

Focusing as a Prayer Practice

フォーカシング：祈りの実践として

Elizabeth Morana, Ph.D.

エリザベス・モラーナ, Ph.D.

Translated by Seishiro Matsuda

翻訳：松田 清四朗

フォーカシングが、物を書くのに役に立つということに気づいたのは、四年前だった。しかし、それは二三ヶ月のうちに、それ以上の何かがあることに気づくことになった。私が望んでいた、物を書くための大切な能力以上のもの、また、それを他の人々と共有するという喜び以上のものがあることに気づいたのである。

フォーカシングが私の祈りの生活に役立つのではないかと思ったのである。

私にとって、祈りの基本はシンプルなもので、宗教的信仰や、教会への所属、あるいは典礼というものに依存しない。私にとって、祈りとは神に近づくということであり、大いなる神的愛によって私の魂が満たされ、そして、変容させらるよう願うということである。

しかし、私は祈りの度に、とても分厚い壁に向って座っているというような感覚をしばしば感じてきた。まるで、土牢の中で誰からの訪問もなく、ただ泣き叫んでいる囚人のような感覚である。「深き淵からあなたに泣き叫びて」という言葉は、私の行き詰まった感覚をよく表している。つまり、神は「上空のどこかにおられ、そこには行き着くことができない」と信じているという私の感覚を表しているのである。

物を書く私の心の奥を励まそうと、しばらくフェルトセンスを調べている間に、私の先生であるカイ・ネルソン (Kye Nelson) と一緒にワークしているのに気づき出した。フォーカシングは、私の祈りを助け、私の知性の働きを小さくし、つまり私の限られた考え、例えば「神は私の祈りを聞かない」という繰り返し出てくる行き詰まった思いを弱くして、私の心や魂の働きを大きくしてくれるのだと、カイ・ネルソンは教えた。私は、「聞かれている」と感じ始めたのである。私たちの関心を必要とするもののためにスペースを作ること、そして、それらが必要としている深い思いやりに耳を傾けてあげることは、私の祈りへの取り組みの失われたステップを提供してくるように思われる。私はもはや、私を神的愛から引き離そうとするものに「打ち勝つ」ことを願おうとはしない。むしろ、これらの問題に注意を向けることは、癒しや一定の効果をもっとも

たらずというばかりではない。それは、癒しと傾聴のプロセスに招かれることであり、私はそのことを理解し始めたのである。私が傾聴する、私がスペースを作る、ということがなされるにしたがって、あの石の壁が崩れ始めたのである。

私は、主要宗教との調和を少しも感じられず、何年も一人で祈ってきた。一人でする祈りというのは、とっても意味があると思うし、また、私と神との間で何も瞑想を必要としないということを感じてきたし、これからも続けて信じていくと思う。しかし、私が誰かと一緒にいるという状況にフォーカスし始める時、フェルトセンスから聞こえてきたことによって創造され、また共有される領域が、私のスピリチュアルな願望と、また、向うからやってくる神的愛を体験することを強めてくれるということに気づいたのである。そして、さらに気づいたことは、私自身のスピリチュアルな願望と、それへの神的愛の応答を強めるゴールのために、この共有された領域を、私のフォーカシングパートナーは祈りとして考慮する必要はないということである。

さらにまた、私にわかったことは、一私にとってではあるが一ホールボディーフォーカシング(WBF)の要素が、私を先に進めてくれるということである。まだ何も理解はしていないし、その考えをハンドルはできないものの、それにタッピングしながら、からだによって受容されているものを理解することはできるということである。私の身体と、私がしているそのやり方の感覚にもっと注意を向けることは、過去数年間ずっと必要としてきたすべて注意力と共にあるための能力を、私にもたらしてくれた。

私の霊的生活と、フェルトセンスといわれているこの新しいものとの間にあるつながりを、キーと共に発見する方法を調べ続けているうちに、私は、さまざまな設定の中で WBF を研究し、そして、二年間の WBF 認定プログラムに参加したのである。

私は、FISS2012 で WBF モーニングワークショップに参加した。それは、ケヴィン (Kevin) が WBF について紹介する「ミニ」クラスに参加した週のことであった。この短いコースの中で、ケヴィンは「アーム・ライジング」エクササイズを紹介し、参加者たちに、自分の身体を意識したとき、身体が身体自身を意識するようになり、さらにそこには、「もっと先」の可能性があるとすることを観るよう促したのである。このエクササイズは、私の身体は車のように入り込んでただ運転をするようなものではないこと、つまり、身体は何かを知っているということを、深く理解する助けになった。そして、そのことは私が長い間無視してきたことなのである。

