

辛さと向き合う瞑想

この実践は、不快な身体感覚や感情と向き合う時に、活用いただけます

心地の良い姿勢を見つけて座っていきましょう

そして、今身体の内側で、心地よさがある部分に意識を向けてみましょう

安心感、穏やかさ、爽やかさ、特に何も感じない平坦な部分もあるかもしれません

手のひらや、足の裏などをチェックしてみましょう

ご自身で選んだ心地のよい場所に意識を向けて、少しそこにとどまってみましょう

じっくりと感じながら、どんな感覚があるのか観察していきます

頭の中を少しリラックスさせて、ただ感じてみましょう

そして、もし今どこかに心地が悪い部分、例えば不快な感情や身体感覚があったら、
今度はそちらに意識を向けてみましょう

肩や背中痛みかもしれない

頭が痛むのかもしれない

悲しみや、不安、怒りかもしれない

身体のどこでその感覚を感じているのか

身体のどこでその感情を感じているのか

ただ気づいていきましょう

そこに少し近づいて

感じていきましょう

呼吸をすることも忘れないでください

そして、再び心地よい場所に意識を戻して
また少しそこにとどまっていきましょう

リラックスして、心地良い感覚を味わって
圧倒されてしまいそうな不快な感覚から、少し距離をとっていきましょう
それでは、もう一度不快な場所に戻ってみましょう

痛みやだるさ

嫌な感情

胸の震え

お腹の締め付け

喉の苦しさ

ただ気づいて

ゆっくりと呼吸をしながら

その感覚と共にいてあげましょう

例えばそれがどんな感覚であっても

そのままにしておきます

そして、また身体の中の心地良い場所に戻っていきましょう

手や足など、リラックスして、安全な感覚につながっていきます

心地の良い場所につながりながら

同時に心地の悪い場所を横目で見ることが出来るか、試してみてください。

心地よさを感じながら、心地悪さが共存するということを認識できるでしょうか

意識の75%くらいを心地の良い部分にとどめながら、
優しい呼吸とともに、心地の悪い部分にも残りの意識を向けていきます
そして、そこではどんなことが起こっているのか、気づいていきましょう
不快な感覚は広がっていくのか、縮んでいくのか
変化していくのか、別のものへと移り変わっていくのか

呼吸とともに、リラックスして
起きていることに、ありのまま気づいていきます

さらに、今様々なことを感じている自分自身に対して
優しくいられるでしょうか
身体や心の痛みを抱える自分を優しく受け入れてみましょう

今多くの人があらゆる痛みを抱えています
あなたは決して一人ではありません

私たちが皆、痛みや苦しみから解放されますように
すべての人々が幸せを感じられますように

Loving Kindness Meditation (9 minutes)

リラックスした姿勢で座っていきましょう
これから、慈悲と言うポジティブな感情を育む実践を行います
それは、誰かが、あるいは自分自身が幸せであって欲しいと願うことです
何かに頼ったり、条件付けをすることではなく

自然に誰か、あるいは自分自身に対して心を開くことです

それでは、身体の内側に意識を向けて、何を感じているか気づいていきましょう

どんな感覚でも構いません

そして今度は、誰か、その人の事を思った瞬間に幸せな気分になる人の事を思い浮かべてみてください

家族や親戚、友達、あまり複雑でない関係の人を選んでください

その人の事を思うと、シンプルに幸せを感じる

子どもでもいいし、ペットでも構いません

犬や猫など愛情を感じやすい生き物でもいいでしょう

その人、あるいはその生き物が、今自分の目の前にいると想像してみましょう

その存在を感じている、見ている

想像しながら、身体の内側の感覚に気づいていきましょう

温かさ、顔のほてり、

自然と笑顔になったり、開放感を感じるかもしれません

これが慈悲

誰もが身近に持っている自然な気持ちです

それでは、今目の前にいると想像している相手に対して、想いを送っていきましょう

あなたが安全で危険から守られますように

あなたが幸せで平和でありますように

あなたが健康でありますように

あなたが安らぎを感じられますように

今この言葉を思いながら、自分の内側から慈悲が湧き上がってくるのを感じていきましよう

その慈悲が目の前にいる相手に向かっていくことを想像していきます

想像の中に、イメージや色、光が見えるかもしれません

あるいは感覚だけがあるかもしれません

言葉を思うことで、さらに気持ちが強くなって来るかもしれません

自分なりの言葉を選んでも良いでしょう

ストレスや不安から解放されますように

恐れから自由になれますように

言葉、そして慈悲を相手に送りながら、自分の身体の内側にも意識を向けてみましょう
どこでどんなことを感じているのか

今度は、目の前の相手が、あなたに慈悲を送り返していることを想像してください

慈悲を受け入れることができるでしょうか

相手があなたが幸せでありますようにと願っています

あなたが穏やかでありますように

安全でありますように

喜びを感じられますように

身体全体で受け入れてみてください。

もしも、今何も感じられないという方も、問題ありません

この実践を種まきと捉えてみてもいいでしょう

もし今慈悲でないものを感じていたら、そちらに意識を向けてみましょう
今何を感じているのか、そこから何か気づくかもしれません

そして今度は、自分自身に慈悲を送れるか試してみてください
簡単にはいかないかもしれませんが、やってみましょう
心から慈悲が湧き上がって、身体全体に流れていくことを想像してみてください
その感覚を味わってみましょう
私が安全で危険から守られますように
私が健康でありますように
私が幸せで平和でありますように
ありのままの私を受け入れられますように

幸せであるために、何が必要なのか？自分自身に問いかけてみます
そしてどんな事が湧き上がるのでしょうか
湧き上がってきたものを自分自身に送ってあげましょう

やりがいのある仕事ができますように
喜びに満ちた人生でありますように
友達、家族に囲まれた人生でありますように

自分の内側で何が起きているのか、感じてみましょう
それでは最後にあなたが慈悲を送りたい人、あるいは人達を想像してみましょう
その人、あるいは彼らが目の前にいるのを想像して、存在を感じて、慈悲を送ります

幸せで平和でありますように
ストレスや恐れ

心配事や悲しみから解放されますように

喜びと幸せを感じられますように

慈悲をどんどん広げていきましょう

たくさんの人に向けて広げていきます

身近な人、見知らぬ人

苦手な人

愛する人

すべての人、生き物が慈悲に触れていることを想像していきます

一人一人が慈悲に包まれていきます

あらゆる場所にいる、すべての人々が、幸せ、平和、安らぎを感じられますように

慈悲を受け取り、大きな喜びを感じられますように