

心の動きを意識する

文章というものは基本的に誰かしらの読者を想定して書かれるものですが、この文章はいったい誰が読むのでしょうか.....？ 正直言ってよくわからないのですが、とりあえずひとりの読者は確実にいます。それはこれを書いている自分自身。誰でも文章を書くときは、自分がその文章の最初の読者になっています。前の文を読み返しながら、次の文を書く。それはあまりに当たり前のことなので、意識することはほとんどないでしょう。そして、この自分で書いている文章と同じように、自分自身から生じているにも関わらず、普段はほとんど意識されていないものがあります。それが、自分の心の動きです。

怒り、悲しみ、恐れ、不安、焦り、緊張.....時に心に渦巻く感情は圧倒的で、それに呑み込まれて自分自身を見失ってしまうようなこともあります。強い感情の渦から逃れようとしても、それは簡単ではありません。むしろ、そうした感情を受け入れて、それを生み出している心のありようを見つめることが、感情の渦から逃れる鍵になることがあります。自分の文章を推敲するときのように、できるだけ客観的に自分の心を観察していく。心がどのように動いているのか、その動きによって自分がどのように感じているのか。もちろん、文章を書き直すように心をコントロールできるわけではないし、感情そのものが消えるわけではありません。ただ、そうやって心を見つめようとするプロセスの中で、激しい感情と自分自身が、別のものとして感じられるようになっていくことがあり、それは感情に振り回されるのではなく、その渦から一步引いた場所に身を置くことを可能にします。

自分の心のありようを改めて意識してみることは、時に意外な発見にもつながります。今、この文章を読んでいるあなたもちょっと立ち止まり、自分自身に問いかけてみてはどうでしょう。

「わたしの心は何を感じているのだろうか」と。