身体の痛みに「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でも行えるこの瞑想は、偏頭痛、ケガや手術からの回復、腰痛や慢性的な痛みを含む、身体の苦痛に対処するためのものです。

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、腕や足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いても、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るのですから、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させます……（一時停止）

2. 困難に向き合う: 和らげて受け入れる……

次に、あなたを悩ませている身体の状態や感覚、自分の思い通りにならない身体のことに注意を向けます。

それは、腰、首や関節などに、ほぼいつも感じている慢性的な痛みや、まだ治っていないケガや手術の痛み、またはヒリヒリする手首や肘など、単純な痛みかもしれません……時間をかけて、選んだ体の部分の感覚をつかみます……間違った選択というのはなく、何を選ぼうともこの瞑想には合っているはずです……

取り組む体の部分を見つけたら、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、このような身体的不快感を抱え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……

その感覚をどのように表現しますか？「痛い」というだけでは説明にならないので、具体的な感覚のタイプを特定できるかどうか、見てみましょう。例えば、鋭い、切れるような、鈍い、ズキズキした、焼けるような、締め付けるような、圧迫感、うずきなど、感覚を単に感覚として認識して、優しさと好奇心を抱いてこの体の部分を探求してみましょう。

……そして、自分に問いかけてみます。この不快感の範囲はどれくらい大きい？　ビー玉、野球のボール、またはフットボールの大きさ？……どのくらいの厚さや薄さ？　一枚の紙くらい薄い？　一冊の本みたいに厚い？　あるいは厚みに差がある？……もし質感があったら、どんな質感か……コンクリートのように硬い？　木のように硬いが多少の柔軟性もある？　スポンジのように柔らかい？　水や油のように流動的？……形は？……特定の形？……境界線はどこにある？……

境界線、端っこのところ、それ以上行くと不快感が減るかなくなるところに少し留まって、試してみます……端っこのすぐ向こう側、辛い部分の周りを柔らかくしたり、リラックスさせることができますか？……（一時停止）不快なところそのものを変えようとするのではなく、ただ端っこの部分に注意を向けて、そこを和らげるようにします……

……この身体の状態に関連する身体的な感覚やイメージに注意を向けるにつれて、それについて自分が抱いている感情を特定できるかどうか、見てみます。この状態にあることに対して、怒りを覚えていますか？　不公平だと感じていますか？　良くならない、あるいは悪化するのでは、という恐れがありますか？　いかに自分がそれに制限されているか、という悲しみ、　怒り、混乱がありますか？　自分の言葉でこの感情を何と呼ぶでしょうか？

……穏やかに呼吸しながら、この身体の状態に対する反応を和らげることができるか、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、その身体的苦痛に寄り添うことができるでしょうか……もしそれが可能であれば、そっとやさしく、寄り添ってあげます。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、不快なところ、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ってく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、圧倒されていると感じる時はいつでも、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、部屋の周りを見回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

今度は辛い感覚を押し除けようとせず、体の中で痛みがないところを探して、普通または快い感覚を見つけられるかどうか、探索してみましょう……不快なところを超えて意識を広げ、呼吸の動きに意識を向けることから始め、呼吸のリズムが不快感を和らげるのにまかせます……体を支えているものに深く身を委ねて……（一時停止）探求を始めながら身体をスキャンして、そこに何があるかに気づき、快いまたは普通に心地よいものを見つけたら、一時停止します。つま先、足、腰、胃、胸、肩、腕、手、首、顔、頭を感じ取ります……

……スキャンしながら、どんなに些細でも快い感覚を探します。まるで隠れた宝物を探している探検家のように。手の温かさ、体のどこかに感じる心地よいしびれ、体を支えるものに沈んでいく時の解放感……または右足の親指や左の腕に痛みがないことなどに、たった今気づいたかもしれません。時間をとって体の中を意識的に移動しながら、何か快いものを見つけたら、そこで一時停止します。

心地よく感じるところを見つけるのが難しい時は、大切な人を慰めるように、肩や胸、頭などにやさしく手を置いてみましょう。その感触が心地よければ、それを感じとってみます……愛情や思いやりを示してくれる、または示してくれた人を思い出して、今その人があなたのそばにいて、あなたを抱いたり支えていると想像してもいいでしょう。体の中でそれがどのように感じられますか？　お腹の中の暖かさや、心臓の周りの柔らかさなど……または目を開けて周りを見渡し、今いる環境の中で美しいものや心地よいものを探すこともできます。それは植物だったり、窓から差し込む一筋の日の光や、アート作品、壁の写真かもしれません……

快いと感じられる身体や部屋の部分で、しばらく時間を過ごしましょう**……** (一時停止)

一人でこの練習をする際は、自分が心地よいと感じることに好きなだけ意識を留めて構いません……

……痛みを感じる部分に注意が引き戻されても逆らわず、穏やかに呼吸しながら、身体のその部分へやさしさやいたわりを吹き込みます。次に移る心構えができたら、身体の中の快い、または普通の部分へとやさしく意識を戻します……このような二つの領域、快い部分と不快な部分の間で、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、やさしく両方の部分へと息を吹き込みます……

……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たら、広角レンズで見渡すように意識を広げてみましょう。快い部分と辛い部分両方を含めます。とても大きく広がっているので、辛いことを押しやったり心地よ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、所、町や市……さらには国の地域をも含めて……身体的な不快感はあまり軽減され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……（一時停止）

……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）