

## 「なんちゃって瞑想」

まぐまぐ殿堂入り・日刊メールマガジン

「今日のフォーカスチェンジ」第2483号  
(2010年8月16日発行)より

私は、ほとんどのことにたいして、「テキトー」なひとなので、何かを専門的にやってきたということがありません。(演劇にしても、劇団に所属したこともなく、ただ好きでつづけてきただけのことなのです)

だから、たいていは、「なんちゃって」方式です。でも、おかげで、さまざまなことに気軽にトライすることもできたといえます。

瞑想も、そのひとつかなあと、思います。ひとによっては、瞑想は、きちんとした指導のもとにやらなければ危険という考えのひともあります。

私の場合は、これが本当の瞑想かど

うかも、よくわかりません。なので、自分で「なんちゃって瞑想」と、名づけています。

超早起きなので、朝がたにおこなうことが多いですが、これも、テキトーです。場所は、たいていは自分の部屋。かける時間は、これまたテキトー。

でも、大切にしていることが、ひとつだけあって、まっすぐに地球の中心に降りていく感覚です。

呼吸を深くして、からだをリラックスさせ、自分のなかをからっぽにします。そのまま、地球の中心に降りていくイメージをもちます。

あとは、ただ、ぼかんとして、呼吸しつづけるだけです。静かに呼吸しているので、気持ちが落ち着いてきます。実際のところ、これだけでもう充分なのかもしれません。

ときとして、いろいろな思いが湧いてきます。追いかけることはしません。ただ、湧いてくるままにしておくだけ

です。するとたいていは、流れて消えていきます。

ところがざわつくときは、何かを無理に判断しようとしている自分がいます。何かにとらわれて、あせっている自分がいます。

深く呼吸して、地球の中心とつながっていると、あるものがあるように、なるものなるように…という気持ちになってきます。すると、波立っていた気持ちが、すうっとおさまって、方向性が見えてきたりします。

方向性が見えないときも、「来たものを受け止めよう」「起きることを信頼しよう」という気持ちになってきます。

しよせんは、連綿とつづく、宇宙の膨大な時間のなかの、ほんの一瞬を生きているに過ぎない存在なのです。その自分にできることなんて、本当にちっぽけなことです。

そんなちっぽけなこと、いたずら

に、あたふたする必要はないのです。何があってもOKだし、何があってもOKなのです。

そして、そんな気持ちになってきたら、もう瞑想はおしまいです。だから、時間は、長くても短くてもいいのです。それを瞑想と呼ぶなくてもかまわないのです。

それでも、こうやって、地球の中心に還る時間を、自分の中心に還る時間を、ときどきは、大切にしたいと思っています。

もしも、ところがざわざわしているなと感じたら、「なんちゃって瞑想」あなたも、ためしにいかがですか？

●日刊メールマガジン「今日のフォーカスチェンジ」(かめおかゆみこ編集・発行)は、**2003年11月1日**創刊。**2010年5月、2400号**達成。3秒で読める携帯版もあり。無料講読は「かめわざ快心塾」から♪

<http://kamewaza.com/>