



自己流マインドフルネス

日本証券業協会
会長

森田 敏夫

趣味や思い出の記など、気楽に書いて下さいと言われ、この「おりおりの記」とむき合っているが、ペンが一向に進まない。

インタビューで趣味はと聞かれると、月並みな答えて「読書とゴルフ」で済ませていた。確かに、その通りなのだが、例えばゴルフ、前職では半分仕事のようなものであった。ここで書けるようなしろものではない。

考え抜いた挙句、題材を決めた。それは、マインドフルネス（瞑想）。

ただ、これを題材にするのには少しためらいが。誰から指導を受けたわけではなく、全くの自己流だからである。まあ長く続いているので良いかという気楽な気持ちで書いてみる。

何故、マインドフルネス？実は先程書いたように私の趣味の一つが読書であり、あまりジャンルに拘らず、片っ端から読む派である。そしてある時『マインドフルネス、気づきの瞑想』に出会った。その書き出しに強く心が惹かれた。曰く「瞑想は簡単なものではない。エネルギーが必要。一般的に私達が嫌いなもの…。うぬっと反骨心が。読み進めていくと、「心を育てる実践法。心は泥水がいっぱい入ったコップ。泥水を澄んだ水にする事が瞑想の目的。その最も良い方法は、コップを動かさず一カ所に置いておく事。時間をかければ水はきれいに」。なるほど。

私の心は濁っているだろうな。その泥の部分

沈澱するなら、でも簡単ではなく、時間がかかるのもそうだろうな。妙に納得させられたのである。

そして、本の実践法に従い、毎朝30分瞑想に

勤しんでいる。“朝の瞑想が効率的”という事で、朝30分早く起き、“リフレッシュした後が良い”というので、顔を洗い、手剃りでヒゲを剃った後に行くという念の入れよう。家内から、「あなた変な思想にはまっているんじゃない」と言われてもめげず、二日酔いにも負けず、ひたすら粘り強く。

果たして効果やいかに。本によると、いかなる結果も期待しない事が大事。良い結果を期待して心を散乱させてはいけないのだとか。泥水が沈澱するには長～い時間がかかるのである。

家内とちょっとした口論になると、「瞑想しているのに何も成長していないじゃない」と窘められるが、心の中で「瞑想というものはそんなものじゃないんだ、奥が深いんだ、時間がかかるんだ、と眩き、毎日めげずに勤しんでいるのである。

