

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や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。心の手術をすると思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。苦しみを避けていると、苦しみを感ぜ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？