



慈悲と願いの瞑想

RESM新横浜睡眠・呼吸メデイカルケアクリニック副院長(精神科・心療内科医)

臨濟宗建長寺派 林香寺 住職

川野泰周



この大変な状況の中、日々多くの人の命を支えて下さる皆さまに、心から感謝申し上げます。そんな皆さまに、自らを慈しみ、思いやる心、「セルフコンパッション」を育む瞑想を体験いただきたいと思えます。

この瞑想を通して、自分自身の心が温かく満たされてゆく中で、自然と周りの人達、さらには外の世界に存在する、あらゆる物に対しても、慈しみと優しさを感じることができるようになるでしょう。座っていても立つていても、あるいは横になったままでもできる、ゆつたりとした瞑想です。集中しなくても、しっかりとやらなければと頑張らなくても大丈夫です。どうか肩の力をぬいてリラックスした姿勢で、気軽に取り組んでみてください。

《瞑想の実践法》

まず一度、深呼吸を入れて、今この瞬間の呼吸に注意を向けます。大きく息を吸って、、、ゆつくりと吐きます。こうして心のリセットしたところで、やさしく目を閉じて下さい。そして、あなたにとって大切な人をお一人、思い浮かべて下さい。ご家族でも、

お世話になった人でも、今はこの世に存在しない人でも結構です。目を閉じた、その暗い視界の中に、大切に思っているその人が、やさしく微笑んでいるのをイメージしてみましょう。そして、その人に向けて、次の4つの言葉を心の中で伝えてみてください。

- 「あなたが幸せでありますように」
- 「あなたが健康でありますように」
- 「あなたが安全でありますように」
- 「あなたが心安らかに暮らせますように」

こうした言葉を伝えるほど、その大切な方の笑顔は明るく、幸せそうなものになってゆくイメージをしてみましよう。言い回しを変えても、1つか2つのフレーズだけでも結構です。

ご自身の言葉でしばらくの間、続けてみてください。目を閉じたまま、一度ゆつくりと深呼吸をしてみましよう。大きく息を吸って、、、ゆつくりと吐きながら、先ほどの大切な人のイメージを優しく手放していただきます。そして今度は同じ言葉を、あなた

自身に対して伝えてみましょう。多くの場合、私たちは、大切な人を思いやることはできても、自分自身の存在をいたわることが苦手です。でもこの瞑想の間だけは、いつも頑張つて生きているあなた自身に優しさを与えてあげるように、心の中でメッセージを伝えてみましょう。

- 「私が幸せでありますように」
- 「私が健康でありますように」
- 「私が安全でありますように」
- 「私が心安らかに暮らせますように」

こうした言葉を自分に伝えようとすると、どうしても言葉だけが空回りしているように感じられるかもしれません。それでも繰り返し続けることによって、少しずつ思いやりを受け取ることができるようになってゆくでしょう。言い回しを変えても、1つか2つのフレーズだけでも結構です。ご自身の言葉でしばらくの間、続けてみてください。

最後に一度、ゆつくりと深呼吸をして、やさしく心のリセットしましょう。大きく息を吸って、、、ゆつくりと吐き出します。少しずつ目を開けてこの瞑想を終わります。

《終わりに》

皆様のこれからの日々が、安寧と幸せに満たされることを、心からお祈り致します。

川野泰周 合掌

