

# セルフコンパッション 2

実践：1日20分20日間

# 実践で大事なこと

セルフコンパッションに限らず、瞑想でもビジネスでも、「しなければならないこと」や「将来のために我慢してやること」として実践してもそれを行っている間は楽しくありませんよね。楽しくないということはあまり効果は見込めないかもしれません。

その意識状態そのものが、これまでと変わらないどころか逆効果になる場合もあります。やりたくないことをこなすことや、未来のために今を犠牲にすることはやめましょう。そうではなく、自分にご褒美をあげるつもりですべてのことに取り組むのです。

「始めて心地よく、途中が心地よく、終わりに心地よい」

# 実践したことを手帳に記録する

1. 何回目の実践か・日付
2. 実践時間
3. 実践内容
4. 体験したこと

# 無理をしない

- ◆ 注意することは瞑想と同じで、途中で心身の具合が悪くなったら中断することです。心の手術をすることによって変化することに心して取り組んでください。もし途中で感情が暴走してしまったり、体調が悪くなってきたら、まずは無理せず中断し、休み、落ち着かなければなりません。

# 喜びと苦しみのバランス

喜びだけだと人生は表面的に感じるでしょう。その奥にある苦しみをちゃんと認めて全てを受け入れてはじめて満たされるのです。（宇宙の法則「極性の法則」）苦しみを避けていると、苦しみを感じないように感じないように常に気を張っていなければなりません。

その部分を根底から変えていくために瞑想やこのことに取り組んでいることを理解してください。



# 今の自分をチェック

© Copyright 2022 Mami Sakurai All rights reserved.

# 今の自分をチェック

	なし	たまに	時々	頻繁	常に
落ち込む					
不安					
怒り					
過去の影響					
自分が嫌い					

# セルフコンパッション度

	なし	たまに	時々	頻繁	常に
厳しさと優しさ					
苦しい時に使える					
他人に受け入れられる					
過去を癒せる					
自分の全てを受容する					





# 実践

© Copyright 2022 Mami Sakurai All rights reserved.

# 実践1 「ボディスキャン」

1. 数分、呼吸の瞑想をして心身を落ち着かせます。人生に起こっていることから離れて、今している呼吸だけを意識できるようにになったら次に進みます。
2. 呼吸への気づきを全身にひろげます。頭かつま先からはじめて全身に意識をめぐらせスキャンしていきます。生まれては消えていく感覚に集中します。

- ◆ ボディスキヤンの実践を終えたら、どこにどんな感覚を感じたのか認識しましょう。
- ◆ 緊張、重さ、苛立ち、熱さ、冷たさ、痛み、痺れ等、すべての感覚、特に不快な感覚をすべてありのまま受け入れることができたか？自問します。できないことが悪いわけではありません。できなかつたらできないという事実をありのままに認めてどう感じるのか？質問をしてみてください。

## 実践2 「全てを受容する」

体にどんな感覚があっても、頭にどんな思考がやってきても、全身にどんな感情を感じても、「今ここ」にあるものをありのままにしっかり感じる訓練です。

マインドフルネスとコンパッションを使ってどんなものもジャッジせずただ認め受け入れる実践をしていきましょう。

心地よくても悪くてもどちらでもなくとも、心を開いて愛します。

- ◆ 感情には感覚と思考の両方が結びついています。恐怖を感じている時、息苦しいとか胸が痛むという感覚と共に恐ろしい思考も浮かんでいると思います。感覚、思考、感情は密接にからみあっています。
- ◆ しかし、ボディスキャンや受容の実践では体の感覚だけに注目します。苦しい感情を体の感覚として取り組んでいくのですが、最初はこれに苦しみをかんじるかもしれません。でもしばらくすると受容する力が育ってきます。最初は耐えるだけだったのが、受け入れられるようになり、歓迎できるようになり、全てを愛することができるようになります。

# 体の感覚のマインドフルネス

	感じた	感じない
緊張		
重い		
軽い		
苛立ち		
穏やか		
暑い		
寒い		
熱い		
冷たい		
リラックス		

# 大事なこと

- ◆ 感覚を完全に感じられるように意識しましたか？
- ◆ 何かを変えようとしませんでしたか？
- ◆ ただ眺めながら感じることができましたか？
- ◆ どんなことを感じてても大丈夫だと思いましたか？
- ◆ 感覚だけに集中できましたか？
- ◆ すべてのことに心を開き、ただ感じることができましたか？

# 思考のマインドフルネス

- ◆ 思考は思考でありそれ以上でもそれ以下でもない。
- ◆ 思考に問題はない。思考は思考の仕事をしているだけ。
- ◆ 心は思考を絶えず生み出している。それが心の仕事。
- ◆ 思考は事実や真実ではない。
- ◆ 反論もせず追い払おうともせずただ放っておく



