

六方拝瞑想スクリプト

東・西・南・北・天・地。六つの方角に手を合わせ、
いのちのつながりに「ありがとう」を届ける朝の瞑想ガイドです。(約5分+ジャーナリング10分)

【使い方】ゆっくりと、ひと区切りずつ読み進めてください。実際に東西南北の方角を向いて手を合わせ、対象となる人の名前を声に出しても、方角をイメージして心の中で感謝を述べてもかまいません。「静かに感じる時間」は目安です。ご自身で読み上げて録音し、音声ガイドとして使うこともできます。

東

ご先祖様・両親
(血縁)

西

夫婦・兄弟姉妹
家族・親戚

南

先生・上司
人生の師匠

北

友人・仲間
仕事の関係者

天

太陽・月・宇宙
空・雲・風

地

植物・動物
水・大地

1 はじまり

それでは、ゆるんだ身体に、感謝とつながりの祈りを届けていきましょう。目を閉じ、静かに呼吸を整えます。ゆったり吸って……、やさしく吐いて……。雑念が浮かんできたら、まるっと受け止めて、横におきましょう。

— ここで30秒ほど、静かに呼吸する時間 —

2 東 | ご先祖様、両親へ

では、東西南北天地に感謝を捧げます。まずは東。ご先祖様、両親など、自分の血縁に感謝を捧げます。「ありがとう」と心の中で唱えてみましょう。

— ここで30秒ほど、静かに感じる時間 —

3 西 | 家族へ

西。夫婦、兄弟姉妹、家族、親戚へ……愛と感謝を送ります。

— ここで30秒ほど、静かに感じる時間 —

4 南 | 人生の師へ

南。先生、上司、人生の師匠に……導きへの感謝を。

— ここで30秒ほど、静かに感じる時間 —

5 北 | 仲間へ

北。友人、仲間、仕事の関係者に……出会ってくれてありがとう。

— ここで 30秒ほど、静かに感じる時間 —

6 天 | いのちを育むものへ

天。太陽、月、宇宙、空、雲、風に……命を育むものたちへ感謝を。

— ここで 30秒ほど、静かに感じる時間 —

7 地 | 足元から支えてくれるものへ

地。植物、動物、水、大地に……足元から支えてくれるすべてに感謝を。

— ここで 30秒ほど、静かに感じる時間 —

8 自分自身へ

最後に、自分自身を優しく抱きしめて、ご自身の名前を呼びかけて、私に「ありがとう」と微笑みを向けて……。再び、大きく深呼吸をしましょう。

— ここで 30秒ほど、静かに感じる時間 —

9 ジャーナリング（約10分）

ゆっくり目を開けて、浮かんできた人や気持ちを、思いつくままに書き留めてみましょう。

・感謝を届けたとき、心に浮かんだ人・ことは？

・いま、からだや心はどんな感じがする？

・今日、誰に・何に「ありがとう」を伝えたい？

10 セルフコンパッション

もう一度、そっと目を閉じて、心の中で唱えます。

私にとって、今日が素晴らしい1日でありますように。

一緒に瞑想をした仲間、そして周りの大切な人たちにとって、今日が素晴らしい1日でありますように。

生きとし生ける全てのものが幸せでありますように。

— ここで 30秒ほど、静かに感じる時間 —

11 おわり

手の指、足の指を小さく動かして、ゆっくり深呼吸。感謝で満たされた心のまま、そっと目を開けましょう。今日も、すてきな一日を。

🌸 おすすめのタイミング：毎月1日や、毎週月曜日の朝に。月のはじめ・週のはじめに六方拝を行うと、新しい一日を感謝とともにスタートできます。

※体調がすぐれないときや、つらい気持ちが強く出てきたときは、無理をせず中断してください。

愛原百麗 | 看護師・ライフコーチ・ディマティーニ・メソッド ファシリテーター <https://www.dnwahx.info/>