



困難な感情に「向き合う」瞑想(スクリプト)

音声ガイドは[「向き合う」瞑想](#)で利用可

座っても横になっても行えるこの瞑想は、困難な感情に対処するためのものです。もう一つの似たような瞑想は、特に深刻または慢性的な身体の痛みのためのものです。

1. 意識とやさしさから始める

まず始めに、自分が座っている椅子や横たわっているベッドや床から受けているサポートに気づき、その感覚に特に注意を払います。座っている場合は、どのように足が床に触れているか、どんなふうにお尻が椅子やクッションに支えられているか、どのように腕や手が置かれているかなどに気づきます.....横になっている場合は、どのように床やベッドに支えられているか、どのように上半身、腕や脚がベッドやマットに触れているかに気づきます。座っていても横になっても、自分の体重がこれらの接触点を通して沈んでいくのにまかせ、できれば、いかなる緊張をも同じように流し落とします.....ここに座っている、または横になっている間、どんな考えやイメージからも開放されて、自分の下にあるものに支えられていることだけを感じます.....

次に移る心構えができたなら、呼吸に注意を向けます.....お腹や胸、肩の動きを通して実際に呼吸を感じ、息を吸うと全身が少し広がり、息を吐くと少しリラックスする様子に気づきます。きちんと呼吸ができていますから、自然なままにします。海岸で波を見るように、呼吸を観察してもいいでしょう.....波が引いては寄せ、また引きながら、砂を滑らかにしていくのを見るように.....波に対して速く・遅く行けとか、大きく・小さくなれなど要求せず.....ただそれを見るのを楽しんでいることでしょう.....それと同じように呼吸をあるがままにします.....(一時停止)

2. 困難に向き合う: 和らげて受け入れる.....

次に自分を悩ませていること、望むようにいっていないことに注意を向けます。このプロセスに慣れるまでは、確かな反応を引き起こすものの、深刻ではないことを選んでください.....

それは喪失や挫折、自分自身や他人の嫌いなところ、身体的または健康上の問題や、やりたくない家事や仕事かもしれません.....時間をかけて何を選ぶことができるか感じ取り、その中から一つ、最も重要ではないことを選びます.....間違った選択というものはありません。この瞑想にとっては、あなたが選ぶこと何であれ、正しい選択です.....

困難な問題や状況を見つけたら、それについて好奇心を持てるかどうか、見てみます。そこから遠ざかろうとする自然な傾向に従わず、その困難を経験している愛する人に寄り添うようなやさしさで、注意を向けます.....

この状況についてどんな感情を抱いていますか？ 怒り？ 恐れ？ 悲しみ？ 焦り？ 混乱？ それを何と呼びますか？「私は怒っている」「私は悲しい」と言うかわりに「自分の中に怒りまたは悲しみがあることに気づいている」と言ってみたら、どんな感じがするでしょう？「自分の中にある、こんな感情を抱くものに気づいている」というように。そのように言うとうどう感じるか、見てみましょう。そうすることでその感情が動く余地が生まれ、それとあまり一体化しなくなるでしょう。自分に怒りや恐れのレッテルを貼るのではなく、単に今そういう感情を抱いていることに気づいているだけです。

「私の中の何かが苛立っている(または怒っている、混乱している、悲しい)」と、自分の言葉でその気持ちを表現する時、それに対する身体的な反応がどこにあるか、見てみましょう。肩や胸が締めつけられるような感じ、胃のむかつきやキュツとする感じ、何らかの圧迫感や緊張感、痛み、喉のつまり、顔のほてり、顎の張りなど、どこに身体的な影響が現れていると気づきますか？ 特定の場所が見つからなくても構いません.....体全体で感じる不安感だったり、自分自身や他人を守ろうとしているような腕、または走り出そうとしている脚の緊張や構えかもしれません.....もしできれば、気づいているものがそこに存在することを許し、ただそれを認め、やさしく意識をそこに休ませて、何も変えようとせずありのまま受け入れます。

.....もしできれば、穏やかに呼吸しながら、この困難な状況への反応を和らげることができるかどうか見てみましょう。愛する子供やペットが苦しんでいる時と同じように、その感情に寄り添うことができるでしょうか.....もしそれが可能ならば、そっとやさしく、そうしてあげます。あなたの愛する人に違う反応をするよう、要求することはないでしょう.....

もしよければ、体の中で最もつらく感じているところ、または心臓やお腹の上に手を当ててみてください。やさしくこの経験と向き合い、それは誰にとっても困難で辛く、難しいことなのだと認識して、そっと思いやり深くこの経験と自分自身を抱きしめます.....時間をかけて、急がずに.....(一時停止)

これが「和らげて受け入れる」ということです。抱いている感情に対する反応を和らげ、その反応と感情がそこに存在するのを許すことです.....それらがそこに存在するのを許すとは、それを好むという意味ではないと知り、ただ今感じていることを認めます.....そうしているうちに、感覚や感情が行ったり来たりするのを感じるかもしれません。よく注意してみると、動きがあったり、刻々と変化したり、引き続き締まったり緩んだりすることに気づくかもしれません。温かさやエネルギーの波、イメージや印象が浮かび上がることに気づくかも.....これらすべてを通して、自分の探求にやさしさ、好奇心、思いやりの感覚をもたらすことができるか、見てみましょう

ここで、気づいていることや感じていることに接する十分な時間を取りますが、圧倒されない程度に留めておきます.....