その晩、ケヴィンはガリソン・インスティテュートの瞑想ホールで、簡単な導入でもって始めた。朝のクラスの一人の女性が、私に自分のパートナーになってくれるよう頼んだ。私は、WBF の経験豊かな人とワークする幸運を感じた。

私のパートナーは、私が先にするように勧めた。私は、喜んでそうした。彼女は、瞑想ホールの壁を背にして立った。彼女の後ろには、部屋を取り巻く一人ひとりの座席に向かって上がってい

く階段があった。壁の高いところにある窓は、開いていた。私たちの周りには多くの人々がいて、ある人々は黙って互いに向かい合い、他の人々はしゃべっていた。そこには、フォーカシングについて当惑させる何かがあって、周りにいる他のフォーカサーたちの声の音が私には気になっていた。私はそのことに気づき、それを脇に置いた。

地に下りることが、常に優先されるべきである。指示されたことは、「腕自身がそうしたいときに、したいようにあなたの腕を挙げること」でした。これは以前したことがあった。しかし、それはその都度違う。もし、私が身体に対してよく反応することができるとしたら、それは私は自分が求めることを押し付けているのだろうか。あるいは、あまりにもはっきりしないので、身体自身が動こうと決定することが分からないのだろうか。私の身体が自分自身で動くようにと私が招くとき、いつも抱く困惑である。

身体へのこのアプローチのために、普段の生活が私を備えさせているとは思わない。私の中の「何か」が、これは、馬鹿な考えだと思っているところもあるが、もちろん、身体はそれ自身では動かないで——私が、身体にすべきことを告げている、のであり、そして、身体が従う、のである。身体は、それ自身の考えを持ってはいない。そのために頭がある。私は自分に冗談めかしているだけです。当然、身体は私が望み、私が告げたから動くのです。腕や脚がどうして意志を持つことができますよう。

疑わしい考えが、鳥のように私の頭上を飛び、そして私は、私の身体が「それ自身に気づいており」、「それ自身を意識し」始めているのを観るとき、自分自身に根づき始めるのである。

私は肩を緩める。自分の足を感じる。気づく、床を押し付けている身体の重さに気づく、——Kevinは、床の「支えを感じる」ようにと教えるが、これは私にはいつも効き目がない。「支え」のように感じられないのである。私は長年かけて、床を支えとして感じるために環境をうまく取り扱ってきた。しかし私は、私の身体全体が、私の足に心地よく、しっかりとのしかかっている重さに気づくことはできるし、実際気づいている——ケビンが言っているように、私は、私の「環境との接触」を感じる事ができている。それは、私にとっては優れた出発の場所なのである。

そう、私はここにいる。重力の働きを感じている。床があって、それは強く、頼りになるし、動じない。空気の暖かさを感じる皮膚感覚がある。周りを取り囲む空間と隣にいる生きた他の体を感じる身体感覚がある。肺があり、それは空気を飲み込んでいる。環境が私にしっかりした床、安全な部屋、快適な気温、隣にいて穏やかに結ばれている同じ思いを持っている仲間、私の細胞に楽々と酸素を送り込む空気を与える時、私はその環境によって「養われている」と感じ始める。その環境は、次第に「支え」になり始める。

私は、自分の身体の部分が活気づけられ、目覚めさせられるのが分かる。身体の一つの部分が、暖かくなり、またそれ自身を感じ始めるや否や、他の部分が自分自身を知らせる。それはまるで、私の身体は夜の家のようで、各部屋に次々とライトが点き、ライトは私の足、腕、肩、お腹、

胸——の「窓」を照らし始める。そう、私は「今、ここに、いる私」なのである。私は、地上に降ろされたのである。

私の身体は、私のポーズと姿勢に適合させている。私は、背骨をまっすぐにする。つまり、一歩の方をほんの少し落とす。足をほんの少し動かして離し、さらに安定する。私は、よくは知らない人だけど、そこにいるパートナーをほんのちょっとだけ自覚する自分に気づいている。彼女は、何かを心配している私よりもっと経験があるだろうな、私は決して出来ないだろう……そして、どうすることもできないフィーリングがその思いを終わらせ、言葉がその麻痺した場所を表現する以上のことを言ことを。

