

セッション 5 の要約：許容すること・そのままにすること

困難の方を向く

セッション 5 で、フォーマルな実践を広げて、思いやりとともに意図的に苦痛な経験の方を向き、それに近づくことを始めました。先における基本的なガイドラインは、何であれ瞬間ごとの経験で最も優勢なものにマインドフルに気づくことです。

したがって、最初のステップは、もし心が繰り返し、特定の場所、特定の思考、感情、身体感覚へ引き寄せられているのであれば、同じ場所に何度も何度も引き戻される感覚に気づきながら、注意をひいているもの、何にでも穏やかで友好的な意識を意図的に持ち込むことです。

はじめましては、身体や心の中で発生しているあらゆることに、自分がどう関わっているかにできるだけ気づくことです。自分自身の思考と感情に対する反応で、それらが過ぎ去っていく出来事になるか、または残り続けるかが今あるかもしれないのです。発生する思考、感情、身体感覚と共に見ることができても、非受容的で、反動的な状態で一緒にいることがしばしばです。ものに対しては、それに執着するようになるかもしれず、それにしがみつこうとしてしまいます。一方、もし苦痛である、不愉快である、不快であると言う理由で、それを嫌う場合には、恐怖や苛立ちを経験するか、緊張して萎縮するか、それを押しやろうとするでしょう。これらの反応のそれぞれが、許容とは反対の行為なのです。

手放すことと存在させておくこと

最も簡単なリラクセス法は、まずは物事を変えようとする試みをしていることです。**経験を許容する**と言う事は、何か他の状態を創造しようとするのではなくて、**なんであれ発生していることにただ空間を許すことを意味しています**。「経験することへの前向きな姿勢」の育成を通じて、私たちはすでにここにあることの気づきの中に落ち着くのです。」それを存在させておきます— 何であっても既にそこにあるものにただ注意を向けて観察します。それがどれほど強力に見えても、これが注意を強く引く経験への関わり方なのです。このような経験をはっきりと見ると、それらについて悩み、反芻することに引きずりこまれにくくなり、抑圧や回避を試みることも防げるでしょう。そのような経験から、自分自身を解放するプロセスを始めます。古い(しばしば役に立たない)攻略で、満車的に、自動的に駆け出すような反応する代わりに、巧みに思いやりを持って対応する可能性を開くのです。

新しい実践

クラスで困難にアプローチする、この新しい方法を一緒に探りました。もし注意が呼吸（または他の焦点）から苦痛な思考、情動、感情へと引き戻され続けることに気づいたら、最初のステップはその思考や感情と共に生じている身体感覚のどれにでも、マインドフルに気づくことでした。それから、意図的に意識の焦点を、これらの感覚が最も強い身体部位へと移動しました。呼吸をどのように用いると、これをするのに役立つのかを探りました。一ボディスキャンで実践したのとちょうど同じように、息を吸いながらその「中へと吸い込み」息を吐きながらそこ「から吐き出す」ことで、身体のその部分に穏やかで友好的な意識を運べるのです。

注意が身体感覚へと動き、意識の範囲にそれらが入ったら、自分に次のように言うようにガイドされました。「大丈夫、それがなんであっても構わない。それにオープンになることを許しても大丈夫」それから、これらの身体感覚及び身体感覚との関係への意識と共に、それらと一緒に呼吸し、それらを受け入れ、それらを存在させながら、ただそのままいました。一回の吐く息を、感覚に対して和らいで、それに心を開くために用いて、「大丈夫、それがなんであっても構わない。それにオープンになろう」と繰り返すと良いかもしれません。「許容すること」は、甘んじることではありません。それはとても重要な最初のステップとして、困難に全面的に気づかせ、そしてそれに巧みに対応させてくれるのです。

3 ステップ呼吸空間法を使う：応用のガイダンス

定期的に1日3回、そして必要とする時にはいつでも呼吸空間法を実践してきました。ここで、身体や心に問題を感じる時にはいつでも、最初のステップとして、呼吸空間法を使うことを提案します。以下は、このような時にあなたの助けになるであろう、いくつかの追加のガイダンスです。

