

マインドフルに耳を澄ます —音のプラクティス—



できれば、誰かに以下のガイドの文章を読み上げてもらって、このプラクティスをやってみましょう。それから 交代して あなたがこのプラクティスを声に出して読みあげて、みんなをガイドしてあげましょう。

- ゆったりと座ります。背筋は伸ばしますが、リラックスして…。床に足がついている感覚と、椅子に触れている部分のからだの重みを感じとってみましょう。そうして もしよかったら そっと目を閉じます…。
- 次に、聞こえてきては去っていくさまざまな音に 注意を向けてみましょう。心がその音に、「これは何々の音だ」と名づけたがっていることに気がつくかもしれません。でも一つ一つの音の性質、音そのものにとだけ 注意を向けることが どんなことなのかを、探求してみましょう。たとえば…
 - 音がどんなふうに 立ち上がり、そして去って行くかに注意を向けてみます。一回だけの音、強くなったり弱くなったりする音、起こっては止み 起こっては止む音。
 - 大きな音か、小さな音かに注意を向けてみます。
 - 高い音、低い音。
 - ずっと続く音、起こったり止んだりする音。音と音のあいだに、すき間や静けさはあるでしょうか？
- 今度は、遠くから聞こえてくる音に意識を向けて遊んでみてください。どんな音が聞こえるでしょうか？それを探すのではなく、ただ 耳に音がやってくるままに まかせます。
- それから、準備ができれば、近くで聞こえる周りの音に、注意を向けてみましょう。例えば庭、そこでは、風が草木を吹きわたる音がしているかもしれませんし…
- 注意をさらにもっと近くに向けてみましょう。自分の体の中で、今まで聴いたことのないような音がしていることに気がつくでしょうか？
 - いつもの呼吸の静かな音？
 - ……心臓の鼓動、あるいは耳元で静かに脈打つ音？
 - ……なにかシーンとした高い背景の音が聞こえてきますか？
 - もし、これらの音が聞こえなくても、気にすることはありません。部屋の中や外から やってきては去っていく音にできるだけ注意を向けてみましょう。
- 準備ができれば、今ここに座って、呼吸をしている身体の感覚に注意を戻します。
- どうでしたか？どんなことに気づきましたか？どのように感じましたか？

Mindful Listening なぜこのプラクティスをするのですか？

「マインドフル・リスニング」を身につけることは、様々な面でわたしたちを支えてくれます。マインドフルに食べたり、見たり、動いたりするときと同じようにマインドフルに聴くことで、その場に本当にいることは、自動操縦状態から抜け出し、今、何が起きているかをしっかり意識するひとつの大事な方法となるでしょう。

誰かと会話をしてほんの数分後でも、私たちは その会話の25%程度しか覚えていません。なぜかというと、私たちの心は どこか他のところであって—これから何を言おうかと考えたり、全く違うことが頭に浮かんでいたたりしてしまうことが普通だからです。

マインドフルに聴くスキルは、心の中の思いや考えといった雑音を消すことを手伝ってくれます。そうすることで やってくるメッセージの全体を聞くことができます。そうすれば話し手はわかってもらえたと感じるでしょう。

「マインドフルネスとは
生きていること、そして
それを知っていること」。
ジョン・カバット・ジン