.....この瞑想を一人で行っている間、またはこの瞑想中いつでも圧倒されていると感じる時は、呼吸に戻るか椅子やベッド、床から得られるサポートを感じてみましょう。それでもまだ圧倒されていると感じる場合は、瞑想を一時停止するか終わらせて、目を開き、部屋の周りを見渡して自分の位置を確認してもいいでしょう.....

3. 快いことや「良いこと」を探す

今度は困難な問題を押しやろうとせず、少し時間を取って、自分の人生でまあまあうまくいっていること、特にうまくいっていること、感謝していることや人を見つけられるかどうか、考えてみます。愛する人やお気に入りのペット、親しい友人、自分が誇る過去や現在の業績、喜びや満足感を与えてくれる趣味やスポーツなど.....あるいは、誇りに思える自分の資質や強み.....最近または過去に誰かからもらった笑顔や親切な言葉を思い出すような、単純なことかもしれません.....

感謝している物事や人々、資質などが、いくつか思い浮かぶかもしれません。それらをただ意識に流しこませて、感謝の気持ちと温かさを感じます.....体のどこでそれを最も鮮明に感じるでしょうか。心の中の温かい感じや、おなかの中の安全で安心するような感覚、顔や目の周りの柔らかさなど.....

もしこのように感謝している物事や人々に関連する場所があるなら、その場所にいることを想像してみてください。見えるもの、周りにいる人も含めて想像します。書き物をしたり、絵を描いたり、森の小川の近くに座っているだけなど、その場所にいることがあまり動きを伴わないとしても、そこに実際にいることがどのように感じるか想像して、もし動きが伴うなら、そのように動くとうどう感じるかイメージしてみます.....

ここで少し時間を取って、感謝している人々や物事、資質について想いをはせてみましょう.....(一時停止)

一人でこの練習をする際は、好きなだけこの内省に時間を費やして構いません.....

.....自分を悩ませていることに引き戻されても逆らわず、穏やかに呼吸しながら、あなたの生活のその部分へやさしさといたわりを吹き込みます。そしてできれば、自分が感謝している良いことや人々へと、やさしく意識を戻していきます.....このような二つの領域、喜ばしいことと困難なことの間で、呼吸することもできます。ただ柔らかな呼吸のリズムを感じて、やさしく両方の領域に息を吹き込みます.....

.....このようにしていると、物事が以前とは違う感じがすることに気づくかもしれません。それらは実際、流動的、躍動的であり、固定されていないと.....

4. 意識を広げる

.....次に移る心構えができれば、広角レンズで見渡すように意識を広げてみましょう。困難なことと感謝していることの両方を含めます。とても大きく広がっているので、困難なことを押しやったり快いことにしがみつかず、その両方を抱くスペースと余裕があります.....快適なことと不快なこと両方を含む、さらに広く包括的な視野へと移り.....全身とそのすべての感覚を含めます.....そしてさ

らに意識を広げて、あなたが座っている、または横になっている部屋や場所を含めてみましょう.....意識を広げることで、そこには空間があり、自由があり、変化したり動くことが可能だと気づくかもしれません.....

このように広い視野を持って、ここでひとときを過ごしましょう..... (一時停止)

もし無理でなければ、意識をさらに広げて、今いる建物や自然環境をも含めてみましょう.....もっと広げて、近所、町や市.....さらには国や地域をも含めて.....はじめにあった困難そのものは変わっていないかもしれませんが、今やもっと大きなものの一部です.....

.....あなたの意識がさらに広がって世界全体をも含める時、もしできれば、この瞬間にあなたが感じていたのと同じような痛みや不快感を経験している、他の人々がいることを認めましょう。あなたは独りではありません.....何百万、何十億もの人々のうち、あなたと同じような、またはそれ以上の痛みや困難を経験している人たちがいることは、確かな真実です.....苦痛、恐れ、不安は、あなただけが背負っているものではなく、実際には他の人々と共有されています。まさに同じ瞬間に、自分とまったく同じことを感じている人々が他にもいるのです.....あなたは独りではありません.....

.....もしできそうであれば意識をさらに広げて、宇宙飛行士のように宇宙から地球を見ている、と想像してみましょう。ベルベットのような黒い背景に浮かんでいる美しい青と白の球体.....目に見える境界線や継ぎ目がなく、完全で生き生きとして、とても尊い.....

.....この練習を一人で行っている時は、好きなだけここに留まって、宇宙に美しく輝く宝石のような地球を眺めることができます.....

.....次に移る心構えができたなら、意識を徐々に自分の世界へと戻していきましょう.....自分へ、自分の体へ.....たった今、この場所で自分の体に宿っていることは、どんな感じでしょうか.....自分の体と人生における困難と喜び両方を抱くのに十分な広さを意識しながら、自分「だけ」の状態に戻ります.....

.....そして、今感じていること何であれに対してやさしさといたわりを持ち、自分自身を思いやりと理解で包み込めるかどうか、見てみます.....少しの間このガイドから離れ、体の中で、呼吸の中で深い休息をとりながら、呼吸のリズムが繰り返し、繰り返し、いかなる不快感や不安をもなだめていくのに任せます.....(一時停止)

5. 開いていく.....反応するのではなく対応する可能性

瞑想の終わりが近づいてきました。ここにもっと長く留まりたいければ、録音を一時停止してください.....

次に移る心構えができたなら、目を閉じていたらゆっくりと目を開き、注意を外の世界へと移して、視覚、音、感覚を取り込みます.....体をやさしく動かし始め、世界と再び関わり始めます.....次の数分、数時間、数日間、出会うことすべてに対して新鮮な好奇心、寛容性、やさしさをもたらすことができるかどうか、見てみましょう。(ベルの音)