

以下は、私達が『死』という事象に向き合う上で、心の苦痛を和らげたり、その事象を精神的に乗り越えていくことを目的として行う瞑想の、指導文言を書き記したものだ。

五段階の章立てになっており、各章の終わりでは呼吸と共にしばし観想の時間を設ける。複数人で瞑想を行う場合には進行者が文言を読み上げる形、個人で瞑想を行う場合は、各章ごとに目を開けて文章を読む形を想定している。

この指導文言について作成者はなんら権利的なものは主張しないので、希望する人は商用や改変を含めて自由に使用して良い。

尚、この観念誘導瞑想は魂(意識)の輪廻という視点を含むので、瞑想に参加する各参加者の思想信条によっては適合しがたいものがあるかもしれず、その点には注意されたい。

『死の準備のための瞑想』

(はじめに、色、音、感触、匂い、味の五つの感覚を、ひとつずつ順番に観察する瞑想を行う。十分に心が落ち着いたところで、以降の観想をはじめていく)

一

あるひとつの石の上に、無数の蝶が止まって、ゆっくりと羽根を羽ばたかせている。石はあなたの魂の器。蝶はそこに満たされた、五種類の感覚。色、音、感触、匂い、味。今、冷たい霧が地の底から昇ってきて、蝶たちは一羽ずつ、石から飛び立ち、その場を離れていく。

(呼吸をする度に) 一羽、また一羽。

二

やがて全ての蝶が飛び立ち、その場にはただひとつの石だけが残る。この石は「私」という幻想。あなたの魂を繋ぎ止め、閉じ込めている檻。霧はいよいよ冷たさを増し、凍り付いた空気が石の内側へと滑り込んで、石はヒビ割れ、砕け、ゴロゴロと音を立てて崩れていく。

(呼吸をする度に) だんだんと細かく、細かく。

三

石はすっかり砂に変わり、最早全ての形は消え失せる。霧は取り付く対象を失い、ぼやけて、拡散し、静かにいなくなる。すると温かい軽やかな風が吹き、地面に撒かれた砂たちを乗せて、遙か遠くまで旅をする。これはあなたの輪廻。

(呼吸をする度に) もっと遠く、もっと遠くへ。

四

旅はまだ続くが、あなたの視界は今、蝶と石の場所へ戻る。もう何もない。しかしその場所は、今このときも遙か遠くの世界を見聞きしている蝶と砂とによって、全く完全に、温かく満たされている。これがあなたの答え。これがあなたの達成。

(呼吸をする度に) 満たされていることがわかる。ただ満たされていることを感じる。

五

ふと気付くと、何羽かの蝶が時折、この場所へ戻ってきては、住処として愛したあの石を探していることに気付く。降り立つ石を見つけられない彼らは、しばらくすると諦めて去って行き、それでもまた時々、思い出すように戻ってくる。あなたはその蝶を見守り、感謝し、望むことも拒むこともなしに、ただ伝える。「一緒に居てくれてありがとう。一緒に生きてくれて、ありがとう。」これがあなたの本性。これがあなたの、神との繋がり。

(呼吸をする度に) 感謝の念を伝える。「今までありがとう。今までありがとう。」