



# 寺嫁まめこの ひとこと通信

お寺のことや仏教のことをもっと身近に！そんなことをまずは自分で感じてみよう～、と思いながら書いている寺嫁のつぶやき。毎月ほぼ8日に発行

VOL. 28 (令和3年5月発行)

ちょっとしたことでイライラする。やりたいことがあるようなないような、なんだか焦りを感じる。今のままでいいのかなー、とぼんやりとした不安の中を過ごす。こういうことって、私だけではないと思うのですが、どうでしょう？

で、そんな状況をちょっとでも変えたくて、何度か坐禅に挑戦してみたけど、何度も挫折し、結局何も変わらない日々を過ごす…というループに私ははまっていました。



しかし！今までなら一人では2週間も坐禅が続いたことがない私ですが、なんと現在2ヶ月も過ぎようとしています！（たかが2ヶ月、されど2ヶ月。いきなり10年とか経たないからね。）これ実は、ある1冊の本との出会いが影響しているのです。

## ～30年前に出版されたマインドフルネスについての本～

その本というのが、1990年にアメリカで出版され、日本では1993年に訳本『生命力がよみがえる瞑想健康法―“こころ”と“からだ”のリフレッシュ―』（ジョン・カバットジン著）というタイトルで出版されたものです。2007年に『マインドフルネス ストレス低減法』と改題して復刊されました。

ひとことで感想をいうならば、「宗教苦手、という人でも瞑想への興味がわいてくるかも！」です。



この本の中では、坐禅（本の中では静座瞑想と書かれています。）だけでなく、ヨガや体の部分ごとに注意を向けるボディスキャン、歩行瞑想など、いろいろな瞑想法が紹介されていて、かつ、それが8週間できるようにプログラム化されています。正直に言うと、このプログラム通りには全くできなかつたのですが、



坐禅ってやっぱりよさそう、と素直に思えたことと、瞑想するまえの心構えがすごく腑に落ちたので、今のところ坐禅習慣が続いているんだなあ、と自分では思っています。

### 心構えのこと (本書より)

「どうせ、うまくいくはずはないけど、とりあえず続けてみるか。」  
→やってみて、痛みや不安を感じると疑いの気持ちが強まってしまう。

「これこそ自分の進むべき道だ、瞑想こそ事態を好転させる“答”だ。」  
→今までの自分となんの変わりもないと失望感を感じてしまう。

「うまくいくかどうかはわからないし、本当かなと思うけれど、  
とりあえず全力投球してみて、どうなるか見てみよう」くらいに考えるのがいい。

陥りやすい落とし穴なのかな…、私はまんまとはまっていました(^\_^)

焦らず、力まず、でも怠らず。自分の体と呼吸と心に意識を向け、調べていきましょう～。  
もしよければこの本、読んでみてくださいね♪