

思いやりの瞑想

.. 歌とともに

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



大変な状況の中で頑張ってください、ありがとうございます。思いやりの瞑想のエッセンスを歌にしたものがありますので、その歌を聞いていただきながら、瞑想の誘導をさせていただきます。少しでもリラックスして、心と体の保養のためにお役に立てれば幸いです。

思いやりの土台は、様々な怒りや不安や恐怖、そして自分を責めてしまう気持ちを開放して、たとえ一瞬であつても自らの中に安らかな状態を創り出してみることです。そのうえで、自分を含めて、生きとし生けるものたちのために安らぎと幸せを祈ります。

安心できる場所で、椅子に座つても、横になつても、どんな姿勢でもいいですから、一番楽な姿勢を探しましょう。楽な姿勢が見つかったら、その姿勢でサッと全身を感じてみて、気になるところがないか探してみます。緊張や違和感、痛みなど、気になるところがあれば、そこにそつと手を当ててもいいですし、さすってみたりしながら、吐く息に合わせて、そつと身体を動かして、少しでも楽になるように工夫してみましよう。

それでは最初に、思いやりの心を送るために自

らを整えるための瞑想を紹介します。思いやりの準備瞑想を歌にしたものがありますので、聴いてください。

人を恨むこともなく

イライラもせず

自分を責めて苦しむことなく

こころ安らかでいられることが

幸せなんだつて 思えますように

アハン アヴェーロー ホーミ

アビヤパツジョー ホーミ

アニゴー ホーミ

スキー アッターナン パリハラミ

アハン .. 私は、

アヴェーロー .. 外向きの怒りである敵意や

憎しみのないものと

ホーミ .. なりますように

アビヤパツジョー .. 怒りが出たり入ったりして

イライラすることのないものと

ホーミ .. なりますように

アニゴー .. 怒りが内向きに自分を責めて

苦しめることのないように

ホーミ .. なりますように

スキー .. 安らかで幸せに

アッターナン .. 心を保って

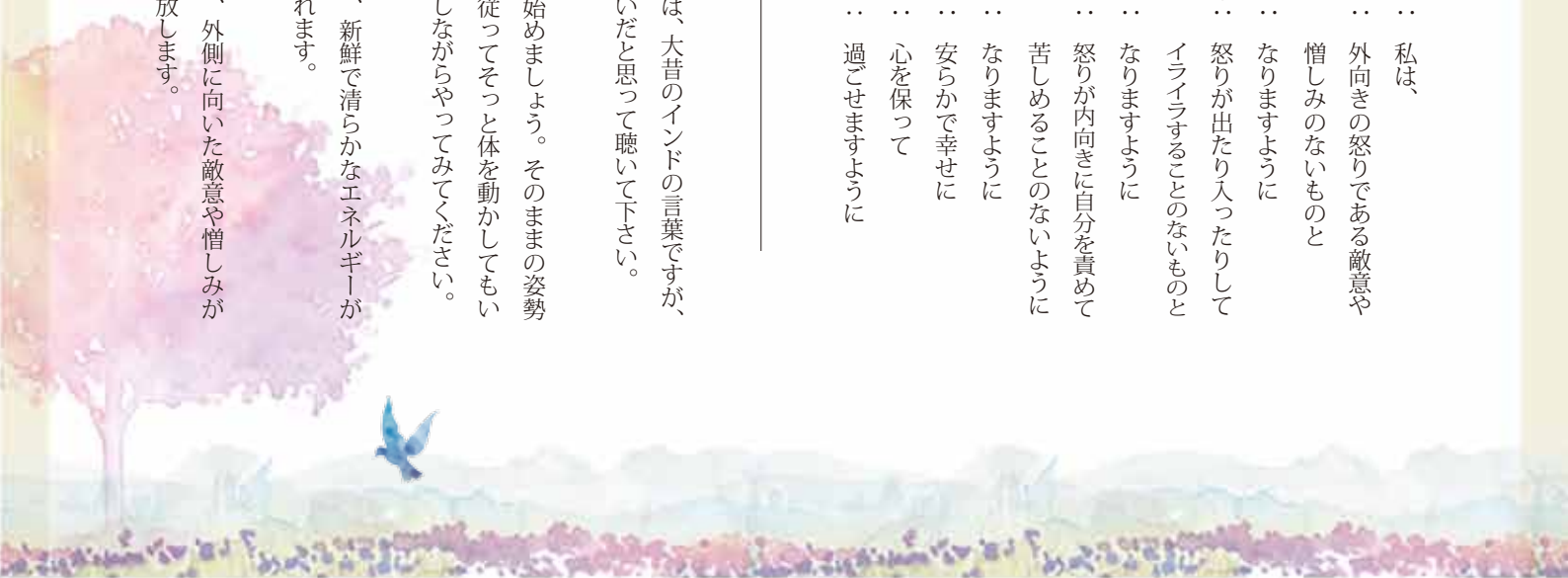
パリハラミ .. 過ごせますように

カタカナの部分は、大昔のインドの言葉ですが、ある種のおまじないだと思つて聴いて下さい。

それでは瞑想を始めましょう。そのままの姿勢で、気分の変化に従つてそつと体を動かしてもいいですから、楽にしながらやってみてください。

息を吸いながら、新鮮で清らかなエネルギーが身体を満たしてくれます。

息を吐きながら、外側に向いた敵意や憎しみがあれば、そつと手放します。



息を吸いながら、新鮮で清らかなエネルギーが
身体を満たしてくれます。

息を吐きながら、内側に向けた自己嫌悪や自分
を責める気持ちがあれば、そっと手放します。

息を吸いながら、新鮮で清らかなエネルギーが
身体を満たしてくれます。

息を吐きながら、安らかで温かい心が全身を満た
してゆきます。

たとえ短い時間でも、自分自身を安らぎで満た
すことができたなら生きとし生けるものたちのため
に思いやりの心を送る準備が整います。

慈しみの歌を聞いてください。



すべての生き物たちが幸せでありますように

すべての生き物たちが安らかでありますように

怒りも 憎しみも 自分を責めることも

すべてを手放して 安らかでありますように

サツベー サッター スキター ホーントウ

サツベー サッター スキター ホーントウ

サツベー サッター スキター ホーントウ

すべての生き物たちが 幸せでありますように

サツベー .. すべての

サッター .. 生き物たちが

スキター .. 安らかで幸せで

ホーントウ .. ありますように

それでは、思いやりの瞑想を始めましょう。

息を吸いながら、自分の身体全体があなたかかな安
らぎで満たされているのを感じます。

息を吐きながら、自分の中心からあなたかかな安
らぎが四方八方に広がり、周囲を満たしてゆくの
を感じます。

息を吸いながら、自分自身が思いやりの心で満
たされているのを感じます。

息を吐きながら、自分の中心から思いやりの心
が光になって世界中に広がってゆくのを感じま
す。

最後に、いろいろな思いや祈りやイメージを手
放してありのままの呼吸を感じてみましょう。

私たちはこの呼吸に支えられて生かされていま
す。

今日はこれくらいにしましょう。どうか自分自
身を大切にする時間を取りながら、皆さんのため
の大切なお仕事を続けてください。

ありがとうございました。

