

Text ▶ ジャネット・ラウ (翻訳 水野香織)

## Title ▶ マインドフルネスの練習で感情の風邪をケアしよう

### Taking Care of Our Emotional Flu

#### 「感情の風邪」はうつりやすい

風邪が流行する季節になると、感染を予防しなくてはと考えますが、どれほど気をつけていても、人口密度の高い都市生活ではウィルスはまたたく間に広がります。とりわけ、子どもやお年寄りのいる家庭、公共交通機関を利用する人、病院で働いている場合には、感染は避けがたいでしょう。風邪が体に悪さをするように、私達の感情とエネルギーの領域においても「風邪の流行」があります。

国、都市、組織、家族など、二人以上の人が集まるところには、そこ特有のエネルギーが流れているものです。幸せな人が集まる場所には、軽やかなエネルギーが宿りますし、政治的、経済的、または自然の脅威などから苦難を強いられている場所には、重苦しいエネルギーが宿ります。また、自分だけがよければいいと考える人達はネガティブなエネルギーを発し、友人や家族、同僚、そして道すがらずれ違う他人にまで、風邪は伝染していきます。

想像してみてください。仕事がうまくいったある日、幸福感を分かち合いたいと家路を急ぎます。ところが玄関を開けた瞬間、なんとなく陰湿な空気が流れていることに気がつきます。パートナーは、あまり幸せそうな顔をしていません。そして待ちかまえていたかのように、あれこれと愚痴をこぼし始めます。落ち着かせようとかける慰めの言葉すら、感情を逆でしてしまうようです。倦怠感という暗いモヤがかかって、先ほどまでの幸福感が薄れていくのを感じます。たった今パートナーから「感情の風邪」をつづされたのです。ちょうど蜘蛛の巣に引っかかったハエのように、もがけばもがくほど深みにはまってしまうのです。

私達の心は、「嫌なこと」に遭遇すると、沸き起こる感情を抑制するか、回避するか、あらがうか、の反応を示します。その根底には「抵抗」がありますが、抵抗すればするほど執着が生まれるもの。感情にフタをしたり、否定的な感情にあらがう代わりに、マインドフルネスの教えでは、矛や盾をわきに置いて、感情が心を通れるままにします。感情というエネルギーもまた生命エネルギーであり、敵ではなかったんだと気づくかもしれません。広告看板を近くで見たことがありますか。看板が大きくなればなるほど、風の抵抗を緩和するために、看板に空気穴を開けて、風の通り道を作るのです。

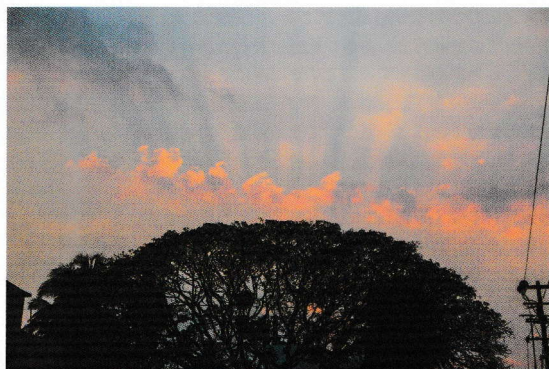
感情は風のようなものです。自らの感情も他人の感情も同じように扱うことができます。あらがうのではなく、風の通り道を作ってあげましょう。ゆったりとした風には耐えられたとしても、いつ台風が襲ってくるかわかりませんから。

#### 素直に感情と向き合う

どこで発生した感情だったとしても、処方箋は一つです。その感情に向き合い、沸き起こるままにして、泣き叫ぶ必要があれば、そうさせてあげましょう。風がひとりでにやむように、感情がどこかへ流れて消えていくのを見守ります。

感情を批判すればするだけ、看板に開けた空気穴がふさがれていきます。結果、風と争わなければならないのです。

マインドフルネスの実践は、沸き起こる感情を、すぎ去っていく嵐だと認識することから始まります。他人からもたらされた感情であっても、あ



なた個人を攻撃するものではないのです。ただ流れるままにするとという練習をしていくと、個人的に傷つかなくなります。感情にあらがっている限り、ますます傷つきはじめな気持ちになるでしょう。

#### マインドフルネスプラクティス

静かに座ります。背骨をまっすぐと伸ばし、両手はヒザか太ももの上に休ませます。鼻腔の前のほうを、吸う息吐く息が、交互に流れるのを感じてみましょう。吸う息で体を感じ、吐く息で体をリラックスさせます。数分間、行っていきましょう。

心地よさと落ち着きを感じられたら、感情に意識を向けていきます。体のどこかに感情が強く宿っている場所があれば、そこに手を当てます。こわばった感覚があれば、そこに向かって吸う息を送り、吐く息で緊張を緩めていきましょう。

感情に向かって呼吸を送り込む時、その感情に「YES」と言ってあげましょう。あなたの声は聞こえていますよ、と受け入れる姿勢を示します。親友の話聞いてあげるように、否定することなく、ただただ感情の言い分を聞いてみます。全身で受け止めてあげるのです。呼吸を送り続けながら、感情に必要な時間とスペースを与えるのです。感情を否定せず尊重するこのプラクティスは、癒しをもたらしてくれるでしょう。

揺さぶるような感情が収まり、落ち着いた感覚が芽生えてきたら、吸う息と吐く息への意識に戻します。吸う息で全身を感じ、吐く息でリラックスします。何分間か続いたら、ゆっくりと目を開き、脚をほどき、日常へと戻っていきましょう。

#### 過ぎ去ったことにくよくよしない

ご紹介したのは実践方法であり、目指すべきゴールではありません。柔軟なマインドを持ち、過度な期待をせず、忍耐と愛を持って取り組むプラクティスです。愛と癒しを受容するエネルギーを目覚めさせるためのものです。

あなたは一人ではありません。でも、あなたを癒せるのは、あなた自身だけなのです。あなたの中にある癒しの力を信じてあげましょう。

#### Profile



#### ジャネット・ラウ

Janet Lau. 2006年からティーチングを始め、ヨガ、人生の叡智、マインドフルネスの実践の融合に力を注いでいる。仏教学研究の修士課程を修了し、パロン・バプティストやポール・グリリーのアシスタント、樺マスターのティック・ナット・ハン僧のヨガリトリートなどでの指導経験も持つ。香港のTEDxでマインドフルネスについて講演するなど、アジア圏での新聞、雑誌、ラジオ出演も多く、著書に『Living with Mindfulness and Yoga』／2014、『The Darkness and Light of Life』／2017（ともに中国語）がある。