

### MEDITATION (3)

**モイヤーズ：**心は別なところに行ったり、どこかに逃げていったりしてはいけない、つまり気を散らしてはいけないということなのですか。

**ジン：**そんなことはいうつもりはありません。心があちこちに行くのは当たり前前の状態です。ですが瞑想の観点からすると、その当たり前はごくごく次善の状態なのです。起きているというよりも寝ているのです。体はここにあっても心は別のところにいるのですから。そういう状態ではベストな活動ができないのです。それはスポーツ選手ならだれでもいうことです。たとえば12メートル級のジャンプ台にのっている場合には、まさにその場所に心と体が一緒になっていたいと思います。これからテレビにどう映ることになるだろうか、ジャンプ台に頭をぶつけないかといったことを心が考えては欲しくはありません。完全に落ち着いて、その場のその瞬間に集中してなくてははいけません。

ジャンプ台からジャンプしたり、重量挙げをやったり、ともかくなにかやろうと訓練するのと同じように、訓練すれば現在の瞬間に集中できるようになるのです。現状のまま訓練をせずにいる心の錯乱はひどいものです。ですがそれが通常の状態なために、自分の体も含めて自分の人生に直に触れないままで過ごすこととなります。自分の体におびえている人がいますでしょう。歳をとり老いていくことが嫌だなど思っているか、自分の体をあまり好きになっていませんね。こういうことは普通は意識下でやっています。つまり、意識下で起こる思いによって、まあ牢獄みたいなものができて、そのために実際やることにいろいろと制限が出てきてしまうのです。ある思いが浮かびあがると、「あれ、これをやんなくちゃ」といっては急いでそれをやります。そしてまた別な思いが浮かびあがると、今度は「あれ、これをやんなくちゃ」といっては急いでそれをやります。現在の瞬間にまったくいないことが、なんともよくあるのです。

**モイヤーズ：**でもそれが痛み、抑鬱、怒り、ストレスとなんの関係があるのですか。

**ジン：**そういったことは、思い浮かんでくる多くのもののように、精神状態です。痛みと取り組むことはできますが、激痛と取り組むよりは一粒のレーズンや呼吸と取り組むほうがやすやすとできます。瞑想の観点からすると、痛みというのは、そのなかへと自分から転がりこんでいくことができるとても深い経験になりうるのです。そこから尻込みしたり、逃げたり、抑圧しようとしたりする必要はないのです。

**モイヤーズ：**というと、自分の痛みに自分で集中するということですか。それはマイナスなものをもっと強めることになりませんか。

**ジン：**痛みがマイナスだとおっしゃっていますが、痛みをよくご覧になって下されば、痛みとはひとつの感じにすぎず、その感覚に付随している何かがあることがわかるはずで。痛みは、とてつもなく強烈なものともなりえますが、心はそういう強烈さを有害だときまって解釈するものなのです。ですが痛みのがわかってくると、もっとよく耐えられるようになるかもしれないのです。たとえば、いま痛いと感じていても、どうしてなのかそれがわからないとします。それはとても怖いことにもなりますが、いったんその痛みを診

断が下されて、名前がつくと、安心することがままあります。ですが、たとえば腰痛などの場合には、その原因がはっきり分からないままのことがあります。そのときには痛みを抱えながら生活していくことができるようにならなくてはなりません。痛みというのはアメリカ社会では大きな障害の源なのです。慢性的な痛みに対処するだけで、アメリカでは年間で400~500億ドルかかっています。

**モイヤーズ：**でも瞑想が、痛みと取り組むのにどう役立つというのですか

**ジン：**瞑想すれば、痛みというのは自分が取り組むことができるものであって、痛みを使って自分が成長することが実際にできるのだということが、自分の内的経験としてわかるようになります。痛みの激しさと直面せざるを得なくなり、痛みとともにどうやって生活するかを学ぶ必要が出てくることもあります。痛みを耳を傾け、心こめて痛みと取り組めば、どうやったらよいのかを痛みそのものが教えてくれるものなのです。

