

おだやかな自分

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2853号
(2011年8月22日発行)より

私の大好きなイメージワークのひとつに、「海」のワークがあります。

イメージで、砂浜に横たわります。ひざしも風も気持ちよく、ゆったりと、波の音を聴いています。やがて波がきて、そっと、からだを、海へと運んでくれます。そのまま、ぷかぷか浮いたあと、ゆっくりと、海のなかに沈んでいきます。呼吸は、楽にできます。

海のなかはこちよく、ただよっているうちに、からだは、次第に、海のなかに溶けていきます。溶けて、海とひとつになります。意識は、海そのものとなり、世界全体を感じています。地球全体を感じています。

たっぷりたっぷり、その世界を味わったあと、またもとのからだをとりもどして、砂浜へともどってきます。

ほんの10分ほどのワークですが、びっくりするくらい、からだがゆるみます。からだだけでなく、こころもゆるみます。

先日のワークショップでは、そのゆるんだこころとからだの状態で、「聴く」ワークをやってもらったのですが、もう何ともいえず、おだやかな空気が、部屋のなかを満たしているのです。

おだやかに話し、おだやかに聴く…。まるでさっきの「海」が、参加者のみんなのなかに、残っているかのようでした。

いつも、こんな状態で、話をし、また、話を聴くことができたなら、ひととひとは、もっともっと、わかりあうことができるのではないかなあ。そんなことを思いました。

「聴く」ためのテクニックは、いろいろとあります。それらは実際、有効に使えば、いい効果をもたらします。

でも、私が「『聴く』を磨く」でやりたい一番のことは、テクニックでもスキル

でもなく、「聴けるこころとからだの状態」をつくりだすこと。

なぜなら、どんなに聴けるちからをもっているひとでも、こころが乱れていたり、からだが疲れているときには、本当に聴くということは、できにくいものだからです。

まして、普通のひとであれば、気持ちが悪かったり、からだの調子が悪かったりすると、てきめん、「聴けなく」になってしまうものだからです。

だから、さまざまなかたちで、こころとからだをフラット(安定した状態)にするワークを、こころみます。参加者には、それらを参考にしながら、自分に合った方法を見つけてほしいと思っています。

さて。そのときのワークのなかで、もうひとつ、気づいたことがありました。おだやかなこころとからだです話すとき、ひとの意識は、自然に、ポジティブなほうに向くということです。

たとえば、傷ついた体験を語るときでさ

えも、必要以上に、被害者意識にとらわれたり、相手を攻撃するような感覚にはなりにくいのです。また、聴いているがわも、よぶんな不安感や不快感を、受けとらずにすむのです。

本当に、そのときは、それぞれのかかえている課題について語り、聴いてもらう場であったにもかかわらず、まるで、さざなみのように静かに、やすらいだ空気につつまれていて、いつまでも聴いていたい気持ちにさえなつたのです。

聴けるこころとからだの状態。それは、とりもなおさず、おだやかな自分と向き合える状態のことでもあります。あらためて、大切にしていきたいと思いました。多くのひとと、わかちあえたらうれしいです。

●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。2011年6月、2800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/>