

オーナーblog 第 15 話 「自習棟通路は、歩行瞑想の場」 (2024.3.2.)

自習棟玄関まで、道路から 20m 程度ある。

週3往復の歩行瞑想には、最低限の“受験対策？”になると考えている。

夜間帯に走ることによる砂利の音で、隣家に不安を生じないようなマナーを教えていると、保護者は思われているかも知れない。もちろん定住している主催者として、隣家との摩擦を生じないことが安穩と暮らすためには重要となっている。しかし、第一目的は別にある。

私は日々自己観察して、ミスの生じる心理状況を観察している。生物としての反応速度が、移り変わる環境の時間的な変化にどのように対応していくか。その違いが、結果創造に差を生じさせる。つまり、脳がイメージした行動パターンが、ミスを少なく時間内にゴールできるかというゲームである。スポーツや音楽でもビジネスでも、ミスが多く生じるシチュエーションを思い返せば、誰もが見えてくる。

諸処の状況変化により焦りが生じて、自分のペースでなくなったときに“パニック状態”が生じる確率が増えている。

限られた時間で結果を最大限に残すには、より早くパニックから抜け出すこと。できれば、パニックになりそうな自分を自覚して、平常に戻す術を知ることが役に立つ。それが歩行瞑想である。一步一步に集中する。自分の最適な歩行速度に合わせていく。その結果、脳（精神）に集中していた気のバランスが平常化されていく。

教室に入る前の歩行瞑想は、自立型個別学習の準備段階でもある。