

# 青空フォーカシング

ver. j-2.0

池見 陽

2020年3月



## 準備段階 マインドフルに座りましょう

坐っているときに、左右の坐骨にかかっている身体の重さに注意を向けます。身体を左右に揺らしてみると、どのように重心が左右の坐骨にかかっているか感じられます。左右の坐骨にバランスよく重心が乗る位置を探します。前後にも動いてみて、気持ちがいい重心の中心点を探します。



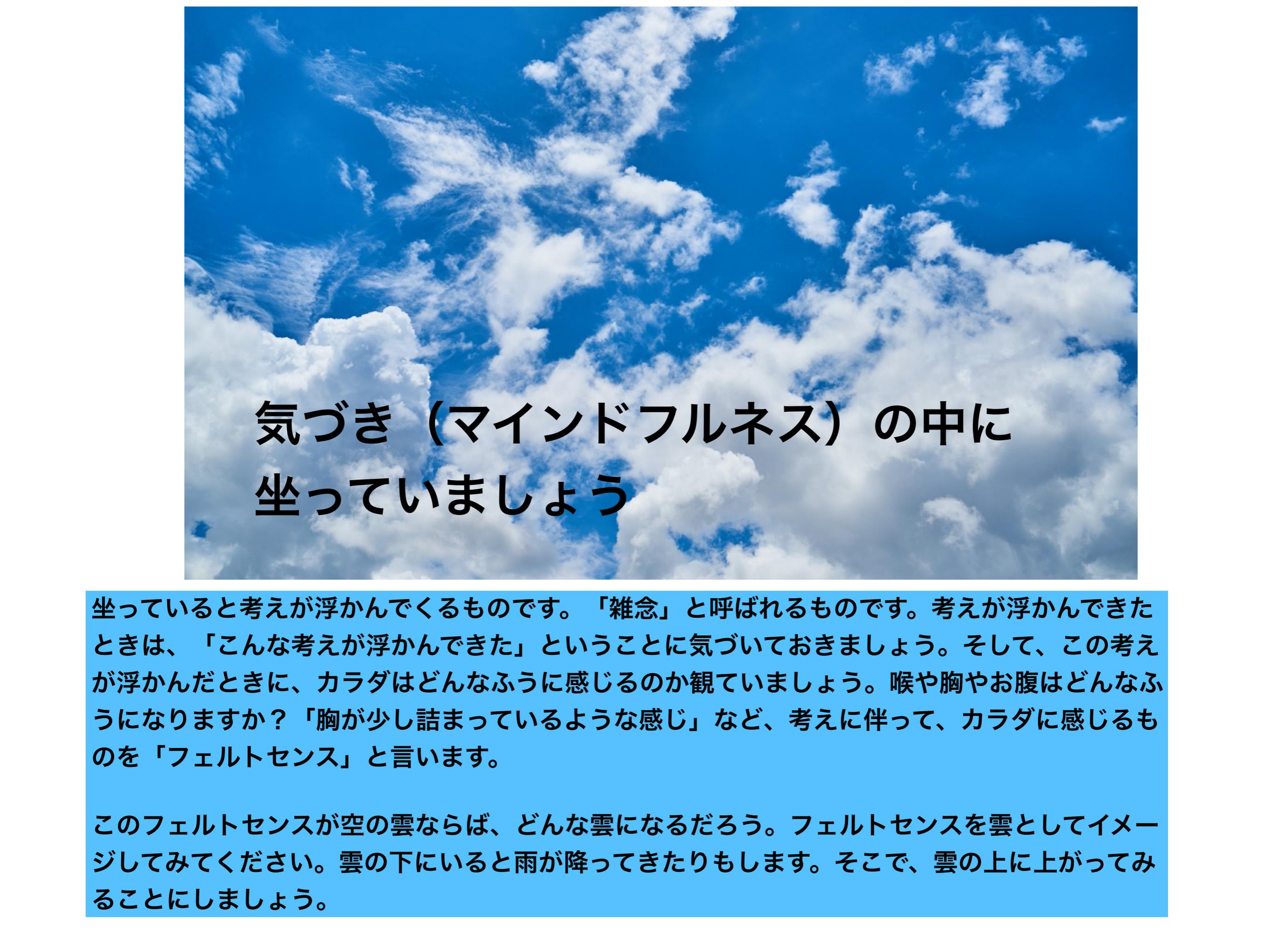
## 準備段階 空気の出入りを観ていきましょう

空気が鼻から入ってきて、鼻から出ていくのを観ていきましょう。あなたが呼吸しているのではなく、空気が出入りしています。空気が入ってきたときは、胸やお腹が膨らみ、上がっていきます。空気が出て行く時は、胸やお腹が下がっています。空気が入ってきたときは、「上がっている」という言葉を声に出さずに言ってみましょう。空気が出て行ったときは、「下がっている」という言葉を使います。このようにして空気の出入りを観察しています。



## 準備段階 マインドフルに聴いてみましょう

周りの音に気づいておきましょう。それらについて判断するのではなく、また、それらから連想するのでもなく、音をあるがままに聴いてみましょう。「音が聴こえている」ことに気づいておきましょう。



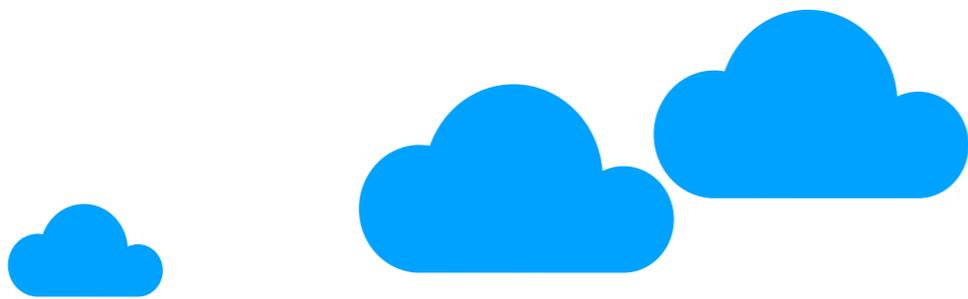
## 気づき（マインドフルネス）の中に 坐っていきましょう

坐っていると考えが浮かんでくるものです。「雑念」と呼ばれるものです。考えが浮かんできたときは、「こんな考えが浮かんできた」ということに気づいておきましょう。そして、この考えが浮かんだときに、カラダはどんなふうを感じるのか観ていきましょう。喉や胸やお腹はどんなふうになりますか？「胸が少し詰まっているような感じ」など、考えに伴って、カラダに感じるものを「フェルトセンス」と言います。

