あなたの頭脳は敵か味方？

ジャック・コーンフィールド

あなたの敵は誰か？あなたの敵は頭脳だ。手なずけられていないあなたの頭脳ほど、誰もあなたを傷つけない。あなたの友は誰か？あなたの友は頭脳だ。賢明に訓練されたあなたの頭脳ほど、誰も（母親や父親でさえも）あなたを助けてはくれない。

— ブッダ

頭の中へ注意を向けるにはどうしたらいいのだろう？意識の中を身体感覚の川が流れているように、500の感情の川が流れているように、思考の川もある。一分黙って座ってみたらどうなるだろう？頭の中が静まり、静かなままでいるだろうか？命令すれば頭脳が静かになるわけではない。むしろ多くの人が経験するのは、内なる滝、滝のように落ちる思考の流れである。それは私が以前見た、広大な砂漠を横切る車の漫画のようなものだ。道端の標識には、「この先200マイルは自分自身の退屈な考え」と書かれている。

私たちは1日に平均約67,000の思考をしている、とある科学者は発表した。おそらく37,000に近いだろうが、その数が何であれ、思考の川は自分でコントロールできるものではない。そしてこれらの思考はほとんど正直ではない。思考はどんな種類の物語でも語り、不合理な多くの信念に傾倒している。その川のほとんどは再放送で構成されている。ホテルの部屋で眠れずリモコンを手にしてテレビをつけるが、ショッピングチャンネルが安っぽい宝石や工夫で一杯のキッチン用品を、息もつかせぬ緊迫感で延々と売っているようなものだ。あなたの場合は、最後の恋愛や職場での会話、何か問題に対する不安や羞恥心、遠い過去に誰かに粗末に扱われたことへの怒りの再放送だったりする。何を望もうと、チャンネルを変えることはできない。パレードのすべては解決なく繰り返される。それは本当に気違いじみている—あなたは気づいただろうか？

自分の考え、特に不安や恐れの物語に対して何ができるだろう？マインドフルネスを身につけると、自分が信じていることの多くは想像の産物である、と気づくようになる。思考はいろいろな意味で誤解を招く。あなたの思考は賞賛と非難、希望と恐怖で満たされている。モノローグのように内面化された両親の声が聞こえ、内なる裁判官や暴君として現れることもある。そして愛されていない子供や野心的な達成者の声も聞こえてくる。常に私たちを修正しよう、欺こうとする声だ。健全な声、賢明な声、愛に満ちた声もある。しかしたいていの場合あなたの思考は官僚機構のようなもので、その必要がなくなったり、実際に不快で制限的であなたにとって危険なものとなっても、それ自体を存続させ続ける。マルクス・アウレリウスは、「魂は思考の色に染まる」と書いた。ではどうすればいいのか？

マインドフルネスがあれば、思考を深刻に受け止めるのをやめることができる。自分の思考は良い召使いになるが良い主人にはならない、と知るようになる。一歩引いて自分の思考に耳を傾け、それが有益かどうか判断することができる。将来の計画を立てたり、問題を解決するために思考が必要なのは事実だが、90%の思考を排除しても、まだ十分それができる。

だからまずできることは、マインドフルな意識で自分の思考に耳を傾けることだ。思考は儚いものでありすべては無常である、とわかるだろう。そして思考があるからといってそれを信じる必要はない、ましてやそれを行動に移す必要はなく、思考の流れ全体に巻き込まれる必要もない、と理解し始めることができる。より危険なパターンから心を解放することもできる。マインドフルに心を観察することが、解放をもたらすのである。

自分の頭の中にあるものを見て、不健康なパターンを解放するあるいはそれと同一視しないことを学ぶと、より深いレベルの解脱を発見することができる。私の師であるシュリ・ニサルガダッタは次のように説明した。「頭は深淵を創り、心が深淵を越える。」マインドフルに今この瞬間に安住する時、あなたは時間や思考の理解を超えた存在へと開いていく。思考を超越した意識へ戻ることで、本当の癒しを経験することができる。頭と心が開く時、あなたは自分が何者であるか、すべての思考の背後にある時間を超えた無限の意識に気づくのである。

真の自分を思い出し、心で見る。愛する人の顔を見て、目の前に咲いている梅の木を見る。悲しんでいたり怒っている人と一緒に座っているかもしれないし、ただ車へ戻るために歩いているかもしれないが、今は完全に覚醒しながら行動している。この地球に戻ってくるのはとても素晴らしい。大きな困難においてでさえ、自分が神秘の只中にいて、この体験だけでも息をのむような迫力がある、と気づくことができる。

ニサルガダッタにとって、頭脳は善悪の深淵、心配や恐れを生み出し、私たちをこの時を超えた存在から遠ざけてしまう。この深淵を越えられる唯一の力は、覚醒した心である。困難においてでさえ、目覚めた心は愛に包まれている。

ジャック・コーンフィールドは1974年以来国際的に瞑想を教えており、マインドフルネスの実践を西洋に紹介した重要な師の一人である。臨床心理学の博士号を持ち、父親、夫、活動家でもある。著書は20カ国語に翻訳され、100万部以上を売り上げている。
(jackkornfield.com参照)

© 2018 Jack Kornfield

source: https://jackkornfield.com/your-mind-friend-or-foe