

呼吸の瞑想

椅子、または床にリラックスした心地の良い姿勢で座って行きましょう

力を入れすぎない程度に、背筋を柔らかく伸ばしていきます

両手は心地の良いところに下ろして行きましょう

口の中をリラックスさせて、舌を上あごにつけるか、あるいは楽なところに置いていきます

そして、身体の内側の感覚に気づいて行きましょう

身体の輪郭、重さ、何かに触れている感覚

そしてさらにリラックスしながら、ここに座っている身体に好奇心を向けてみましょう

椅子や床とのつながりを感じて、

強張りや緊張している部分を

呼吸とともに、和らげて行きましょう

今度は呼吸に意識を向けてみましょう

無理に長くしたり、深めようとせず、身体の中にある自然な呼吸の流れを感じていきます

自分の身体のどの部分で呼吸を感じているのか、探って行きましょう

お腹の内側かもしれない、胸、喉の奥、あるいは鼻の内側かもしれません

一呼吸ずつ丁寧に呼吸の感触を感じていきます

一つの呼吸が終わり、また次の呼吸が始まります

呼吸を繰り返しているうちに、徐々に意識が他のことへと流れ出してしまうことに気づくかもしれません

何か考え事をしている自分に気づくかもしれません

もしそうなってしまっても、問題ありません

それはごく自然に起こることだからです

ただ、意識が流れてしまった事に気づいて、優しく頭の中で、「考えている」「何かを思っている」と言ってみてください

そして、ゆっくりと意識を自分の呼吸へと戻していきます

それでは、呼吸に気づきながら少し沈黙のままで座っていきましょう

時々呼吸を忘れて考え事に流されてしまっても、ただそれに気づいてまた呼吸に戻ります

その気づきの中で、いかに自分自身に優しく居られるか試してみてください

—

それでは、もう一度自分の身体の感覚に気づいていきましょう

身体全体が静かに座っていることを感じ、さらに深くリラックスしていきましょう

今日、瞑想の実践をした自分自身に、感謝の気持ちを送ってみてください

そして今日1日、皆さんが、それぞれの安らぎと心地よさに気づいていけますように