このフェルトセンスが空の雲ならば、どんな雲になるだろう。フェルトセンスを雲としてイメージしてみてください。雲の下にいと雨が降ってきたりもします。そこで、雲の上に上がってみることにしましょう。

# 雲の上にあがる

- 雲の上にあがって、下に見えるフェルトセンスの雲を見下ろしてみましよう。雲は他にもあるかもしれません。「こんな人生の雲たちがいるんだ」ということに気づいて観察しておきましょう。





# 人生の雲たちを眺めていきましょう

雲たちについて思い浮かむこともあるでしょう。でも、それらを分析したり、それらを変えようとしたりしないでください。観ていると雲たちは動いていき、形を変えていきます。ちょうど、こどものころ、「あんな雲がある！」と空を見上げていたときのよう。魔法のように雲の形が変わったり、ゆっくり崩れていったり、流れていったりするのを眺めていた、そんな感覚で観ていきましょう。**青空になって**下の雲たちを観察しています。

見えているものをパートナーに教えてあげてください。パートナーは追体験しながらイメージします。「私にはこんなふうに見える」といって追体験を伝えてもいいし、イメージできないときは質問してもいいですよ（例）「その雲はどれくらい大きいの？」



雲の下、地上で生活している自分を探してみてください。どこにいますか？何をしていますか？

自分に慈悲をおくりましょう

「私が健やかで幸せでありますように、私が苦しみから開放されますように」