# 実践3 「苦しみをどう受け止めるか」

- 人間なら誰でも苦しみを感ずります。生きていることの証です。怒り、喪失、不満、孤独、恐怖、囚われ、他にもたくさん苦しみがありますが、誰もがそれを経験します。
- しかしその対処法を私たちはちゃんと教わっていないのではないのでしょうか？逃げるか、無かったことにするか、必要以上にそこに執着したりして、倍増させているかもしれません。ここではその対処法を学びます。

# 取り組み→ありのまま抱きしめる

1. 自分でコンパッションを送る→自分に愛を送り受け取る
2. 他人にコンパッションを送ってもらう→相手に集中する

- リラックスに気付けますか？
- 緊張に気付けますか？
- 軽やかさに気付けますか？
- その他、どんな感覚に気付きましたか？

# 実践4 「過去を癒す」

- 過去の傷を癒すには、コンパッションを保ちながら痛みをもう一度感じる体験が必要です。
- 自分の中にある情動の情報を書き換えるためにコンパッションを使います。過去の記憶自体を変えるものではありません。
- 深い変容のためにはしっかりと愛を注ぎながら痛みを感じる事が大切です。

# 取り組み→受容と慈悲の気持ち

1. 自分の中にある苦しさに気づき、認識し、感じます。
2. 過去の自分を見つめ、今の自分の心にも気づきます。
3. 過去の自分にコンパッションを送る
4. 今の自分の身体感覚にも注意を向ける
5. コンパッションを感じることで終わらせる

# 実践5 「抵抗に耳を傾ける」

- まず抵抗している状態に気づいたら、自分に話しかけます。  
「私の一部が〇〇に抵抗している」と口に出してみます。その部分が必要な私を守るためにやっていることを理解します。
- その部分と対話をしてみましょう。共感と思いやりをもって聞いてあげ、あなたの言い分も聞いてもらいます。
- タイミングではないと感じたら無理せずお休みしましょう。

# 実践6 「乗り気にならないとき」

- 瞑想でもコンパッションでも実践が難しい時は誰にでもあります。そんな時に乗り切る秘訣があります。それは、妨げているそのものを気づきと思いやりで理解するとそれすら愛するようになってしまうのです。
- 瞑想やコンパッションに敵はいません。平和と理解と愛を求めています。自分の中に何が湧いてきても受け入れます。戦うよりずっと簡単なことを体験しましょう。

# 実践6 「乗り気にならないとき」

- 嫌だと思えばそれが増幅することを体験する。
- 気づきや思いやりは自己否定をそのままにしておくことではありません。それに支配されるのでもなく、でも排除するのでもなく、愛と理解をもって自分で自分に接する方法を学んでいるのです。
- 自分との関係にコミットすること。自分との対立を解消する。

# 実践7 「葛藤の乗り越え方」

- 行動が論理的ではない
- 役立つはずの事柄を受け入れない
- 魅力的なのに怖い
- 本当は望んでいるのに、望むべきでないと思ってしまう
- 矛盾した思考がぐるぐるして割り切れない



# 葛藤へのアプローチ

- 自分の中に手放したくないという願いがあることに気づく
- それを持っているメリットがあると無意識で思い込んでいる
- 手放したらどんなことになるか？言ってみる
- 葛藤さんへ理解の姿勢をもつ

# 実践 8 : 自己批判を手放せない理由

- 大切な人とのつながりを維持するため
- コントロールできるという幻想を維持するため
- 公平を維持するため
- 人間関係を守るため
- 人生の責任を避けるため

# 幸せになることを許すアプローチ

- 自分を思いやり幸せにしたくない。なぜならそれをやると、、、
- 自分を思いやり幸せにしたくない。なぜならそれをやると、、、
- 自分を思いやり幸せにしたくない。なぜならそれをやると、、、
- 自分を思いやり幸せにしたくない。なぜならそれをやると、、、
- 自分を思いやり幸せにしたくない。なぜならそれをやると、、、

# 実践9：今幸せを感じる時間をとる

1. 何かに愛を送ります。対象は何でも送りたいものを思い浮かべ、それに向けて愛を送ります。
2. 何かから愛を受け取ります。それが自分を愛して受け入れてくれていることを感じます。
3. 何かを選び、その対象と愛を送っては受け取るというのを呼吸にあわせて行います。吸う時受け取り、吐く時送ります。

# 実践10：幸せになるスキルと姿勢

1. マインドフルネス
2. コンパッション
3. 感謝
4. 楽観主義
5. 明け渡し

# 今ここで幸せを見つける

欲しいものが手に入れば幸せになれるというのは違います。本当の自分はそんなことに影響されないのです。

先ほどあげたスキルを身につければ「今この瞬間、ここ」で幸せを見つけることができます。

今ここにある美しいものに気づく力を養い、周りによって幸せになるのではなく、無条件の幸せに浸りましょう。

# 今ここで幸せを見つける具体的なこと

全てを手放し何もしない

気づきの中にいる

苦しみと喜びの両方を受け入れる

源とのつながりを感じる

身体をいたわる（食事、睡眠、運動、休息等）