困難な感情に「向き合う」

（第**5**週普段の練習のオプション **1**）

この練習を自分で行う前に、ガイド付きの「向き合う」瞑想 を最低一度行う。

これは「*STOP*」（*1*分間の呼吸スペース）と似ているが、途中で意図的に困難な感情を探求する部分がある。

意識を高めて落ち着くことから始める

今の瞬間に自分を引き戻し、足元の床や地面、または座っているものや横になっているものからのサポートを体で感じて、安定感を得る。 次に、少しの間呼吸にやさしく全注意を向け、吸う息と吐く息の一つ一つを感じる。

困難に向き合う（和らげる、受け入れる）

自分が今感じているこの感情を、あなたは何と呼ぶだろうか？　怒り？　恐れ？　悲しみ？　焦り？　混乱？　例えば、それが怒りであった場合「私は怒っている」「私は苛立っている」「私は悲しい」と言うかわりに「私は自分の中の何かが、怒っている、恐れている、悲しんでいることに気づいている」と言ってみたらどうだろうか。「自分の中に、そのような感情を抱くものがあることに気づいている」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だろう。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持っていることを自覚するだけになる。

では、身体のどこにこその感情に対する身体的な反応があるか、見てみよう。 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ッとする感じ、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、身体のどこが影響しているだろうか。 あるいは特定の場所が見つからず、不安感を体中に感じるかもしれない。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、ありのままを受け入れる。

穏やかに呼吸しながら、この困難に対する反応を和らげることができるかどうか見てみよう。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だろうか。身体の中で一番辛い部分、または、心臓やお腹に手を置いてもいい。やさしくこの経験に向き合い、それは誰にとっても困難であり苦痛なことだと認識し、思いやり深くその体験と自分自身を受け入れる。

これが「和らげて受け入れる」ということだ。自分が抱いている感情への反応を和らげ、その反応がそこにあることを許す。そこにあることを許すというのは、それが好きだという意味ではなく、単に今自分が感じているものを認めるということである。

快いことを探す

困難な問題を押しやろうとせずに、自分の生活の中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、考えてみる。過去や現在の愛する人、お気に入りのペット、親しい友人、過去や現在に達成したこと、喜びや満足感を与えてくれる趣味やスポーツ…… 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、単純なことでも良い。

意識を広げて外の世界へと開く

このステップでは、広角レンズで見渡すように意識を広げて、感謝していることと、最初に感じた困難の両方を含める。困難を押しのけたり心地よいことにしがみつかず、、両方のために十分なスペースと余裕を作り、身体全体とそのすべての感覚を含む、より広く包括的な視野へとシフトする。

今いる部屋や場所に意識を向け、注意を外の世界に移して、周りの景色、音や感覚を受け入れる。準備ができたら、その日の活動に再び取り組む。