

Q：瞑想をしていて、「感情を放っておいてあげる」というのは分かるんですけど、「感情をよしよししてする」というのが、分かっていたつもりなんですけど、何か浮かぶたびによしよししてしているうちに、よしよししてしてる奴って偉そうだなこいつ、とか思ったり、

A：うん。

Q：自分っていうのがいて、よしよしして言う人がいて、それ誰やねん、みたいな…。ニュアンス的によしよししていう人は本当はいないけど、

A：うん。

Q：よしよししてというのは、そういう気持ちを起こしちゃってる自分との関係性は何なのか…

A：ふんふんふん。ああ、それはある意味、いい質問ですなあ、と思いますよ。

自分との関係性、と仰いますけれども、でも「自分との関係」というときの、その「自分」というのがなんとなく胡散臭い、というのは、それとなくお分かりじゃないですか。

では、「よしよし」というものの正体は何なのか、たとえば、便宜上の捨て石のようなものなんです。そのように、本当は、心の本質は別に何もなくても、すべてを分かっている気づいているんですよ。それはすべてを許容しているような、心の核のようなものが見出せたらいいと思うんですけど。あるいは、見出せていてもしよっちゅう見失うんですけど、その感じに近づきたいんですよ、分からない人のために。そのために、その感じに心を最もシンクロさせやすくするには、その「よしよし」という感じがいいかなあ、と思っているんです。

それは、放っておくという感じと、放っているので許容できるんですよ。放っていないければ感情移入してしまって、すごく肯定したり否定してしまったりするでしょう。完全に放っておける感じとともに、でも「放っておく」ということだけ強調してしまうと、その心の核にある、「すべてを包み込んで完全に分かっている」というような要素が、多くの人は分からなくなるんですよ。放っておいてなんとなく見なくなるような感じになってしまうのです。なので、放っておく

ということが一方で非常に重要なんですけど、他方で「分かる、理解する」ということを強調するために、「よしよし」と抱きしめてあげるようにとか、こどもを受け止めてあげるようにとか、例えとして言っているんですけど、でもそれはその本質的なところに行ってもらうための船を用意しているようなものに過ぎなくて、あくまでも仮のものなんです。なので、仰ったような疑問が出てくるのはなんとなく分かるんです。つまり、本物ではなくて、次善の策のようなものなので、弊害もいくらかあるんですよ。どういう弊害があるかと言うと、まさに仰ったように、自分との関係は何なのかなとか、「よしよし」としているのが自分であるような気がしてくるでしょう。

Q：では、おばさんみたいな、ごちゃごちゃしてるほうが自分なんですか？

(編集注：「おばさん」とは、頭の中で生じる様々な思考のことを、多人数のおばさんが頭の中に住んでいて、井戸端会議をしているというイメージに託したものです。)

A：ごちゃごちゃしてるおばさんみたいなものいるし、もっと言えば、ごちゃごちゃしてるのしかいないような気がしているかもしれないんですけど、よく取り組んでいたら、ごちゃごちゃしてないおばさんも出てくるのに気づくはずですよ。すごくきれいなおばさんとか、すごくやさしいおばさんとか、大変共感的なおばさんとか、智慧に満ち溢れたおばさんとか、なんせこうやって喋ってる私の、この解説はそれなりに論理立っていると思うんですけど、これもおばさんが喋ってるんですよ。頭の中のどこかの神経細胞に何かの情報が勝手に流れてきて、それが情報として伝達されて喋ってるんですから、論理的なおばさんが喋っているだけで、このおばさんはでもごちゃごちゃしてない、でしょう？

というような感じで、まあ、富山のおばちゃんとか、大阪のおばちゃんとか、神戸のおばちゃんとか、東京のおばちゃんとか、北海道のおばちゃんとか、クレムリンのおばちゃんとか、大統領夫人のおばちゃんとか、大学教授のおばちゃんとか、いろんなおばちゃんがおるわけですよ。で、その人たちがいろんな喋り方をしているんですけれ