それで、私の注意は胸板に向かう。あの馴染みのある憧れが再びやってくる。そうしたら、私の胸部に、手を握り占めるような感覚がある。あなたが愛する人の手を掴んだ時のような、あなたが必要だと思っている人、そうした人のすぐそばに座って、彼らと手と手を優しく掴み合って、必要としているすべてを彼らに伝える。それはとても心地よい感じである。

手を握る感じ、何かを願望しているという感じは、私の胸の上部を通して、喉や口の中に、まるで何か温かい刺激的な実体のように、入って行く。そこには、その感じに沿って喉や口の中に表されているある種の願望がある。もし、それが言葉を持っているとすれば、「わたしはあなたの愛が必要です」と言うに違いない。

それは、知的な領域からやってくるようには感じられない。むしろ、幼い子供が、駅のホームで、母親から離れて、独りぼっちだと気付いた時のような感じである。しかし、それとも少し違う。というのは、そこには恐怖も、狼狽もない。ただ、何かを欲しているという感じがあるだけだ。

いいえ、駅のホームで一人ぼっち、というのでもない。むしろ、お母さんがあなたをおじいちゃんの部屋に連れて行った時に、おじいちゃんを見るという感じである。おじいちゃんは肘掛椅子に座っており、顔をあなたに向けて、眉毛を挙げ、おじいちゃんの口は大きく微笑み、その手はあなたに向かって広げられる。それは、こんな感じである。あなたの身体が動き出す前に、すでにあなたのすべてがおじいちゃんに向かって走り出す。

今、私は右腕に気づいている。それは、この願望を表現している。私は何とかして観察している、と言える。右腕は、今あの子供のようである。恐れなどではない、強い願望に手を伸ばしているという感じである。私は観察し、右手と協働し、そして、私の身体が、腕が上がるにつれて伸び始めているのに気づき、手は今私の頭の上にある。体の右側の筋肉が伸びる。私は、脊椎の間が開いていくのに気づいている。

今、私の右手は行きつけるところまで高く伸びているようである。しかし、いや違う—それはもっと高く行き、脊椎間の間隔も拡大している。それは、もうそれ以上は行けないということはわかっている。しかし、それでも、いや、それはもっともっとうける。私は、私の脚と足がこの伸

びをどのように助けているか、また、その感じがあの愛に届くまで、体全体を支えているのに気づいている。

左腕はゆっくりと上がり、そして右腕にたどり着く。私は、私の身体がたどり着けるその高さに驚き、また、バランスを失っているようには見えないことに驚いている。それこそ、純粋な願望の表現である。それが言葉を持っているとしたら、「とんでもありません、とんでもありません」と言うかもしれない。

両腕は上の方に止まり、手と指は何の意味もないパターンで、とてもゆっくりと動く。それらは湖底の長い草のように見える。周りの水の動きによってかすかに動いている。私は、自分の脚と胴体に気づいている。それらは、しっかりしていて、上体を支えており、そこにやってくる木の幹のイメージをしている。胴体と脚は、木材のように感じられ、生き生きとしていて、曲がるけれども折れないという性質をしている。根付いており、しっかり固定されており、準備ができており、さらに、脚は両腕が探しているものを知っている。身体全体も、この願望のうちに共に働いている。これほどのことが言葉のない内部で起こっているのだから、それは、言葉よりも大きく、それは、エネルギーと愛、そしてさらなる愛への願望の迸りであり、それはまた、私から私を超える何ものかへの上昇運動である。

さて、腕がだんだんと下がり始めるにつれて、今何が起きているのか、不思議である。願望が止んだのか？何の答えもやって来ない。この経験はまったく何の意味もなかったのだろうか？

しかし、私は待つ：私たちが「知らないもの」と一緒にいることができるということを知っている。つまり、闇の中でただ待っており、起きていることが全く分からないのに、それでもそのすべてと共にそこに立っていたいと思っている、つまり、それが意味しているところの「知らないもの」、あの特定の経験が意味していることをついには知ることになるにしても、今は「知らないもの」、そういう場所があることに気づいている。何かが起こったこと、そして私を通して、私の身体を通して働き続けるであろう何かを、たとえ、それを自分に対しても、また他の誰に対しても、はっきりと述べることができないにしても、それはたぶん信頼すべきものである。私は、たとえそれ以上何もわからないとしてもそれが起こったことを知った充足感のうちに、休息しよう。

