身体の痛みに「向き合う」

（第**5**週普段の練習のオプション **2**）

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、途中で意図的に身体の不快感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）

この感覚をどのように表現できるだろうか。「痛み」と呼ばずに、できるだけ具体的に説明してみよう。鋭い、切れるような、鈍い、ズキズキする、焼けるような、締め付けるような、うずくような感覚？　この不快感の範囲はどれくらい大きい？　どのくらいの厚さや薄さ？　どんな質感がある？　どんな形？　境界線はどこ？　境界線のところ、不快感が減るかなくなる手前で、少し時間をかけてみよう。境界線のすぐ外側の部分を和らげたり、リラックスさせたりできるだろうか。不快感そのものを変えようとせずに、ただ境界線に注意を向けて、そこを和らげてみよう……

この身体の状態について、自分が抱いている感情を特定してみる。怒っている？　不公平だと感じている？　良くならない、あるいは悪化するかもという恐れがある？　その身体の状態に制限されていることに対する悲しみ？　焦り？　混乱？　自分の言葉でこの感情を表現してみよう。

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、その身体的苦痛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

辛い感覚を押しやろうとせずに、体の中で痛みのないところを探してみよう。まるで隠された宝物を探す探検家のように、普通または心地よい感覚を見つけられるだろうか。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、あるいは右足の親指や前腕に痛みがないことに気づくかもしれない。心地よく感じるところを見つけるのが難しい場合は、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よう。その感触が心地よければ、その部分を感じとってみる。あるいは植物、日の光、アート作品、写真など、すぐそばにある美しいまたは喜ばしいものを見つけてもいい。

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、心地よいところと苦痛なところ両方を含める。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。