静坐瞑想スクリプト

静坐瞑想とその他瞑想の音声ガイドは「ガイド付き練習 - 概要」ページで利用可

このセクションでは、呼吸を主な意識の対象とする静坐瞑想について説明します。邪魔されない時間と場所をとり、できれば背もたれに寄りかからず座り、楽でありながらも注意深い姿勢でこの時間を過ごします。凛とした姿勢で座り、頭が肩の上にバランスよく乗っているようにして、腕と手は楽な位置に置きます。

この時間は、行動し、動き、反応するという通常のモードから、ただ存在するというモードに切り替えることを自分に許す時間です。今この場所で自分の意識の中で起きていることに、ただ注意を向けます。

そして座っている間、ただ呼吸の感覚に気づくのです。

息を吸ったり吐いたりするたび、お腹がどのように動くか、鼻孔を通る空気の動き、胸や肩のわずかな動きに気づくだけです。

お腹、胸、肩、鼻孔を通る空気の動きなど、呼吸サイクルの中で最も鮮明に感じられる部分ならどこでもいいので、それに意識を向けます。

入ってきた空気が肺を満たし、お腹をわずかに膨らませては出ていく動きに気づき、吸う息と吐く息、そして吐く息と次の吸う息の間にある、小休止や停止点を意識します。方向が変わる時でさえ、すべては一つの動きです。その一時停止がどこにあるかに気づいてみましょう……呼吸サイクルの全体をどれほど意識できるでしょうか……サイクルの各部分は、他の部分とは異なっていることを認識します……今回のサイクルは、もしかしたら前回とは異なるかもしれず、注意を払うと、それぞれのサイクルが唯一無二であることに気づきます。

時々、注意が呼吸からそれていることに気づくでしょう。心が空想や記憶、今日の出来事についての考え、心配事、しなければならないことなどへさまようかもしれません……そうしたことが起きたと気づいても、自分を責めることなく、優しくかつしっかりと、呼吸の感覚、つまり息が体を通り抜ける時の実際の身体的感覚へ意識を戻します。

心がどこへ行くのか意識して……優しく呼吸の感覚へ注意を戻します……

呼吸をコントロールしがちなことに気づいて……注意の質を軽やかで楽なものにします……ただ観察し、気づくだけです……まるで、穏やかに揺れる海の上に浮いているかのように……一つの波で上がり、次の波で下がります……波が続く時間や波間の深さをコントロールせず、ただそれに乗っているだけです……

そして、優しく呼吸の感覚に戻ります……

この録音以外の音に気づくかもしれません……車が通る音や何かが動く音、その他のことが起きている音……その音に注意が向いたことにただ気づき……音の質に気づくのに十分な時間、そこにとどまります……音とは振動、音色、音量、強弱です……車が通る音、声、音楽など、頭の中で音にラベルをつけるのを意識しながら……音が鼓膜に当たるという実際の体験に近づきます……音の質、高さ、リズム、強弱……自分がつけるラベルから、実際受け取る音を分けます……
もし音に集中していることに気づいたら、再び注意を呼吸に戻します……呼吸を意識の錨にして……他のところに意識が移るたび、判断したり動揺せずに、優しく呼吸へと帰ります。もし注意が別の場所に行ってしまったと気づいたら、ただ呼吸に戻ってください……

そして、自分が物事について意見を持ちがちなことに気づきます……今の状況が気に入っているとか……気に入らないとか、不快だとか。それも意識の対象となり得ます……物事についてよく意見を持つことに、ただ気づくのです。これが、好きだと思う心。そして、これが批判的な心で、物事が現状と異なる方が良いと思っている……そういうことにも、気づくことができます……好き嫌いに気づく能力を育てること……それについて何もする必要はありません……それがどれほど自由なことか！

そうしたことが起こっているのに気づいたら、ただ呼吸の身体感覚に意識を向けます……一番鮮明に感じられる所どこでも……ただ、次から次へとやってくる呼吸のサイクルに乗るだけです。

痛みや緊張、不快感など、体の感覚に注意が移っていることに気づくかもしれません……こうした不快感が起きているのに気づく時、その感覚に対処する方法の一つは、少し体をずらすことで改善できるものであれば、そうすることです。しかしそのためには、まずその感覚を意識して、緊張や痛みがどこにあるのかを正確に認識します。それがどこにあるのかを認識したら、動く意図を持って、マインドフルに動きます。これが強い感覚に対処する一つの方法です。二つ目の方法は……すべての部分へ完全に意識を向ける限り、どちらが良いというわけではありませんが……その感覚の全体に気づくことです…… その程度について興味を持つこと…… その瞬間どのようにそれを体験しているか…… 緊張している、ズキズキする、締め付けられる、引っ張られる、ヒリヒリする、といった実際の身体的な感覚です……それに対処する二つ目の方法は、不快感、緊張感、痛みというラベルをつけずに、純粋な感覚として体験したその感覚に、もうしばらくとどまることが可能であると気づくことです……ただそれがどこにあるのかに気づき……その体験に気づき……ただその瞬間だけ、それに反応することなく一緒に留まるのです……

注意が強烈な感覚のある部分に戻り続ける場合には、この二つの選択肢があることを知っていて下さい。その感覚に対して何かする意図を持ち、それをマインドフルに行う。最初に意図を形成する、または注意と意図をその感覚に向けます。それについて好奇心を持ちましょう。その感覚はどれくらい大きいのか？どれくらいの間続いているのか？どんな質感があるか？時間の経過とともにどのように変化しているか？

知覚、感覚、音の聞こえ方、平穏、悲しみ、苛立ち、期待の感情など何が浮かぼうとも、こうした生の思考の形にただ気づき、呼吸の動きの感覚に注意を向けます……

呼吸に興味を持ち……一つとしてまったく同じ呼吸はないことを観察します……

そして、自分の意識に入ってくるものが何であろうと、それに対して友好的な態度を持つことができるかどうか見てみます…… もし注意が空想や思考、判断、心配、感覚、音などへ逸れてしまったら、それが起こっていることに友好的に気づき、呼吸へ戻ります。呼吸からの移動、戻ってくることを含む意識の全サイクルが、この経験にとって重要であることを認識します……

そして、ただ呼吸の波に乗るだけです……

意識がどこか別のところへ行ってしまったら、その注意のゆらぎがどのように起こるかに気づき……注意が息ではない場所にあると気づく瞬間、その瞬間において祝福する態度をとり、これが意識の瞬間であると認識することができるか見てみます。別の場所に行ってしまったと気づいたことを、自分自身に認めます。そして、友好的な態度で判断を交えずに、注意を呼吸へ戻します。この瞑想が終わりに近づくにつれ、一瞬一瞬の体験を意図的に意識する時間を過ごしたことを認めましょう…… 何が起ころうともそれと共にある能力を養い、強化して……現在の瞬間の鮮やかさや生命力に対する感覚を開く能力を築き……現れることが何であれ、好奇心を持って判断せずに受け入れるスキルを高めているのです。

この静坐瞑想を終える準備ができたら、目を閉じていたなら開いて光を取りこみ、心地よく感じられる方法で体を動かしたり、伸ばします。