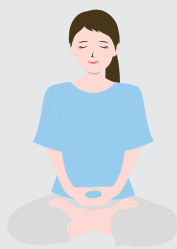


【連載】第10回 / マインドフルネスのススメ

マインドフルネス瞑想のルーツは、仏教のヴィパッサナー瞑想にあります。ヴィパッサナー瞑想の要諦は、何をしているときでも「今、ここにいる自分に気付いてゆく」ことです。そのために、身体をゆっくり動かし、今行っていることをいちいち頭の中で簡単な言葉で確認し(ラベリング)、身体感覚、心の状態の変化を何も解釈することなく感じ取りなさいと説かれています。そして、それを切れ目なく行います。

とあるヴィパッサナー瞑想のリトリートをご紹介します。そのリトリートでは、1日中活動している時間は常に瞑想を行い、それを10日間続けます。参加者は、スマートフォンやパソコンなどの機器類、財布も主催者に預けることとなります。期間中、外部との接触は一切断たれます。他の参加者とおしゃべりをするということもNGで、10日間沈黙を続けなければなりません。想像するだけでもワクワクする(!?)、とても硬派な修行なのです(私もぜひとも参加したいのですが、どうしても顧問先や役員をしている会社などから諸々の問い合わせがありますため、10日も放っておくわけにはいかず……)。

体験者の方々によりますと、10日間も根を詰めて座ってみると、座りっぱなしですから、足や腰やお尻や身体中が痛いなのなのということで、最初の数日間なかなか集中できなかったり、もうこんなことはやってられな



い!と逃げ出したくなったりするようです。しかし、一定の日数を超えてくると、だんだん瞑想に慣れてきて、さまざまな体験をするようになります。時にはいわゆる神秘体験をしたという話も聞きます。ただ、どんなに素晴らしい体験をしたとしても、一切皆空(いっさいかいくう)なのですから、その体験に実体はありません。ヴィパッサナー瞑想を修行する者は、体験を評価することなく、ひたすら観察するという態度を貫きます。

もし、体験を素晴らしいと感じ、もう一度体験したいと思い、求めだしてしまうと、たちまち執着となってしまう。執着すると、得られなかったときや求められないとき、失ったときに苦しみを感じます。それこそが、お釈迦さまの説く「苦」の原因となります。

私自身はどうなのか正直に申し上げますと、この執着を手放すということが本当に難しい。「10日も仕事を放っておけない」と述べましたとおり、仕事に執着しています。また、人の親であれば、わが子は命よりも大事などと思ったりして、家族に執着しています。それこそ人間らしいというのは現代人の価値観で、空性(くうしょう)の悟りの見地からは、そういう執着は自ずと断ち切れてしまいます。(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
弁理士法人海田国際特許事務所 / 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

LTR 通信 編集スタッフ ■企画・編集 LTR メンバー、小林 真由美 (ライター) ■デザイン 猪俣 博史 ■校閲 藤村 希和