1. 気づき

これまでに、自分の内的経験に意識の焦点を当て、自分の思考、感情、身体感覚で起きていることに気づくことを実践してきました。これからは、生じていることを言い表して確認すること—経験を言葉にすること（例：心の中で「怒りの感情が生じている」「自己批判的な思考がここにある」という）—が役に立つかもしれません。

2. 注意を向け直す

ここまで全注意を呼吸へと穏やかに向け直す実践をしてきました。息が入ってから出ていくまで、呼吸をつずっと追跡したのです。さらに、「心の奥で」気づけるかやってみましょう。「吸っている。。。吐いている。。。」と追いかけて見ます。あるいは、呼吸を1から5まで数えて、5まで行ったらまた1から改めて数え始める、というように。「吸って、1、吐いて、1、吸って2。。。」のように

3. 注意を拡大する

これまで、注意を身体全体に広げていく実践をしてきました。これから姿勢と顔の表情にも気づいていきます。今ここにあるすべての身体感覚を意識の中に保つのです。ただそれがあるがままの姿で。

やってみようと思うならば、特に何か不快、緊張、抵抗の感覚があるならば、このステップを広げます。これらのかんかくがあるなら、息を吸いながら、「その中に吸い込む」ことによって、それらに意識を向けましょう。それから、その感覚にあるところから吐き出し、吐く息と共に和らいで、オープンになっていきます。息を吐きながら自分自身に言いましょう。「大丈夫だ。それが何であろうとも、すでにここにあるのだ。それを感じてみよう」と。

最善を尽くして、1日の次の瞬間に、この広げられた意識をもたらしましょう。

セッション 5 後の自宅実践

https://mentalcampus.info/mbct_resource/

1. 「困難を扱う」瞑想をガイド付きで 1、3、5 日目に実践し、2、4、6 日目には「座位瞑想（ガイドなし）」を 30～40 分実践し、自宅実践の記録用紙にあなたの反応を記録してください。

2.3 ステップ呼吸空間法—標準版：1 日に 3 回、あらかじめ決めた時間に実践してください。自宅実践の記録用紙の該当する日付の横の R（regular:定期的な）に丸印をつけて記録してください。コメントや難しかったことなどをなんでも書いてください。

3.3 ステップ呼吸空間法—対応版：不快な感情に気づくたびに実践してください。実践を行うたびに、自宅実践の記録用紙の該当する日付の横の X に丸印をつけて記録してください。コメントや難しかったことなどをなんでも書いてください。

自宅実践の記録用紙—セッション5

実践を行うたびに、自宅実践の記録用紙に記載をしましょう。また、次回お会いする際にお話しただけのように、実践で心に浮かんだことをなんでもメモしてみてください。

曜日・日付	実践 (○ ・ ×)	コメント
月曜日 5月13日	困難を扱う瞑想： R R R X X X X X X X X X X X X X X X X	
火曜日 5月14日	座位瞑想： R R R X X X X X X X X X X X X X X X X	
水曜日 5月15日	困難を扱う瞑想： R R R X X X X X X X X X X X X X X X X	
木曜日 5月16日	座位瞑想： R R R X X X X X X X X X X X X X X X X	
金曜日 5月17日	困難を扱う瞑想： R R R X X X X X X X X X X X X X X X X	
土曜日 5月18日	座位瞑想： R R R X X X X X X X X X X X X X X X X	
日曜日 5月19日	朝8時にお会いしましょう👋	

「ゲストハウス」

この、人であるということは
げすとはうすで あるということ。
毎朝、新しい客が来る

よろこび、落ち込み、卑劣さ、
瞬間の気づきがやってくる。
予期せぬ訪問者として。

皆を歓迎してもてなそう！
それが悲しみの群れであって、
荒々しくあなたの家から
家具を一掃してしまおうとも。

それでも、敬意を持って
客人一人一人をもてなすのだ。
新たなる喜びのために
あなたをまっさらに行っているのかもしれない。

暗い考え、恥、悪意も。
扉口で笑って迎え、
中に招き入れる。

どんな訪問者にも感謝する。
なぜなら、それぞれが天から
案内人として送られてきたのだから。