



「夢中」と「集中」とは
チョツとちがう

大学生の頃に「夢中」になると周りが見えなくなる自分を発見してしまった。

家の仕事を手伝い始め、仕事を任されると大人になったようないい気分で、夢中になりすぎてしまった。一日も休まず心臓の鼓動が「ドク、ドク、ドドク」などと打ち出し、慌てて休んだりした。

また大学生活でも、一つのこと「夢中」になり過ぎて、友人達に不義理をしまくった。そのせいで、親しかった友人達は悲しんだり、怒ったり、傷ついていたらしい。ある時、突然そのことに気づいた。このまま「夢中」を続けているとマズイと思い、1ヶ月ほど苦悩し、今から思うと若気の至りの決断をした。

「私は夢中になると周りが見えなくなるから、これからは一生懸命になることはやめよう」と思い、小さい頃から好きだった「夢中」をやめ、情熱的、一生懸命は悪だと決めつけた。

それから、私にとって「夢中」という言葉は、「独りよがりやで周りが全く見えない状態」という定義になってしまった。

一方、「集中」という言葉は、私にとってイメージのよい言葉である。

「集中」は一点を見据えながら、周りも自分も見えている状態に思える。

「夢中」は体に力が入り、緊張状態で、一心不乱で一つのことしか気が向いていない。

「集中」は体の力も抜け、リラックス状態で、四方八方に気を配っている。

夢中と集中を分けるきっかけになったのは、ヨガ教室での瞑想である。

私は瞑想しようとする、いつも寝てしまう。瞑想すると色々なビジョンが見えてきます、と言われて夢中でビジョンを待っていると、だんだん夢心地になってそのまま寝てしまう。やはり瞑想も夢中になると夢

の中に入ってしまう、夢中ではなく、ビジョンに集中しなくてはいけないのでは...とひとり得心していた。(得心しただけで、相変わらず瞑想すると寝ている)

15年程前に、ヨガの先生に確かめてみようと思い、「瞑想すると寝てしまうのですが」と質問してみた。先生はにこやかに「そうですか。サルも瞑想させると寝てしまうそうです」と答えられた。ヨガや瞑想は東洋的な方法なので、統合が大事らしい。「夢中」と「集中」を分析したり、分類するような西洋的な発想には、あまり興味がないのかもしれない。

とはいえ、私にとってはやはり大事な問題であった。

というのも、30才を越えた頃「夢中を否定した決断」に私はのた打ち回っていた。仕事でも生活でも様々な壁が次々と押し寄せてくる。しかし、情熱なく、夢中にならず、壁を乗り越えることなど、できるはずもなく、私は挫折をくり返していた。

しかも、悪いことにこの「決断」したこと自体を忘れており、「夢中」嫌いは殆ど生来のクセだと思い込んでいた。

壁を突破し、成功したい。豊かになりたい。という自己実現の思いは、潜在意識に刷り込まれた「夢中は嫌い」の前に次々と打ち破られていった。

潜在意識を敵に回しての自己実現の道はありえない。また、潜在意識は論理ではなく、感情で動く。とはいえ、今さら「夢中が好き」とも思えない。となると潜在意識に「大好き」なものを新しく刷り込んでいくしかない。そこで登場したのが「集中」である。

「嫌い」を刷り込んでから10年遅れて、「大好き」を刷り込んできた。

「好き嫌いは自分の勝手」と思っていたが、好きなものばかりにしたほうが、「自分の勝手」にできるのかもしれない。

秋が待ち遠しい天才哲人 上村慎二郎