The background features a light gray gradient with several realistic water droplets of various sizes scattered in the corners. The droplets have highlights and shadows, giving them a three-dimensional appearance. They are located in the top-left, top-right, and bottom-right areas of the page.

WEEK3 体に戻ってくる

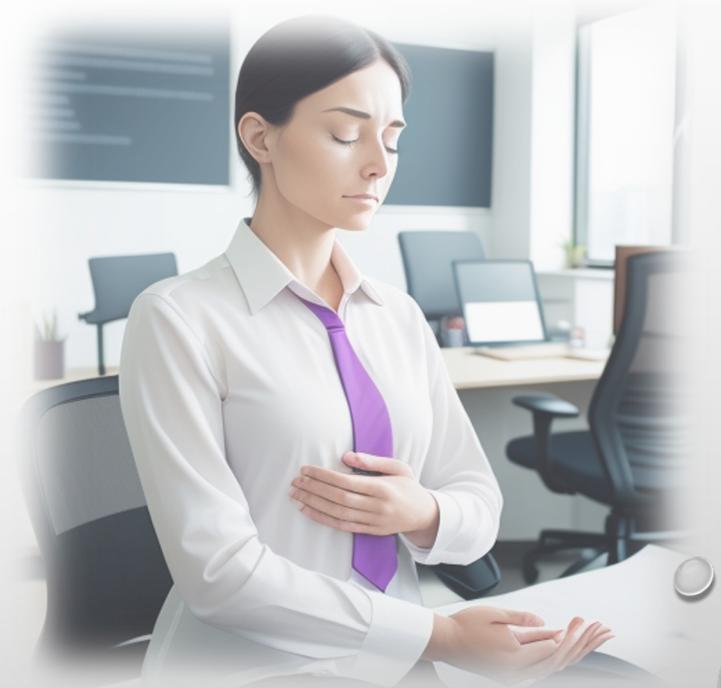
WEEK3 体に戻ってくる

- 3週目は、SMALL RETREATと言われることもあるように、瞑想、ヨガを続ける週です。ただただ自分の体験に、意識を向け続けてみましょう。そのような数時間を過ごすことで、体や心がどうなるか、味わってみます。



呼吸瞑想

- 私たちは、呼吸をコントロールすることができます。いざとなれば呼吸を止めたり、深さや回数を変えることもできます。
- しかし、意識しなくても、呼吸はいつも流れています。苦しい時は速く、穏やかな時はゆっくり流れ、人生で常に隣にいます。その呼吸に、私たちはいつもは目を向けないでいます。
- 呼吸はいつ、どこにいようと「今、この瞬間」に目を向け直す、アンカー（船のイカリ）のような存在となってくれます。



この一瞬に戻る

- 我に戻る、というような言葉もあります。どんな時でも、いつでも今この瞬間に戻って来れることを覚えていましょう。
- セッション中にベルがなった時は、何か考えていても、何を話していても、思っている、一旦この瞬間に意識を向けていただく、ということをしました。
- 日常の中でも、たまに心の中でベルを鳴らしましょう。どんなことが心にあっても、どんな状況にあっても、今、この瞬間に戻ってくることを思い出してみます
- 戻る直前に、自分はどんな状態だったでしょう。自動操縦状態、何かを拒否している状態、何かを避けたい状態、どんな様子だったでしょうか。