何かがもっとやって来る。私は、まるで濃いシロップが、身体の外側を頭から足の先までずっと流れ落ちるような感じを感じる。私が四歳の時に見た無声映画の中で、一文無しの浮浪者が自分の帽子に注ぎ込む、濃くて暖かい蜂蜜のようで、そのシロップがどんなにおいしそうに見えたことか。

私は、私の両腕は下がってしまっても、まだ動いていることに気づいている。両腕は、繊細でゆっくりとした動作で動いていた。それは、私の思いでは決してすることのできない動きである。その動きはとてもゆっくりで、とても滑らかなものである。とても私にはできな

い。身体が自分の身体を意識し、自分自身の意識で動くように促されている時と比べれば、私はスピード狂である。

それで私は観察し、協働する、そして私の両腕は肘のところで曲がり、私の手は私の胸の真正面で合わさる。そこ、私の両手の周り、胸の前、胸の内側、さらには、それに注意を向けると、実に私の周囲に、慰めに満ちた感じがあり、愛情を促進するような感じがある。それぞれの手が、胸の前で小さく回転するような運動でゆっくりと動くとき、私は胸の内側で何かを感じる。私の両手は私の身体に触れてはいない。それでもなお、手は胸の中でかき回している大きなスプーンを持ち、攪拌しているかのようなのである。私の胸はかき回された感じを鮮明に感じる。直接的接触ではない。大きなスプーンなのではない。しかし、胸はそれを感じている。手は、左から右に動き、胸は内側で優しく愛に満ちた動きを感じる。手が上がると、胸は上に向かう愛情の動きを感じる。私の胸の内側で、磁気を帯びた「ほこり」の一塊があるかのようなのである。それは、強大な磁石で、数インチ引き寄せられ、また数インチ離されているかのようなのである。これは、しばらくの間、手がまさぐり、胸がそれに従うかのように続く。

私が観察し、協働している間に、私の胸の内側ではあるが、ある驚きが静かに起こったのだ。手は私の体に触れていないにもかかわらず、その動きを、私のはっきりと感ずることができたということ。それから私の手は、その動きをゆっくりさせ、そして静かになり、掌はある角度で傾き、お互いに向かってというわけではなく、また、上の方に向かってというわけでもなく、しかしある角度で傾いたのである。手の方向は、時の止まり中で、思慮深い貴重な振り返りの止まりのあの瞬間の中で、あなたが、何か大切なことを語っている時を見ているかのようなのである。私の手は静かです。そして、依然としてここにはかなりのパワーのある。私の手の中、手の周り、身体に、また、体の周りに。私を取り巻くスペースは、厚みがある。触れてもいないものをどうして感ずることができるのか、不思議である。

私は、外のコオロギの騒ぎに気がついている。きっと窓が開いているのだ。騒音と濃い夜気の中で何百万のコオロギがいるに違いない。私は、微笑みが上ってくるのを感じ、この小さな生き物たちの振動を感じる。彼らはまるで歓呼の声を挙げているみたい。彼らは、ここニューヨーク、ハドソン河の近くのガリソンで、その短い命を喜び歌っている。外の巨樹の枝という枝で、暖かな夜気を感じ、その歓喜の命を生きながら、ホーバリングしているのである。

私は、コオロギたちの体の振動を、また彼らの体が作り出している鳴き声の振動を、自分の体によって感ずている。それは、私が空気中のあらゆる分子の運動を感ずるかのようなのである。コオロギの鳴き声さえも運動として、小さな振動として感ずられるかのようなのである。

他の人が言っているのをしばしば聞いたことがあるが、そのように私は「世界の一部」であるということ、私には感ずられないということが起こる。私にとって、その表現は自己喪失ということの思い起こさせる。だから私はその考えに共鳴しない。私はこのことを内側で感ずている一腕、脚、腹としてのみならず一私の腕、脚、腹を作り上げているあらゆる部分で感ずているのである。私は中身が充実しており、また、私は動いている部分の全体でもある。両方とも、この瞬

間においてそうである。そして、同時に、私は「私ではない」が、私からは離れて私の周囲にある部分を何とか感じる事ができている。この部屋の内側で、これらの窓の外側で。私は不思議に思っている。こういうことがどうして可能なのか、どうして私を感じる事ができるのか。

