



インタビュー場所：スンダーパンホテル・レストラン

います。ファイリングをただ観察することができた時は、それが存在することを受け入れ、意識的にそのファイリングが表現されるままにしているか、あるいはそのファイリングに對して何もする必要がなく、それがあるのを観ています。気づきだけでは物語の半分です。人生は、私たちが開いて、くつろぎ、愛に満ちて、ファイリングのすべての側面に触れることがなければ、砂漠のようなものになってしまうでしょう。そして瞑想はマインドに敵対するものではないし、考えることに反対するものではないということを感じておくといいでしょ。マインドは驚くべき能力で

ですが、同時に他の能力と同じように、その限界もあります。私の経験からいうと、どのようにして、それとともにいて、同時に気づいていることができるかがわかった時、その時は、そのことについてもはや考える必要がなくなる、ということがよくあります。気づきだけで十分なのです。瞑想は、自然な、もともと備わっている状態です。問題は私たちが心身 (mind-body) に同一化し、様々な感覚や思考やファイリングでいつばいになり、それらが生来の状態とつながることの邪魔になってしまふことです。そこで瞑想のメソッドが助けになるのです。それらのメソッドは、私たちがすでに私たちの内側にあるものにアク

セスする助けになります。別の言い方をすると、私たちは瞑想を「創り上げる」必要はないのです。私たちはあらゆる種類の「やること」を止める必要があります。そしてその中へとくつろいでいくのです！

ですから、瞑想のメソッドは最初のうちは助けになります。しかしだからといって、永遠に役に立つというわけではありません。

私たちが日常の活動をしているときに、一日を通して気づくことができるようになれば、メソッドは落とすことができます。

えつこ 多くの人たちは、毎日忙しく過ごしていて、周り



第4回 マニーシャ・ジェイムス

今回のインタビューは、1月にインドツアーで訪れたブネーにて。よく笑い、歌い、踊り、テキパキとお仕事をして、そしてうつくしく、エレガントで、どの瞬間も生き生きとしているマニーシャ。ちょっとドキドキしながら、女性としても尊敬している大好きなマニーシャに、瞑想はどのように日常に役立つのか？ いそがしい人々はどのように実践するのか？ など、歎びとともに生きるヒントを語っていただきました。ご一緒にお楽しみください。

えつこ あなたのプライベートな生活や仕事において、瞑想はどういう意味がありますか？

マニーシャ 私にとって瞑想というのは、私個人にとっても、また私のワークシヨップや個人セッションで強調していることでもありますが、「気づき」です。それはどういう意味かという、気づいていて、その瞬間に在るということ。しかも、リラックスした状態であることです。そこにある物事に目覚める

には、自分自身の3つの側面に気づくことができるようになる必要があります。自分の身体、その時に起こっている感覚、マインドと横切っている思考。それには感情的な側面とファイリングも含まれます。

この内側を観ているということは、抑圧することではないということを理解することが大切です。

例えば、自分のファイリングを抑圧するというのは、それが存在することを無視したり、押し込めることをい



えつこの部屋
すぴんおふ



死について 41 の答え

OSHO 著
マ・プレム・マニーシャ 編集
伊藤アジータ 翻訳

OEJ Books
定価 2,592 円 (税込)



死の恐怖をくつがえし、生きる勇気をもらたす魂の実用書。
「死を人生の最高の贈り物にするために」OSHOの全著作 650 冊の中から、いかに生き・いかに死ぬか」についてのエッセンスを抽出。

のことを気にしながら毎日を生きています。

楽しいもの、美味しいもの、物質的な生活には満たされているけれども、心が満たされていない感じがあって、でもどうしていいかがわからないという人たちがいます。

そういう人たちにも瞑想は役に立ちますか？

マニーシャ 私が見る限り、人生のあらゆることは楽しんで、感謝すべきものです。

そして、全ては、自分自身も含めて、一時的なものだと観察するのは賢明です。

瞑想が唯一不変なものです。OSHO が言うように、瞑想だけが、死ぬときにも自分と一緒に持つていくことができる唯一の側面なのです。

あなたが言うように、私たちのほとんどは他の人たちの期待などに沿って生きています。

パーソナリティは社会的に形成されたもので、いい娘であったり、意識的なビジネスマンであったりという役割を演じることに巻き込まれるのは、パーソナリティのレベルです。

別の表現をすると、私たちは他人に従って生きようとしていて、自分自身の、ユニークな道に従って生きていないのです。

瞑想を通して、素晴らしい明晰さの感覚がやってくるようになります。

別の言い方をすると、パーソナリティを超えた、自分は誰かということについての理

解です。それとともに、自分は人生でどこに行きたいのかという、方向性の感覚がやっできます。

それぞれの人にはそれぞれの道があり、他の人の期待を満たすためにいるのではなく、自分自身に真実であるために存在しているのだということです。

OSHO は、人生とは内側に成長していくための機会だ、というふうに話していますが、それはつまり、意識的になるということなのです。

昨日中国人の女性にセッションをする機会がありましたが、彼女は「私の人生は全く無意味だ。それがどうしてなのかわからない。」というふうに話すところから始まりました。

それで、私は彼女と一緒に、

何が彼女の人生をそうさせているのかということを探っていくことを助けていきました。

すると彼女はこう結論づけました。「私にふさわしい人が見つければ、私は安全で、家庭があって、私の必要なもの全部が手に入る」と。

そこで私は彼女に尋ねました。「あなたの友達を見渡してみても、幸せな人たちが見つかりますか？ 満足している人たちがいますか？」

そういう人たちは見つからない、ということを知った彼女は認めざるを得ませんでした。

そうだとすれば、彼女がこれまで探していたことの全ては、彼女が求めている満足を与えないだろう、ということを知った彼女は理解しました。

そこで彼女は言いました。

「今はそう言えるかも知れないけれど、家に帰ったら、また事情が違つてしまよ。」と。

そこで私は言いました。

「今起こっていたことを、ちょっと信頼してごらん。あなたが今理解したことを。そして次の瞬間は、この瞬間からやってくるということを。」

そこで私は、私たちのマインドの傾向ということについて少し話しました。

マインドというものは過去に戻って、すでに過ぎ去ったことに恋こがれ、かと思つた、常に未来の夢や憧れに飛躍する傾向があるということについてです。

私たちはこの瞬間を未来への踏み石と見ることもできませんが、この瞬間それ自身に価値があると見ることもでき

ます。

突然彼女は言いました。

「なぜ私の人生がそんなに無意味なのか、今やっと理解できました。私はこの瞬間を生きてこなかったんです！」

そして、彼女は本当にそのことを理解しました。それは彼女にとつて、とても強烈な洞察でした。

「自分の人生には意味がない」という哲学的な質問から始まって、その彼女への答えは本当にシンプルなものだということを見ました。

ただ、その瞬間を信頼すること。その瞬間にいるということなのです。

また別の人は、毎日の人生の中で、他の人を非難したりして、どんなに自分が何事に