ど、それが「私」というわけではなくて、てんでバラバラに喋っているだけです。で、それに対して、「よしよし」ってしているのは何なのか、と言うと、Nさん分かりますか？

N：それもおばちゃん、です。

A：そうそうそういうことです。それが分かってきたら、「これは仮のものなんだな」というのが分かってくる、ということです。「よしよし」ってしているのは、便宜上のもので、それもおばちゃんなんです。おばちゃんの中でMAXに真実に近いおばちゃんだけで、でも真実にちょっと到達していないんですね。

というような具合に、それも「私」じゃないですし、おばちゃんはとにかく、いいおばちゃんから悪いおばちゃんまでいろいろいるだけで、そのおばちゃんを、全部見ているあげようとする、「よしよし」ってしているのもおばちゃんだなあ、とまずはそこまで分からなくてもいいので、そのおばちゃんが力をもって、他のおばちゃんをよしよししてあげられるような感じになっていくのが大事なポイントです。そこに、あんまり「私」というのをなるべく見出さないようにしてもらって、本当に慣れてきたら、そうやって、「よしよし」って分かる作用も心の中に働かせつつも、「あ、それも私じゃないし、おばさんが頭の中でやっているだけのことだなあ」とただ分かっているところに、心が落ち着いていったときに、「あ、よしよしもしているね、でもそれも勝手に起きているね。で、ここには何にもないね、誰もいないね。自分との関係は、と考えているのもおばちゃん、で、ここにはそのような考えもないね、誰もいないね、人はいないね」、というようなことです。

でもそういうところに、いきなり行こうとするよりも、取りあえずは、「分かれるおばちゃんがいる」「分かっているおばちゃんがいる」「よしよしして分かっているあげられる心が、この心の中に備わっていくこと」、というぐらいの心持ちで、その心持ちでいられればいられるほど、生じてくる感情に対して、感情移入せずに、俯瞰的に眺めてしかも分かって許容して受容していられるという感じが、だんだん分かってくるはず。でも、それは「分かってくる」というのが定着し

ていく時期があれば、今仰ったように、分からなくなったり、「あ、これどういうことなんだろう」という気持ちになったり、また、「これと自分の関係はどういうことだろう」と考え始めたり、ということも起きると思うんですが、重要なのは、その感情に感情移入しないことです。「これと自分の関係はどういう感じなんだろう」という考えについて、「その考えそのものがおばさんなんだな」と気づいて分かっている、おばさんを抱きしめてあげて。

ちなみにそれはどういう感情でしょう？「これと自分の関係はどうなっているんだろう」と考える思いは、どういう煩惱でしょう？

Q：欲。

A：そうですね、欲ですね。欲の中でもどういう欲でしょう？

Q：知りたいとか。

A：そうそうそう。「知りたい、分かってほしい、理解したい」「知っていないと気が済まない、不安である」「ちゃんと理解できないともやもやして、すべてを知りによって埋め尽くしたい」「分かりつくないと気が済まない」というような。例えば、これ畳って、名前を知っているからいいでしょうけど、生まれて初めて見たら、外国人としてここに来たら、"What's this!?"と聞きたくなる、「畳ですよ」と言われたらなんとなく安心する。それが知りたいという欲望で、「知らないと気が済まない」「なんじゃこりゃ」「分からない、不安だ、嫌だ」という欲望が、「あ、生じてるんだな、よしよし、知りたいんだね」と分かっているあげると、ということがポイントですね。

Q：どうもありがとうございます。

A：いいえ。いいと思います。そういう感じで分かっているあげること、よしよししてあげられることが継続的に実践できていけば、徐々に心が和らいでいって整理されていって変容を遂げていくのを、じっくり見守っていてあげてください。全然問題ないと思います。

(テープ起こし：e)