



# 癒しの 教材



川崎ゆきお

「落ち着ける場所とか、憩えるときなどありますか」

「考えたことないですよ。いつも忙しくて」

「息抜きすることがあるでしょ」

「ああ、当然」

「そういうとき、どう、なされています」

「息を抜いています」

「はあ」

「だから、息継ぎをしているだけで、それでいっぱいいっぱい、他のことはしてません。呼吸を整えている感じです」

「ほう」

「それで、息が戻ったら、また作業に励みます」

「休憩とかは」

「昼は休みますよ。食べながらはやらない」

「そのあと、どうします。食後です」

「胃のため、じっとしています」

「ほう」

「血が胃に集中しますからねえ。他のことをすると、胃に行く血が減る。これでしんどい」

「ああ、そうですか。では、テレビを見るとか、体を使わないことならいいでしょ」

「テレビを見るにも体力が必要です。感動したりすると、また血がそちらへ行きます。胃がお留守になる。運動しなくてもね」

「じゃ、穏やかな癒しの音楽ならいいでしょ」

「いや、あれも感情移入しますよ。興奮はしませんが、あんなものでは逆に癒されない。じっとしているのが、一番の癒しです」

「休めると言うことですか」

「そうです。まあ、ぼんやりとつまらんことを思ったりする程度です」

「その場合にも感情が動くでしょ」

「脳に血が行きますからねえ。だから興奮するようなことは考えないし、思わない。まあ、腹が膨らんだら、頭も働かせませんから、ぼんやりしてますよ」

「癒しの療法があるのですが」

「何ですか」

「癒しの音楽や瞑想です」

「め、瞑想」

「しばし、自然と一体になります」

「それは疲れませんかね」

「だから、癒しなので、癒されるため、疲れはありません。むしろじっとしているのが苦痛なほどですよ」

「で、何をするのですかな」

「このCDを聞きながら、この香を焚き、楽な姿勢でじっとしているだけです。音楽は森の中です」

「妄想ですか」

「瞑想です」

「はあ」

「しばし我を忘れることもあります。無我の境地です。このときは気持ちがいい。自我がとれ、何かと一体になる」

「ああ、ありましたねえ。昔、そんなのが、いっぱい本を読みましたよ。しかし、そんなことをしなくても、じっとしていればいいんですよ」

「安くしておきます」

「このセットですか」

「はい、これは入門用ですので安いのです」

「次は」

「中級向けや、上級向けもあります」

「最上級向けは」

「それもあります」

「どんな内容です」

「音楽も、香も、座り方も、もう卒業した境地です」

「ああ、だから、今それをやってますよ」

「はい？」

「その最上級向け以上のものはないのですか」

「それは用意していません。そこまで達する人はいないので」

「あるでしょ。そのあとは、ふつうに寝ているだけでいいんじゃないですか」

「身も蓋もと言う言葉があります」

「はい分かりました」

了