは一週間で違いに気づくかもしれないし、二回の日課練習でわかるかもしれない。つまり効果を得る前であっても、そのプロセスを十分に信頼して、頑張っ続けて続けなければならないということだ。

音楽は何時間も演奏しないと正しい音にならないし、日本では生け花を習うのに12年もかかる。静止することは瞬間的に起こるが、その瞬間が来るまでに時間がかかるかもしれない。だから辛抱が必要なのだ。

6. こういうことは苦手でもいつもうまくできない

実は瞑想で失敗することはあり得ない。たとえ20分間座って意味のないことを絶えず考えていたとしても、それでいい。正解も間違いもないし、特別なテクニックもない。デブの瞑想の先生は、瞑想を練習する人の数だけ瞑想の形があると云った。だから自分に合った方法を見つけて（たとえ逆立ちしながらの瞑想でも）、それを続けられればいい。

重要なのは、瞑想と友達になることだ。例えば瞑想をしななければならないと思っても、決められた時間に間に合わなかったり、30分瞑想すると決めたのに10分しかできずに罪悪感を覚えては、何の役にも立たない。30分や40分の瞑想しか効果がないと言われて歯を食いしばって座っているより、ほんの少しの時間でも楽しみながら瞑想する方がずっといい。瞑想とは人生を通して持つべき伴侶、支援、インスピレーションや明晰さが欲しい時に頼る旧友のようなもの。楽しむものだ！

7. 変なニューエイジ運動の誇大宣伝にすぎない

確かに永遠の幸福を約束するニューエイジ運動の数々に惑わされるのは簡単だが、瞑想自体は丘と同じくらい古いものだ。2,500年以上前、ブッダは熱心な瞑想者で、心を静めるためのさまざまな方法を試行錯誤していた。それはほんの一例に過ぎない。それぞれの宗教がこのテーマに独自のバリエーションを持っており、そのすべてが何世紀にもわたって続いている。だから何も新しいことはないし、何も奇妙なことはない。

言い換えれば、瞑想とは心を完全に静めることを強いるのではない。むしろ疑念、心配、不安、無力感、終わりのない葛藤、恐れ、欲望など、何であれ生じうる抵抗を手放すことだ。心が漂ったり、空想にふけったり、過去を思い出したり、先の計画を立てていることに気づくたび、今に戻る、ただこの瞬間に戻ってくる。必要なのは注意を払い、ありのままと共にいることだ。他に何も無い。

エド・シャピロとデブ・シャピロはOprah.comとHuffingtonPost.comのブロガー。受賞書の*BE THE CHANGE, How Meditation Can Transform You and the World*には、ダライ・ラマとロバート・サーマンが序文を寄せ、ジャック・コーンフィールド、ジョン・カバットジン、ジェーン・フォンダ、ラム・ダス、バイロン・ケイティ、その他多数が寄稿している。シャピロ夫妻の瞑想CD、*Metta—Loving kindness and Forgiveness, Samadhi—Breath Awareness and Insight, Yoga Nidra—Inner Conscious*は、*RelaxationEdandDebShapiro.com*で入手可能。