

## コース終了にあたっての振り返り

1. どのような練習(ないし実習)やアイデアが自分を最も刺激(インスパイアー)し、  
支えてくれましたか？

2. 最も困難だったのは、どのような練習(実習)やアイデアでしたか？

3. 聞いたこと、観察したこと、発見したことのなかで、自分が最も、学び、理解し、覚えておく必要があることは何でしたか？

4. 瞑想や日々の慈悲の実習のプロセスは、自分の個人的な幸福や他の人との関係にどのような影響を与えましたか？

5. 自分のコンパッションを広げる余地はどこにありますか？  
自分のコンパッションをどこで伸ばし、広げたいと思いますか？

6. 自分の正式な瞑想の練習をサポートするために何をしましたか。  
このコースのアイデアにオープンであるために、何をしましたか？

7. 生涯にわたってコンパッションを育む実践をしていく上で、自分を支え続けるために、何をしようと思いますか？

## 振り返りのポイント

- 瞑想は、「私は私の思考ではない」という洞察を与えてくれます。
- 多くの苦しみは、私たちが現実に対して心の中で言い争うことから生じます。私たちが「こんなことが起こるはずがない」という信念を持っていると、効果的に問題を解決できなくなります。
- 私たちが瞑想をするのは、特定の状態を得るためではなく、心(マインド)の動きに気づくためです。判断することなく、頭の中の物語りや同じ考えの繰り返しや、心の雑音に気づくと、より明確に見ることができ、明確な行動をとることができるようになります。
- 「共感」は相手の気持ちに寄り添うことであるのに対して、「コンパッション」は相手の苦しみをできるかぎり和らげようとする強い意志がこめられています。
- コンパッションは、困難な時の強力なリソースであり、力の源です。
- コンパッションは、私たちがリアクションすることが少なくなり、より容易に他者(相手)の視点を取り入れることを助けます。
- CCTによる日常での実践はすべて、自分自身や他者との関わり方、生き方になっていきます。自分の思考や感情や行動に気づくだけでも、大きなメリットがあります。自分の思考が抵抗したり、物語りを語り始めたり、あるいは「こんなことが起こるべきではない」などという状態になると、より素早く、鋭敏に気づくようになるでしょう。やさしく自分を、呼吸とともに、ありのままの状態に戻します。
- コンパッションへの献身が、人生や人間関係に変化をもたらし続けていることに気づくかもしれません。運動(長めの散歩、ストレッチなど)やボディワーク(マッサージ、鍼灸など)は、あなたが経験する洞察や変化を統合し、学びを身体に定着させるのに役立ちます。

## 毎日の瞑想の実践のためのヒント:

- 心を鍛えるためには、定期的な練習にまさるものはありません。  
これらの 主要なツールを手元に置いておきましょう。
  - 呼吸に集中することで心(マインド)を安定させる
  - 痛みを伴う考えや感覚、困難な状況を、コンパッションを実践するためのリマインダーとして使いましょう(優しいベルが鳴るように)。
  - 定期的なメンテナンスのために、毎日の生活に統合させて「コンパッション育成トレーニング」(CCT™)を使うことを考えましょう。
  - 誰かとの関係がうまくいかないときは、「共通の人間性」の練習、あるいは「私も同じだ」(just like me)を見直してみるとよいでしょう。
- 日課にすることで違いが生まれます。一日のうちで瞑想のための特定の時間を決めましょう。
- 毎日の習慣のひとつとして、朝にその日の意図を設定し、夜に簡単なチェックをしましょう。  
一日を振り返ったら(細かいことは気にせずに)、一日の終わりをポジティブな気持ちで締めくくるための儀式(デディケーション)をしましょう。
- 落ち着いて瞑想に入ることができないときは、座る前に散歩やストレッチなどの運動をしましょう。
- 自分にも他人にも寛大であることを楽しむことを、継続的な実践を通して学びましょう。

あなたのコンパッションをこの世界と分かち合ってください、  
ありがとうございます！