

Q：瞑想中に見えてくるもの、というところで、

A：はい。瞑想中に見えてくるもの。

Q：見えてるものが正しい方向に向かっているのか、ご教授いただければと思って、質問させてください。

A：はい。

Q：三つか四つくらいのもが見えて、一つは雑念なんですよ。

A：はい。

Q：基本的に記憶で、その記憶と記憶が結びついて妄想になったりして、

A：うん。

Q：そういうものは、意外と頭の中を流れていって流せるんですけど、

A：はい。

Q：それ以外に感情みたいなものがあって、イラついてる、怒ってる、不満を感じるというのが、

A：うん。

Q：雑念とは関係なく心の中にスタンバってるような気がして、

A：うーん……。

Q：怒ったりするのは、何かがあるから怒ってるんじゃないくて、

A：お、

Q：何となくその、感情みたいなのが先にあって、

A：お、いいじゃないですか。分かってきましたね。

Q：そうすると、ほわほわほわっといって、たまたま怒りたくなるや妄想を、

A：そうそうそう、そうそう。

Q：パッとつかまえてボワツといく。

A：その通りその通り。ということは、対象には実は何ら責任がない。……はい。

Q：では、見方としてはいい方向に……？

A：はい。いいですいいです。それが分かってきたら、そのようにボワツとなることに関して、「あ、ただなっているだけで、すべて自作自演でバカげた感じだなー」というふうに見えませんか？

Q：そこまで行けてないです。このもわもわっていう感情は手強くて、

A：その対象を持たない怒りそのものとか、なんとなく欲求していることそのものみたいなグアーツとした感じ、

Q：ガスみたいになっているんですよ。

A：とらわれますか？

Q：とらわれないように、逃がそう逃がそうと、喚起するんですが、やっぱりしつこくって、

A：とらわれないように、逃がそう逃がそう、というのは、明らかに戦争しているんですよ。つまり北朝鮮が、ミサイルを発射しようとしている、もわもわしている、というのを発見して、「うわあ、なんてことをしているんだ。そのミサイルを川に流してしまおう、作業員を送ろう」って戦争をしているようなもので、そんな戦争をしたって、治りませんよ。

Q：雑念のときも抑えつけるなって教えていただいて、抑えつけるんじゃないくて気にせず流す、と

A：うーん。

Q：その作業を感情のほうもやっているんですけど、しつこくベタベタとひっついてまとわりついてくる。それも練習して、

A：はい。

Q：戦争せずに流そう流そうと進めていけば、良いのでしょうか。

A：でも、今戦争してるんですね、残念ながら。その流そう、という気持ちか、「流そう」っていう感じになっている、その「流したい」という力み、がむしろ引っ掛かりを生み出しているような感じになっているのですね。

それを、フラットにしていく練習というのが、今有用でしょう。とにかくしかし、視野が明晰になってきているのは確かですから、方向性はまったく間違っていない。

ちなみに、その雑念とこのモヤモヤした気持ちっていうのを、別に分けるというのはそれは、必ずしも適切ではありません。ある観点で言えば、どちらも雑念、だからです。

また雑念、という表現をしたくなること自体が、そもそも雑、であって、それは良くない何か、けしからんものっていうような、もしくはいらぬものとかダメなものというニュアンスをはらんでいて、それを雑念と表現したくなる気持ちそのものが既に戦争の準備をしていて、あまり好ましくないと思います。ただ思考、って思えばいいですし、ただの身体感覚と思えばいいのです。

そのモヤモヤしてる身体感覚と、過去に作ってきた感情の弾薬庫みたいなものが、結びついて癒着している、というだけです。

ある観点からすれば、それをのんびり流すということの練習、流れるままにしておくということの練習が一つ役に立ちます。

もう一つの練習は、そのようなモヤモヤした身体感覚がありますよね。その身体感覚と友達になれるようにすることです。

モヤモヤして、気持ち悪くて熱感を伴っていたり、悪寒のようなものを伴っていたり、場合によっては、あなたのエネルギーがもし強烈なら、火を吹くような感じのものであるかもしれません。それに意識を向けていって、グウーツと向けるような感じではなくて、その中にふわっと入り込むような。その感覚を嫌がったり、なんとかしようとしたりするのではなくて、あたかも「その感覚の布団の中で」と私は感じるんですけどね、「そのお布団の中で眠らせておくれ」という、ふっと友達になりに入っていくような感じですよ。

そのエネルギーを嫌がらずに、「流してどっかいけ」みたいな気持ちじゃなくて、ふっとその中に入り込めて、それを嫌がらず、それを好まず、

どうかしようと思わず、ただそのエネルギー、そのモヤモヤした感じと、ただ純粋に一緒に、いてやる事ができれば、そのエネルギーのモヤモヤした感じは、解けていきます。

Q:たとえば、不安を感じたり、怒りを感じたりするようなものが、ブワツとイカる前に、寄り添うようなイメージなんですか。

A:その、何かに対してっていう前の、その純粋な何か怒ってる感じ、モヤモヤしてる感じとかを見出した、と仰いましたよね。その対象を持たない、感覚そのものみみたいなものを見出したら、その体のどこかに明確に部位を持っています、それは。

なんとなくモヤモヤしてるな、と感じていたら分からないかもしれませんが、必ず身体的反映を持っていて、胃とか腸とか腎臓とか肝臓とか、もしくはその周囲の筋肉とか、どこかに何かものすごい澱んだ邪気みたいなもの、エネルギー体みたいなものが張りついて、まるで亡霊が張りついていてみたいな感じに感じるかもしれませんが、そういうのがベターツと張りついて、グニャグニャグニャってしていたり、熱感をもっていたり、悪寒をもっていたりするのを、「うわーっ」とか思わずに、よしよしてその中に入ってあげて、一緒にじーっとなら、それを嫌がったり好んだりせずに、「好まない嫌わない」でのんびり、一緒にいて、そのエネルギーと共存してやれたら、そのエネルギーは消耗していきます。はい。

Q:分かりました。

A:はい。戦争をせずに、仲良くするようにしてみてください。

Q:ありがとうございました。

A:今日のところはこれで、散会にいたしましょうか。どうぞお気をつけてお帰りください。ごきげんよう。