



「瞑想、迷走」

瞑想、それは目を閉じて深く静かに思いをめぐらすことをいうのか？

あるいは、心を静めて無心になること、すなわち、何も考えずリラックスすることなのか？何かを神に祈ることなのか？

これらを大雑把に分けると、考えることが含まれているのか、否かだろうか？

無心になることと言われても、なかなかできない。俗人である私は、何かをついつい考えてしまう。



(朝から虹が！学園内にて 2023.8.2)

就寝前に、横になっていて、気になることがあると、いろいろと考えをめぐらす。もちろん気になることがなければ、あっという間にレム睡眠に！

だが、この差はどのくらい時間差があるのか？測ってみたことはない、というか測っていたら眠ることができないので、第三者でなければ、測ることは不可能だろう。



(めでたい数字！？ 宮崎市内 2023.8.1)

結局のところ、私には瞑想すること自体が、ほとんどないのかもしれない。

脳を緊張から解放し、ゆったりとした状態にする必要がほとんどのヒトには欠かさない。だが、どれほどのヒトがそれを手に入れているだろうか？

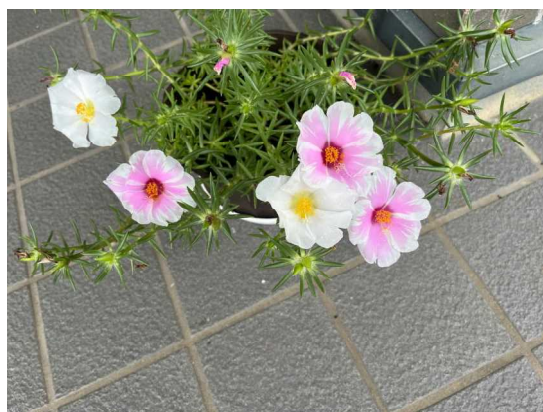


(怪しい雲 延岡市出北 2023.8.4 5:09am)

迷走、それは、定まった道や予想される道を大きく外れて、あちこちに方向を変えながら走る、進むことの意味で使われることが多い。

思えば、ヒトの人生も定まった道はなくて、自分の気持ちとは裏腹に、あちこちに方向を変えながら進む。そんな経験をさせた人も多いだろう。

ただ、その「迷走」は、のちに必ずや何らかの知恵と勇気をもたらす「タマゴ」になるに違いない。「豊かな」迷走をしていた台風6号を除いて……。



(マツバボタン 自宅 2023.7.31)

