

【連載】第4回 / マインドフルネスのススメ

本来でしたら、今回は前回の続きで、「動きながら行うマインドフルネス」をご紹介する予定でした。しかし、LTR 会議にて、最近ゴルフの平均スコアを 80 台に伸ばして鼻息荒い K 先生が「夏号なんだしさ、なんか怪談話書いてよ。マインドフルネスと絡めてさ」などとおっしゃいます。でました、また無茶振りです。怪談とマインドフルネスなんて関係ないじゃん。無理でしょと思いました。思いましたが、不可能を可能に変える LTR 精神を思い出し、それじゃあ書いてやろうじゃない、と筆をとっている次第です。

で、こういうことを公にするのは、あ〇まのお〇しい人と思われてしまいそうで気が引けるのですが、ええい、ままよ。当職、実はいわゆる「心霊体験」をすることがあります。いや、まあそうは言っても、それじゃあ霊なるものが存在するのかもしれないのかははっきりしてよと言われたら、知らないと答えます。偶然か、気のせい、脳がバグを起こしただけかもしれません。そんな可能性が高いという前提で、たとえば小〇トン〇ルに行ったときには、おかしなモノに付いてこられたり、ある深夜バイトをしていたときには、目の前で人外の何かと遭遇したり。仕事絡みだと、事故現場の写真を撮って見たら説明できないモノが写り込んでしまったり、顧問先が店舗を買ったら怪奇現象連発物件で、何か写るかしらとワクワクしながらカメラ持参で

伺ったら、いきなりカメラが壊れてしまったり。

でも、そういう体験をするときはやっぱり結構怖いのです。気のせいだと思い込む以外に合理的な説明ができない状況があるわけで、体験している最中はたいてい鳥肌が立ってマジデヤバイヨと思います。

しかし、マインドフルな状態にいるとちょっと違います。数年前の夜中、日課の瞑想をしていました。居間で電気を消して一人座って、呼吸を意識しながら深い瞑想状態に入っていたとき、ふと居間に誰かが現れた気配がしました。私は、気配を感じていました。その気配が、すうっと目の前を横切りました。私は、気配が横切ったと思いました。薄暗闇の中、目は半開きにしていたのですが、視覚に人がいるという情報はありません。気配はしばらくあたりをウロウロして、やがて部屋から去ってゆきました。

その体験が何だったのかというのは、評価に過ぎません。評価をするとそれに感情が伴いますが、ありのままに感覚を観察するだけに留めておいたことから、心は平穏そのものでした。この平穏な状態を日常生活でも実現するというのが、マインドフルネスの目標の一つとなるのではないのでしょうか。
(弁護士 竹中 一真)

竹中氏の事務所 HP はコチラから→



LTR メンバー

私たち LTR は、
地域で頑張る皆さまを応援します！



弁護士法人 LM 総合法律事務所／弁護士 竹中 一真 薩川 智結 國澤 絵里
M&F パートナース法律事務所／弁護士 鈴木 洋平
加藤税務会計事務所／税理士 加藤 博明 高橋 由美 大橋 彩
千代田経営会計事務所／税理士 宮本 泰三 山中 実
株式会社 AKIA TAX CONSULTANTS／税理士・行政書士・社会保険労務士
赤崎 章吉 佐藤 直子
司法書士法人 あいおい総合事務所／司法書士 清水 敏博 福井 圭介
じんざい国際特許事務所／弁理士 海田 浩明

行政書士法人 横浜総合行政書士事務所／行政書士 竹中 一真 藤森 純一
横浜賃金労務管理オフィス／社会保険労務士 阿部 毅
社会保険労務士事務所 ジャスティス／特定社会保険労務士 山崎 香織
株式会社 鈴木設計・鑑定総合事務所／不動産鑑定士・一級建築士 鈴木 泰三
セイワ不動産鑑定株式会社／不動産鑑定士・不動産コンサルタント 菊地 誠一
土地家屋調査士 行政書士 花島和之事務所／土地家屋調査士・行政書士 花島 和之
ウエストスタート株式会社／中小企業診断士 西端 望
FP 事務所 ライフ パートナーオフィス／ファイナンシャルプランナー 石村 衛
日経管財株式会社／公認不動産コンサルティングマスター 大川 日出幸

LTR コンサルティングパートナーズ事務局

☎ 045-862-0107

FAX 045-862-6081

HP <https://www.ltr-consul.com/>

〒244-0003 神奈川県横浜市戸塚区戸塚町 157 フタバビル 203 司法書士法人 あいおい総合事務所内

