



尊き命を支える、
医療者の皆さまへ

カームイメージの瞑想

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、心の中に安らぐことができる、安全地帯を持つための瞑想法、「カーム・イメージの瞑想」をご紹介します。普段から練習しておけば、心が慌ただしい時、不安や焦りを感じている時、一度心をリセットしたい時など、いつでも穏やかに安らいだ状態を取り戻すための助けとなるでしょう。

《瞑想の実践法》

まず、目を閉じて軽く背すじをのびして座っていただきます。手は手のひらを上に向けて、ひざやものの上に乗せていただきます。そのまま一度、深呼吸をしてみましよう。口からでも鼻からでも結構です。大きく吸って、ゆっくりと吐き出します。

さあ、ここからは自然な呼吸を続けながら、目を閉じたその暗い視界の中で、これまで訪れた自然の風景の中で、とても心地よかった光景を思い出し、みましょう。まるで自身は今、イメージの世界の中

中で、その素晴らしい景色の中、たたずんでいることを想像してみましょう。

そこではどんなものが見えますか？ イメージの世界で、今、見ているその景色を見渡して、どんなものが見えるか隅々まで観察してみましょう。

そこではどんな音が聞こえますか？ 川のせせらぎ、海辺の波音、小鳥のさえずりや木々のざわめきなど、どんな音でも構いません。今、思い出される、あの場所で聴いた心地のよい音を、今、ここで体験しているかのように、耳を澄まして聴いてみましょう。

そこではどんな香りが感じられますか？ 心地よいその光景の中で、鼻から入ってきた香りを、その時の体験に立ち返って、思い出してみましょう。そしてその香りを、まるで今、体験しているかのように感じてみましょう。

そのまま少しイメージの世界の中を歩いてみます。足の裏で感じる、その大地の感触、あるいは床の感

触や畳の感触でも結構です。足が触れているその感触を、細かく思い出してみましょう。周囲に手で触れられるものがあつたら、そっと手をあててみて、その感触を楽しみむようにしてみましょう。

最後に少しの間、体全体で、その世界を感じてみましょう。目で見て、耳で聴いて、鼻で嗅いで、手で感じる、心地よく、美しいその場所での体験を、あるがままに味わってみましよう。

それでは一度、ゆっくりと深呼吸をしてみます。口からでも鼻からでも結構です。大きく吸って、ゆっくりと吐き出しながら、全てのイメージを優しく手放し、心を解放しましょう。ゆっくりと目を開けて、楽になさってください。お疲れさまでした。

《終わりに》

いかがでしたでしょうか。体は現実の暮らしの中にあつても、ほんの少しの時間を使って、心を心地よく大切な場所へと運んであげる、このリラククス・イメージの瞑想を楽しんでいただけただけでしょうか。日頃から心と体のメンテナンスとして習慣づけておくと、いざ不安や焦りを感じた時などにも、とても有効に用いることができると思います。

皆様の今後益々のご健康と幸せを、心からお祈り致します。

川野泰周 合掌

