

## 呼吸、音、身体感覚の瞑想

心地の良い姿勢で座っていきましょう

緊張しすぎず、リラックスしすぎず

背筋を柔らかく起こしていきます

そして体の内側を感じていきましょう

体の輪郭、重さ、床や椅子に触れている感覚にも気づいていきましょう

次は、呼吸に意識を向けてみましょう

お腹、胸、鼻など、呼吸がわかりやすい場所を見つけてみましょう

お腹や胸が柔らかく上下していることを感じるかもしれません

鼻の内側にひんやりとした感覚があるかもしれません

呼吸をアンカーにしていきます

この実践でアンカーとは、意識を戻す場所を意味します

呼吸というシンプルな行為にいつでも戻ることができます

もし呼吸以外のことに意識が流れ出した時、

例えばその対象が音であった場合、意識を音に向けていきます

その音は部屋の中にあるのか、それとも外から聞こえてくるのか

ただ聴いていきましょう

心地の良い音かもしれないし、不快な音かもしれない

好奇心を持って聴いていきます

音が近づいてきたり、遠のいていくことにも気づきます

何の音なのか、どこから来るのかなど、音にまつわるストーリーに囚われすぎずに、ただ音だけを聴いていきます

静寂の音にも気づくかもしれません

それでは、聴くことを手放して

今度は体に意識を向けてみましょう

どんな感覚に気づくでしょうか

緊張や、凝り固まり、動きや振動

暖かさや冷たさ、しびれる感覚などがあるかもしれません

惹かれるままにその感覚に意識を寄せてみましょう

強くはっきりとした感覚かもしれないし

柔らかくぼんやりした感覚かもしれない

意識が次から次へと様々な感覚に移ろいでいくかもしれない

あるいは、一つの感覚、例えば不快な感覚に、とどまるかもしれません

広がっていくのか、縮んでいくのか、動いていくのか

鼓動があったり、震えていたり、痛みやうずく感覚があるのか

ただ好奇心のまま気づいていきます

先ほどと同じく、感じているものにまつわるストーリーを作るのではなく

ただその感覚と共にいてあげるのです

それでは、再び呼吸に戻っていきましょう

呼吸ひとつひとつを見届けていきます

途中で、考えにふけっている自分に気づいたら、今私は「考えている」「さまよっている」などと認識して、再び意識を呼吸に戻していきます

もし音や、身体感覚が強くはっきりと表れてきて  
呼吸にとどまることが難しくなったら  
無理に呼吸にしがみつかず、手放していきましょう  
意識が流れたその先のもの、感覚や音などを感じて、聴いていきます

そして、これ以上そこに意識を向ける必要がなくなった時に  
また呼吸に戻ります  
呼吸というアンカーに戻っていきます

それでは、少しの間沈黙の中で実践を続けていきましょう

-

それでは、もう一度今ここに座っている身体全体を感じていきましょう  
身体の輪郭、姿勢、動き  
再びリラックスしていきます

そして、最後に自分自身に願い事を贈っていきましょう  
私が、幸せで、穏やかでありますように  
私がストレスや不安から解放されますように  
私が平和でありますように  
私が健康でありますように