

慈悲の瞑想

リラックスした姿勢で座っていきましょう

これから、慈悲と言うポジティブな感情を育む実践を行います

それは、誰かが、あるいは自分自身が幸せであって欲しいと願うことです

何かに頼ったり、条件付けをすることではなく

自然に誰か、あるいは自分自身に対して心を開くことです

それでは、身体の内側に意識を向けて、何を感じているか気づいていきましょう

どんな感覚でも構いません

そして今度は、誰か、その人の事を思った瞬間に幸せな気分になる人の事を思い浮かべてみてください

家族や親戚、友達、あまり複雑でない関係の人を選んでください

その人の事を思うと、シンプルに幸せを感じる

子どもでもいいし、ペットでも構いません

犬や猫など愛情を感じやすい生き物でもいいでしょう

その人、あるいはその生き物が、今自分の目の前にいると想像してみましょう

その存在を感じている、見ている

想像しながら、身体の内側の感覚に気づいていきましょう

温かさ、顔のほてり、

自然と笑顔になったり、開放感を感じるかもしれません

これが慈悲

誰もが身近に持っている自然な気持ちです

それでは、今日の前にいると想像している相手に対して、想いを送っていきましょう

あなたが安全で危険から守られますように

あなたが幸せで平和でありますように

あなたが健康でありますように

あなたが安らぎを感じられますように

今この言葉を思いながら、自分の内側から慈悲が湧き上がってくるのを感じていきましょう

その慈悲が目の前にいる相手に向かっていくことを想像していきます

想像の中に、イメージや色、光が見えるかもしれません

あるいは感覚だけがあるかもしれません

言葉を思うことで、さらに気持ちが強くなってくるかもしれません

自分なりの言葉を選んでも良いでしょう

ストレスや不安から解放されますように

恐れから自由になれますように

言葉、そして慈悲を相手に送りながら、自分の身体の内側にも意識を向けてみましょう
どこでどんなことを感じているのか

今度は、目の前の相手が、あなたに慈悲を送り返していることを想像してください

慈悲を受け入れることができるでしょうか

相手があなたが幸せでありますようにと願っています

あなたが穏やかでありますように

安全でありますように

喜びを感じられますように

身体全体で受け入れてみてください。

もしも、今何も感じられないという方も、問題ありません

この実践を種まきと捉えてみてもいいでしょう

もし今慈悲でないものを感じていたら、そちらに意識を向けてみましょう

今何を感じているのか、そこから何か気づくかもしれません

そして今度は、自分自身に慈悲を送れるか試してみてください

簡単にはいかないかもしれませんが、やってみましょう

心から慈悲が湧き上がって、身体全体に流れていくことを想像してみてください

その感覚を味わってみましょう

私が安全で危険から守られますように

私が健康でありますように

私が幸せで平和でありますように

ありのままの私を受け入れられますように

幸せであるために、何が 필요한のか？自分自身に問いかけてみます

そしてどんな事が湧き上がるのでしょうか

湧き上がってきたものを自分自身に送ってあげましょう

やりがいのある仕事ができますように

喜びに満ちた人生でありますように

友達、家族に囲まれた人生でありますように



Mindful Awareness Research Center

自分の内側で何が起こっているのか、感じてみましょう

それでは最後にあなたが慈悲を送りたい人、あるいは人達を想像してみましょう

その人、あるいは彼らが目の前にいるのを想像して、存在を感じて、慈悲を送ります

幸せで平和でありますように

ストレスや恐れ

心配事や悲しみから解放されますように

喜びと幸せを感じられますように

慈悲をどんどん広げていきましょう

たくさんの人に向けて広げていきます

身近な人、見知らぬ人

苦手な人

愛する人

すべての人、生き物が慈悲に触れていることを想像していきます

一人一人が慈悲に包まれていきます

あらゆる場所にいる、すべての人々が、幸せ、平和、安らぎを感じられますように

慈悲を受け取り、大きな喜びを感じられますように