現在、私の体、私の腕、私の手は、完全に静かです。私が丁度ここ・丁度今いるところで単に身体的な静けさだけではなく、他の種類の静けさもある。私は「止めました」。私は、感知できないものを知覚することができる、思われている。私は、その点にどんな言葉もあてはめることができない。私は、今日に見えないものに気づくことができる。私は、この瞬間とそこにあるすべてのものを把握するために十分にスローダウンすることができるという強い感覚がある。すべてがその中にある。私が静かになればなるほど、もっと知ることができる深い場所から、私は感じる。知られるためのすべては、ここにあり、そして私には受容可能でなのである—十分に静かになるなら誰でも出来る。

私は、体が自発的に動くように招くや否や、また、身体が自然に動くことができるということを知るや否や理解の閃きを得る。重要なのは身体がどのように動くか、あるいは腕がどこへ行くのか、あるいはそれらの動きがどんなに早いか遅いか、ということではない、ということ私は学ぶ。

私は、最初のレッスンを学んだ。つまり、それらが独りで動くことができる—私の同意と協働によって—という学びだった。また、そこには、私によっては支配されない命があるという学びだった。それからまた、その命が動くために、物事に対して私をゆっくりとさせよう、私自身が招くことができる、また歓迎することができるという学びだ。

そして今、第二のレッスンを私に示している。スローダウンすることができる、また「止める」こともできる、という学びである。私の腕は私にこれを他のより大きなものとして示すことができるように、私の注意を得るためだけ動いたのだということを、私は感じるのである。私の腕は教える——静かに、また言葉なしで。つまり「周囲を見回してごらん。あなたは、自分の周囲を見回すために十分に静かになっていますね。あなたの願望をあの神的愛を求めて外に行かせなさい、そして静かになりましょう、そして今それを見てみましょう。それはここに在るのです。その愛はここにあります。」

あれがそれです。私は待ち望んでいたその場所に連れてこられた。そして、私は、そこにはもっとやってくる静けさがあるということを知った。それを後になって知ったのである。

それは、FISS2012での「腕挙げエクササイズ」でパートナーと共に学んだフォーカシングセッションを虜にする。WBFトレーニングでの学びを私は覚えている。一つのフォーカシングセッションの終わりに、私たちが「私の人生の全状況を形づくるためにやってきたところのすべてのものを、私が次の行動に向かい、また私の人生の次の部分に向かって動き出す時でさえも、招ねよう」と望んだかもしれない。」という学びのセッションである。そして、私はそれを分析する必要はないし、それを理解する必要もないし、ただ、それを歓迎し、それに感謝し、その仕事を継続

するように頼むだけです。私の生活状況との理解と接続は、ごく自然にやってくるでしょう。それら自身の都合の良い時に、それらの準備が整った時に。そのいくつかはもうすでにやってきたのです。

そして、私はずっと望んでいたことを知る：つまりフォーカシングは、私の祈りの生活の助けになり得るということである。実際、フォーカシングは、私の祈りの仕方である。まずは基礎を通して、それから、やって来てほしいすべてを招くことを通し、そしてやってきたすべてを頭でわかろうとしないで抱え持ち、そして、やってきたすべてに感謝を込めるという祈りの仕方である。

祈りは、私のフォーカシングの実践の最も貴重な型であるが、ただ一つだけというわけでない。行き詰まっていること、私の注意を必要としていること、そして、普段の生活の流れで誘発されるすべてのことを見出すためにも、私はフォーカスする。しかし、できる限り「フェルトセンスから生きる」ことを望むように、私はついには、神的愛を求める祈り、あるいは願望の継続的状态の中で生きることも望んでいる。それから、フォーカシングのプロセスは、その状態に近づくのに役に立つ。

これは、現在の私には真理に思える。つまり、神的愛は私の身体を通して語っているのである。フォーカシングは、祈りを知の領域から取り上げ、直接的、経験的、真正で、気持ちのこもった感じの領域にもたらすという、失われたステップを私に与えてくれた。

最後に、私は不思議に思うのであるが、「私が耳を傾け」、石の壁を崩壊させ始めた「私が作るスペース」とは、一体誰なのだろうか。

エリザベス モラーナ、Ph.D.、引退臨床心理士。宗教的基金の管理者としてのボランティアを始めた。また、四年以上にわたってフォーカシングの研究を熱心にし、その以前から熱烈に神的愛を探求している。コンタクト：lizaduff@yahoo.com