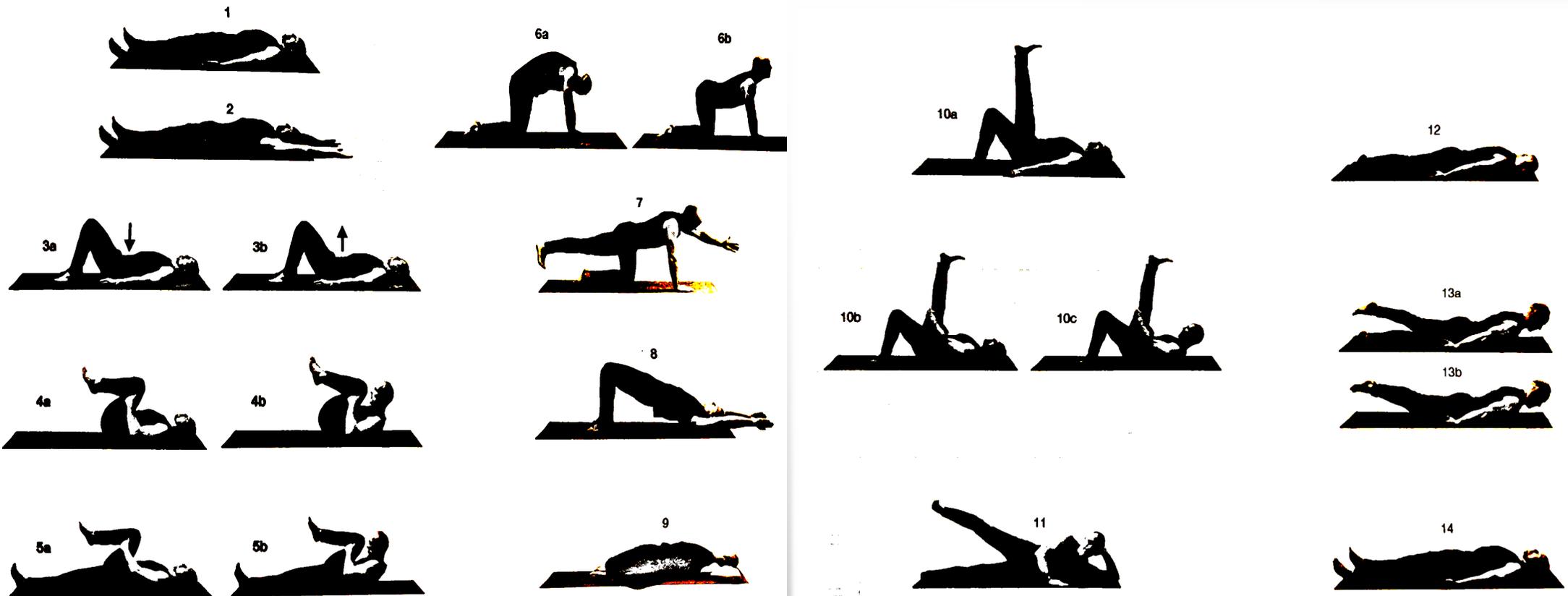


マインドフル・ムーブメント

- 体の動きへ注意を向け、体の声を聞く瞑想
- 動きの中に出てくる感情や思考にも気づく
- 美しい動きをすることは目的ではない。その瞬間の体の声に注意を向ける。
- 柔軟性を上げることが目的ではない。体の痛みや怖さを受け止めながら、限界の手前で止める
- 体を初めて意識した子供のように、心地よく遊ぶ気持ちで動きを感じてみる。



ねて行うマインドフル・ムーブメント



今週の課題

- フォーマル： ボディスキャン と 寝て行うムーブメント を1日おきに
呼吸瞑想 15分（音源なし）
- インフォーマル：
 - 不快な体験カレンダー
 - 一瞬一瞬を自覚する。

今週のことば : 知足(ちそく)

- 禅宗の経典に、釈迦が入滅する前の最後の教えをまとめた遺教経(ゆいきょうぎょう)があります。その中に挙げられた、8つの実践「八大人覺」の一つが、知足という言葉です
- 足るを知ること。
私たち人類や社会が成長してきたのは、より高みを目指し、より多くを求めてきたからでしょう。確かにそれは大切なことです。
しかし同時に「すでに私たちが得ているものへのありがたみを知る」ということも大切です。
高みを目指したり、多くを得たりしてきたのは、それで嬉しさ、喜びを得るため。しかし常に「足りない」「もっと先へ」という想いに駆られていたら、心は満たされず、せつかくの成果を楽しんだり喜んだりすることができなくなります。
- 今持っている、今ここにあるもののありがたみを感じる。お金や資産だけでなく、社会や自然、人脈や健康といった形にならないものも、たくさん私たちは持っていて、ここに 있습니다。目の前が十分足りていることに気づき、感謝し、そしてまた次なる成長を目指すというのが大切なことです。