

「無心願望」

瀬戸内 流青

「頭を空っぽにするんだよ。」  
ヨガを習っていた母が、子供のくせに疲れ  
やすかつた私に「脱力のポーズ」という技を  
教えてくれた。読んで字のごとく、全身をぐ  
つたりさせて大の字に寝るだけなのだ。爪  
こでポイントになるのが「無心」である。爪  
先から頭の芯の芯まで力を抜ききって何も考  
えてはいけないう。そうでもない。疲労回  
復の効果が無いらしい。が、これがとんでも  
なく難しいのだ。  
それから何百回試みたことだろう。いまだ、  
ただの一度も、この小さな脳みそがスツキリ  
空っぽになつたことなどない。単純な想像や  
美しい感情を消すのは比較的簡単。厄介なの  
は恨みや憎悪、あるいは傷心といった心の奥  
にこびりついている負の感情だ。こういうも  
のに限つて消そうとするとしつこく去来して、  
一向に心が静まらない。波ひとつ立たぬ平和  
な無心の境地に達するまでに、あとどれほど  
の修行が必要なのだろうか。

最近もある悩ましい存在が頭を離れず常  
に灰色気分である。どうががんばっても消えて  
くれない。  
なにを隠そう、結婚数年目のこの私を悶々  
とさせているのは、ズバリ姑である。世間で  
言い古された嫁姑問題。自分だけはそんなも

のに惑わされない。そう思い込んでいたが、いざ好きな人と一緒になり、望まなくとも嫁と呼ばれる立場になつてしまつた途端、そんな根拠の無い自信はもろくも崩れ去つた。うにも相容れない。きつと夫は、彼にとつて全く新鮮な女性という点で私を気に入つたのだらう、と今さらながら思う。

ここで具体的な愚痴を並べるつもりは毛頭ない。問題は私の脳または心のこと。この些細かもしれない嫌悪感にいともたやすく全面占拠されてしまふこの悲しい心のありようである。

強烈な君主の支配下にあるような脳では、否応なく思考回路も不健全になる。子供が姑に似ていると言われただけで育児が憂鬱になり、夫に母親似の要素が見え隠れしたただで新婚の喜びも色あせる。異常なほど姑の影に敏感なのである。一点に固執して苦手なものに限つて、神経がその

振り返れば、独身時代には父親が、職場では上司が、姑と同じように負のエネルギーで私をがんじがらめにした。それぞれの時期、なんとかそのストレスから逃れようともがないが無理だつた。きつと原因が自分自身の中にあつたからだ。自らの脳が作り出し増長させる嫌悪の感情、そこに絡め取られる精神の弱さ、結局はそれが原因だつたからだ。

一生続くと思われた父親への負の感情は、離れて住んで、たまに初孫を見せては喜んでもらっている今、すっかり消え去ってしまった。今では幼少時の良い思い出ばかりが蘇り、親として完璧なまでに保護してくれたことに対し感謝すらしている。これは肉親ならではの稀な回復ケースかもしれない。でも、一度つかまってしまった嫌悪の渦から意外とあっさりと抜け出せたことは、私に、ちよつとした希望を与えた。

生きれば生きるほど苦手な人物が増えていくのでは人生八十年といわれる今、とてもじゃないけどやりきれない。できれば感情が好転する可能性を常に信じていたい。そして、続くか終わるかわからない嫌悪感にこだわるのは精神衛生上および人生の効率上よろしくない。なので、普段は忘れておくべきだ。と、理屈では割り切れても、どうも心は言うことを聞いてくれない。憂鬱は尽きることなく、ふとした拍子に問題の人物が脳裏をよぎっては日々の朗らかな生活に水を差す。

ここまでつらつらと内向的なことを書いてきて、我ながらちよつと嫌気がさしました。普段の私は犬もあきれるプラス思考、こんな暗い観念に立ち止まりたくもないというのが本音なのです。

しかし、心の奥に湛えられた澱んだ淵を覗かないわけにはいかない。自分の心を知らなければならぬのだ。私は、とにかく「無心」

という真の開放感を味わってみたいのだから。  
う処理したらいでは、この異臭を放つ汚水をど  
苦手意識や嫌悪感というものは、一度それを  
意識して捕らわれてしまったが最後、抜け出  
せなくなくなる。もがけばもがくほど絡まってい  
く、さながらクモの巣である。いずれは時間  
が解決してくれるところと信じてはいけません。今  
にただ待つていることもできない。だって今  
の私は無心になれないのだから。  
この際、悩めるだけ悩んで少しでも先に進  
もう。脳はそういう計算らしく、おせっかい  
にも様々なシミュレーションをしてくれる。  
今度こう言われたら、こんなことが起こった  
ら、こうしようか、ああしようかと予行練習  
に余念が無い。しかし同時に、もう考えたく  
もない！解放して！と悲鳴を上げている自分  
もいる。  
脳と心は一体でしょうと思いつつも、暴  
走する脳に心が疲労し抵抗している実感があ  
る。  
もはやコントロール不能な体内の小宇宙。  
お手上げである。すべて、おまかせするしか  
ない。ただひたすら「無心」を夢見ながら、  
一人芝居の押し問答に夜な夜なもだえるしか  
ないのだ。

実際、厳密な意味での「無心」なんてあり  
えるのだろうか？いつかそんな境地に辿り着  
けるとしたら、それは死ぬ間際なのか、はた

また間に合わずあの世でなのか。  
少女だった頃、成長すれば幽霊やお化けが  
怖くなくなるかと信じていた。でも実際は、お  
ばさんと呼ばれる歳になった今も、夏の夜の  
怪談には背筋が凍り、お風呂に一人で入るの  
さえ及び腰になる。そう簡単に人の心のあり  
ようは変わらないものらしい。  
やはり、本当の意味での開眼を経験できる  
朝はあの世までお預けなのかもしれない。

それにしても、この世に生きていられる貴  
重な一瞬一瞬を負の感情ごときに支配される  
のは面白くない。第一、苦しい。

誰かを嫌いであることは大きな苦痛であ  
る。なぜだろう？愛と憎はいつでも背中合わ  
せで、嫌っている一方で捨てきれない愛や情  
に責められ続けるからこそ辛いのではないだ  
ろうか？愛情があつては完璧に嫌いになるこ  
とはできない。では、行き着くあてが無いの  
に、どうして嫌いという感情はこうも暴走し  
てしまうんだらう？

無心になれないつれづれに、思いがけず  
「愛」なんて言葉に出逢って、つい微笑んで  
しまった。ちよつとここで一呼吸つけた。

さあ、今日も明日も無心を求めて私の行脚  
は続く。まだまだ先は長い。

完