

マインドフルネス瞑想

心地のよい姿勢で座っていきましょう

リラックスして、背筋を柔らかく伸ばして、今ここに身体があることを感じていきます

身体の重さ、感触、微細な動き

意識を身体の中に染み込ませるように、内側を感じていきます

リラックスして、今この瞬間に何が起きているか、観察していきます

今度は呼吸に優しく意識を向けて、そこに止まってみましょう

この実践では、呼吸をアンカー、つまり元に戻る場所、あるいは意識を繋ぎ止めておく場所と認識していきます

いつでもそのアンカーに戻ってくることができます

お腹や胸が呼吸によって優しく上下している感覚

鼻の内側を出たり入ったりする感覚

呼吸が一つ終わると、また次の呼吸が始まる

一つずつ好奇心を持って、感じ取っていきます

今この瞬間の呼吸は、どんな感じがするのか

そして、もし呼吸以外のことが浮かび上がってきて、呼吸よりも優位になってきたら、そちらに意識を開いていきましょう

周りから聞こえる音に気づくかもしれません

部屋の中や、建物の外から聞こえて来る音に、意識が引かれていることに気づくかもしれません。

そんな時は、一度呼吸を手放して、その音を聞いてみましょう

そして、もうその音に意識が引かれなくなったら、優しく呼吸に戻っていきます

もし身体感覚が強くて現れてきて、呼吸から意識が離れそうになったら、

一旦呼吸を手放していきましょう

身体感覚に無理やり気付こうとするのではなく

浮かんでくる感覚に、自然に意識を合わせて、じっくりと感じて

ただその感覚に意識を置いていきます

その感覚は、広がっていくのか、縮んでいくのか

強くなっていくのか、弱まっていくのか

他のものへと変化していくのか

そして、これ以上その感覚に意識を置く必要がなくなったら

また、ゆっくりと呼吸に戻っていきます

呼吸はどんな時も今ここに 있습니다

座っているうちに、感情が強くて、はっきりと現れてくるかもしれません

その感情に意識を向けてみてもいいでしょう

再び呼吸、あるいは意識を置いていたものを手放して、

感情に気づいていきます

感情を身体感覚として感じ取っていきます

この感情は身体の中でどのように感じるのか

お腹の緊張や、硬さに気づくかもしれない
胸が震えていたり、きつく感じたりするかもしれない
喉が締め付けられたり、顔が火照っているかもしれない
感情が沸き起こっている時、身体の中には様々な感覚が現れています

感情に名前をつけてみても良いでしょう
恐れ、悲しみ、苛立ち
どんな感情でも構いません
身体の中で、何が起こっているのか感じていきます

そして、これ以上その感情に意識をおく必要がなくなった時、
その感情がストップしたり、あるいは別のものが浮かび上がってきたら、
またそこに意識を向けていきましょう
身体感覚かもしれないし、音かもしれない

もしくは、また呼吸に戻っても良いでしょう
自分のホームベース、アンカーに戻ります
呼吸を感じていると、頭の中で考え事が始まるかもしれません
思考がバックグラウンドのように現れることもあるでしょう
そんな時は特に何もせず、呼吸を意識し続けてみます

時折、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」
」などといった言葉を使って認識します
そして、再び意識を呼吸に戻していきます

もし、思考が繰り返される場合は
その思考のラベリング、つまり名前をつけて認識していきます
心配している
計画している
思い出している

ラベリングすることで、思考が消えていくこともあるし
そのまま続くこともあります

思考が繰り返される時は、身体の内側を覗いてみるのも良いかもしれません
思考と同時にどんな感覚があるのか、
浮かび上がったり、消えたりする思考に対して、好奇心を持って観察していきます

もし思考と向き合うことに難しさやしんどさを感じてきたら
また呼吸に戻っていきましょう

この実践を行っている間は、呼吸があなたのアンカーとなります
どんなことに意識を向けていても
それが音であったり、身体感覚であったり
感情や思考であっても、いつでも戻ってこられる場所があります

どこか落ち着かなかったり、眠かたり、悲しみなどの感情によって
気分が左右されている時、
その状態が実践の中でどんな風に現れてくるのか観察してみても良いでしょう

それでは、少しの間沈黙の中で座っていきましょう

できるだけ意識を呼吸にとどめていきますが
もし周りの音や身体感覚、感情、思考、気分などが優位になってきたら
呼吸を手放して、何が起きているのか、その対象に意識を向けていきます

そしてまた戻れるタイミングで呼吸に戻ります
リラックスして、好奇心を持って、オープンな気持ちで、
自分の内側の探検を楽しんでいきましょう

-

もし考えにふけっている自分に気づいたら
心配せずに、リラックスしてみてください

ただ考え事をしている自分に気づいて、また優しく今ここに起きていることに意識を向
け直します

意識が転々と移ろいでいくこともあるかもしれません
音、体の感覚、思考、感情
ただ気づいて、そして、また呼吸に戻ります

今体験している自然な流れを信じて
目の前に広がっている人生そのものを
リラックスして、好奇心とともに見届けていきます

-

それでは、もう一度自分の身体が今ここにあることに気づいていきましょう
身体の重さ、姿勢、形

そして、自分の内側に優しさを迎え入れていきましょう
自分という存在に感謝しながら、
自分に向けて願い事をしていきます

私が幸せで平和でありますように
私が安全で危険から守られますように
私が健康で強くありますように
私が安らぎを感じられますように

そして、生きとしいけるものが
幸せで平和で、安全で健康で、安らかでありますように