# 慈悲の瞑想

[この瞑想やその他の瞑想の無料音声ガイドは「ガイド付き練習 - 概要」ページで利用可 ]

どんな姿勢でも行えるこの瞑想を始めるにあたり、まず少し時間をとって、今経験しているかもしれない考えや感情に気づき、また今どのような状況にあるかを認めます……そして、体に意識を向けてみます。足……腰……胸……腕……肩……首……頭を感じて……呼吸の動き、実際の呼吸の感覚を感じて、自分がここにいること、生きていて完全であることを思い出します……

そして、あなたが現在知っている、またはこれまでの人生で出会った愛情深く親切な人や、温かさ、愛の感情を呼びさます人を思い浮かべてみてください。配偶者やパートナー、親や兄弟、先輩や親しい友人でも構いません……あなたに良くしてくれる人、あなたが安全で完全であると感じられるよう助けてくれる人です。

自分の過去や現在において、こうした人物が思い浮かばない時は、インスピレーションを与えてくれる人や、幸福や健康を祈る対象となる人でもいいでしょう。そんな人に次のように伝えることを想像してみます：

あなたが幸せで、健康で、完全でありますように
あなたが愛と温かさと愛情を持てますように
あなたが危害から守られ、恐れから解放されますように
あなたが生き生きと関わり、喜びに満ちていますように
あなたが内なる平和と安らぎを感じられますように

相手があなたの願いを受け取っている様子を想像します……　その人に対するあなた自身の言葉や願いがあるかもしれないので、自分の心に響く言葉を自由に使ってください……時間をかけて、その人のためにこのように願う気持ちを感じ、幸福の願いがあなたから発してその人とつながっている、という感覚を持ちます……　自分が愛し大切に思う人に幸福の願いを送る時、自分の内側でどう感じるかに気づいてください。

次に、その人があなたのためにまったく同じことを願っていると、想像してみてください。その人が心からあなたの幸福を願い、あなたに次のことを言うのを想像します：

あなたが幸せで、健康で、完全でありますように
あなたが愛と温かさと愛情を持てますように
あなたが危害から守られ、恐れから解放されますように
あなたが生き生きと関わり、喜びに満ちていますように
あなたが内なる平和と安らぎを感じられますように

その人があなたのそばにいると想像して、その人の存在とあなたに対する無条件の愛を感じてください。自分は愛されていて安全だという気持ちが育つのを感じます……　これらの感情や願いにふさわしいことをする必要は、何もありません……　たとえ今安心感や温かみを感じていなくても、その人のあなたへの願いを理解して、その言葉の意味とつながります……　そして今度は自分に向けて祈りの言葉を唱えながら、自分自身にこのような願いを抱くことができるか探ってみます：

私が幸せで、健康で、愛されますように
私が安全で守られていますように
私が生き生きと自由でありますように
私が内なる平和と安らぎを体験できますように

子供や家族、親しい友人、あるいは愛するペットなど、幸せを願う大切な相手がいたら、自分の言葉でその人に、こう語ってみましょう：

あなたが幸せで、健康で、愛されますように
あなたが安全で守られ、苦しみから解放されますように
あなたが生き生きとして、喜びに満ち溢れていますように
あなたが内なる平和と安らぎを感じられますように

次に、友人、同僚、隣人など、あなたの人生にこのような願いを伝えることができる人を探して、その人に次のように語りかけてみます：

あなたが幸せで、健康で、愛されますように
あなたが安全で守られ、苦しみから解放されますように
あなたが生き生きとして、喜びに満ちていますように
あなたが内なる平和と安らぎを感じられますように

個人的な関係はないけれど知っている人々、例えば、街で見かける人や、スーパーのレジ係の人など、特に強い感情を持っていない人々へまで、幸せの願いを広げることができるかもしれません。これらの人々に、次のように語りかけてみます：

あなたが幸せで健康で愛されますように
あなたが安全で守られ、苦しみから解放されますように
あなたが生き生きと関わり、喜びに満ちていますように
そして、あなたが内なる平和と安らぎを感じられますように

たとえその願いが大切な人への願いと同じような温かさや愛情に満ちていなくても、見返りを期待せずその願いを広げ、そうした願いが表すものとつながることができるでしょうか。これらの人々を意識しながら次のような願いを送ります：

彼らが健康で完全でありますように
彼らの人生に活力と愛が満ち溢れていますように

もしあなたが強い安心感を感じていたら、願いの対象となりづらい人へも、幸せの願いを広げてみましょう。あなたに一番つらく当たった、という人である必要はなくて、ただ何らかの不満や誤解がある、といったような人です。そうした人の幸せを願うことで、その人も自分と同じように愛されたいのだ、と思い出す助けになるかもしれません……その人もあなたと同じように、やすらぎを求めています。次のように心の中で言ってみましょう：

その人も私と同じように、幸福と喜びを感じたい
その人も私と同じように、平和と安らぎを望んでいる
その人も私と同じように、愛する人々が安全で健康でいて欲しいと思っている
そして、その人も私と同じように、自分のの内側と外側のリソースを使って最善を尽くしている

もし無理なくできるようであれば、心の中でその人に向かって次のように言ってみましょう：

あなたが平和と安らぎを感じられますように
あなたの人生に愛と温かさがありますように
あなたが幸せで、健康で、完全でありますように

たとえこのように願うことが難しくても、こうした願いを広げることがどんな感じか気づくことに、価値があります。あなたはその人の行動を許しているわけではなく、愛されたい、安全でありたい、平和でありたいという、あなたと同じニーズをもつ人間として、認めてあげているだけです。

あなた自身とあなたが最も愛する人々、家族や友人から始まり、遠くに住む人や、あなたがよく知らない人々にまで広がった幸せの輪を思い出して、次のように言ってみましょう：

あなたが幸せで健康でありますように
あなたが平和と安らぎを感じられますように
あなたの人生に愛と温かさがありますように

こうした願いをさらに広げて、動物や植物を含む、地球上そして宇宙のすべての生命のために、次のように言うこともできます：

私たち皆が幸せで健康でありますように
私たち皆が安全で守られていますように
私たち皆が平和と安らぎ、幸せの中で共に生きられますように

今、この慈悲の瞑想の終わりに近づくにつれて、この練習を通じて生まれたものを感じ取り、感謝する時間を取りましょう。たとえこの練習の中で難しい部分があったとしても、この瞑想はあなたの活力や連帯感、一体感を高める可能性があります。

この練習を終える心構えができたら、再び自分の身体の存在 - 足、座っているところ、上半身、首、頭といった身体の感覚を感じます。あなたの願いが周囲の人々に生気と栄養をもたらすように、あなたの呼吸が自分の身体全体に生気と栄養をもたらしていることに、気づいてください。