

この時期に

最前線で

活動されている

皆様へ

# マインドフルネスと コンパッションへの誘い

マインドフルライフ研究所オフィス・らくだ主宰  
元・高野山大学 教授 / 元・健康科学大学 教授

井上ウイマラ



大変な時期に厳しい環境の中で頑張ってください、ありがとうございます。短い時間ですが、少しでもリラックスして心と身体力を回復していただけますよう、マインドフルネスとコンパッションへの導入をさせていただきます。

周りを気にせず自分のことに心を向けることのできる環境を見つけて、まずは立った姿勢のままでもいいですから、両手を頭の上にあげて背伸びをしたり、首を回したり、肩を回したり、腰を回したりしながら自由に体を動かしてほぐしてください。両手で頭や顔をなでたりマッサージしたり、あるいは両肩を抱いたり、両手で胸や腕や背中など、全身を触ってあげるのもいいかもしれません。自分の体に触れながら、心の中で自分の名前を呼んで「〇〇、頑張っているね、大丈夫だよ…」などと自分に声掛けしてあげるのもいいでしょう。

椅子に腰かけてもいいですし、ソファやベッド、あるいは床に何かを敷いてその上に横たわってもいいです。椅子に腰かける場合には、お尻や背中、両足の裏が、椅子の座面や背もたれや床に触れて支えられていることを感じてみましょう。横になっている場合には、身体全体がどのように床に触れて支えられているかを感じてみま

す。触れ合っている部分の圧力や感じる硬さや柔らかさなど、いろいろな感触があります。

身体はどこかに違和感や緊張感や痛みなど、気になる場所があれば、そこに心を向けてゆっくりと息を吐きながら、少しでも楽になるように身体を自由に動かして調整してみます。息を吸いながら新鮮なエネルギーをそこに送ってあげましょう。こうしているうちに、いろいろな思いが湧いてくるかもしれません。どんな記憶や思いであろうとも、そのままに認めてあげましょう。必要であれば体の気になっているところに手を当ててマッサージしながら「ああ、くだったんだね」と心の中で呟いてみるのもいいでしょう。

呼吸に心を向けることができるくらいまで落ち着いてきたら、鼻の穴の入口あたりに心を置いて、出入りしている息の流れを感じてみましょう。吸う息と吐く息でどちらが涼しく、どちらが温かく感じるでしょうか。

吸う息と吐く息には、始まりと終わりがあります。吸い始めから吸い終わりまで、吐き始めから吐き終わりまで、しっかりと呼吸についていって、変化し続けている感覚を感じてみましょう。

呼吸を感じているうちに、ふと気づいたら何か他のこ

とを考えたたり思い出したりしていることに気が付く、そういうことがあるかもしれません。これはとても自然なことです。そのようなときには、心の中で何が浮かんできたとしても、心の中で何が起こっていたとしても、できるだけありのままに確認して見守ってあげましょう。

何かの思いにとらわれてしまったときには、その影響が身体はどこかに出てきているかもしれません。眉間にしわが寄っていたり、歯を食いしばっていたり、肩が凝ったり、手に汗をかいていた…。どこにどんな感じが生じているかに気づいて、吐く息に合わせて緩めてみましょう。その感覚を受けとめて、緩めて、手放すことができたら、ゆっくりと呼吸に戻ります。

そしてまた、吸う息と吐く息の温度の違い、吸い始めから吸い終わりまで、吐き始めから吐き終わりまで…、今度は一回一回の呼吸の長さや短さの違い、深さや浅さの違いも含めて感じるができるといいでしょう。一期一会の呼吸との出会いです。

さあそれでは一区切りしましょう。この呼吸のリズムに支えられて私たちは生きています。いつもは無意識になっっていますが、こうして意識してみることで、その時々自分の気づいて、リラックスして、リフレッシュするためのペースメーカーになってくれます。

時々このような時間をもってご自身の健康を守ってください。みなさまのご努力によって多くの命が守られています。ありがとうございました。