

— *Gratitude* —

108の感謝

毎日のなかの、ありがとう

Everyday Gratitude

当たり前の日常と、からだと、見えないうつなりへ。
眠る前にひとつ選んで唱えても、印刷して枕元に置いても。

Nami Barden

NAMIBARDEN.COM

— はじめに —

この108の言葉は、YouTube「ナミの瞑想 癒しの空間」の「108個の感謝瞑想」第2弾で唱えているものを、そのまま文字にしたものです。

今回は、私たちが生かされている「当たり前の日常」や「体の無意識の働き」、そして「見えない繋がり」への感謝を紡ぎました。蛇口をひねれば水が出ること。眠っている間も心臓が動いていること。見知らぬ誰かが育ててくれた食べ物のこと。

感謝に心を向けると、頭の中のざわざわが静まり、心が穏やかになっていきます。

使い方は自由です。眠る前に、目にとまった3つだけを心の中で唱える。朝、ノートに1つ書き写す。印刷して、枕元に置く。全部を読む必要はありません。途中で眠くなったら、そのまま眠ってください。

- 1 まず、今日もこの瞑想の時間を共有できることに感謝します。ありがとう。
- 2 今日という一日を無事に終えられたことに、ありがとう。
- 3 今、こうして安全な場所で横になれていることに、ありがとう。
- 4 自然に呼吸ができていることに、ありがとう。
- 5 私が眠っている間も、絶え間なく動いてくれる心臓に、ありがとう。
- 6 今日一日、私の体を支えてくれた足に、ありがとう。
- 7 たくさんのものに触れ、生み出してくれた両手に、ありがとう。
- 8 色々な景色を見せてくれた目に、ありがとう。
- 9 様々な音を届けてくれた耳に、ありがとう。
- 10 食べたものを消化し、エネルギーに変えてくれる内臓に、ありがとう。
- 11 私の身体を包み込む、ふかふかのお布団に、ありがとう。
- 12 頭を優しく支えてくれる枕に、ありがとう。
- 13 寒さから守ってくれる、温かい部屋に、ありがとう。
- 14 蛇口をひねれば、きれいな水が出ることに、ありがとう。
- 15 今日飲んだ、一杯の温かい飲み物に、ありがとう。
- 16 美味しい食事を味わえたことに、ありがとう。
- 17 その食べ物を育ててくれた、見知らぬ誰かに、ありがとう。
- 18 食べ物を運んでくれた人たちに、ありがとう。
- 19 夜を明るく照らしてくれる電気に、ありがとう。
- 20 疲れた体を洗い流してくれる、温かいお湯に、ありがとう。
- 21 今日着ていた、体を守ってくれた服に、ありがとう。
- 22 毎日歩く道を整えてくれている人たちに、ありがとう。
- 23 私の生活を支えてくれる、すべての名もなき労働に、ありがとう。
- 24 太陽の温もりに、ありがとう。
- 25 夜空を照らす月の光に、ありがとう。
- 26 季節の移り変わりを感じられることに、ありがとう。
- 27 道端に咲く小さな花に、ありがとう。

- 28 頬をなでる心地よい風に、ありがとう。
- 29 大地がしっかりと私を支えてくれていることに、ありがとう。
- 30 恵みの雨がもたらす浄化に、ありがとう。
- 31 悲しいときに流せる涙に、ありがとう。
- 32 心から笑い合えた瞬間に、ありがとう。
- 33 怒りや悔しさを感じられる、豊かな感情に、ありがとう。
- 34 傷ついた心を、自分で癒そうとする力に、ありがとう。
- 35 誰かの痛みに寄り添える優しさに、ありがとう。
- 36 完璧じゃない自分を許せる心に、ありがとう。
- 37 今日、少しでも頑張った自分に、ありがとう。
- 38 何もできなかった日でも、生き抜いた自分に、ありがとう。
- 39 失敗から何かを学べたことに、ありがとう。
- 40 もう一度やり直せる明日があることに、ありがとう。
- 41 過去のすべての経験が、今の私を作っていることに、ありがとう。
- 42 楽しかった思い出を振り返れることに、ありがとう。
- 43 未来に思いを馳せる想像力に、ありがとう。
- 44 自分の弱さを認められる勇気に、ありがとう。
- 45 限界を感じて、休むことを選べた自分に、ありがとう。
- 46 自分の心を守るために、距離を置けたことに、ありがとう。
- 47 誰かの言葉に救われた瞬間に、ありがとう。
- 48 私の言葉が、誰かの力になれたかもしれないことに、ありがとう。
- 49 友人たちの存在に、ありがとう。
- 50 家族やパートナーと過ごす時間に、ありがとう。
- 51 直接会えなくても、繋がっている人たちに、ありがとう。
- 52 すれ違った人の、さりげない親切に、ありがとう。
- 53 動物たちの無邪気な姿に癒されたことに、ありがとう。
- 54 好きな音楽が心を満たしてくれたことに、ありがとう。

- 55 面白い本や動画に出会えたことに、ありがとう。
- 56 便利なテクノロジーが、遠くの人と繋げてくれることに、ありがとう。
- 57 古いものを手放し、新しいものを受け入れるスペースに、ありがとう。
- 58 執着を手放せる、心の柔軟さに、ありがとう。
- 59 変わっていく自分を楽しめることに、ありがとう。
- 60 変わらない大切な芯が、自分の中にあることに、ありがとう。
- 61 朝一番の、新鮮な空気に、ありがとう。
- 62 夕暮れ時の、美しい空の色に、ありがとう。
- 63 夜の静寂がもたらす平和に、ありがとう。
- 64 眠りにつく前の、この穏やかな時間に、ありがとう。
- 65 心地よいタオルの肌触りに、ありがとう。
- 66 好きな香りに包まれる喜びに、ありがとう。
- 67 偶然のラッキーな出来事に、ありがとう。
- 68 トラブルを乗り越えられた知恵に、ありがとう。
- 69 誰かにお願いをして、助けてもらえたことに、ありがとう。
- 70 誰かの役に立てたという喜びに、ありがとう。
- 71 自分の直感を信じられたことに、ありがとう。
- 72 迷いながらも、自分で決断できたことに、ありがとう。
- 73 好きなものを「好き」と言える喜びに、ありがとう。
- 74 嫌なことを「嫌」と言える強さに、ありがとう。
- 75 日常の当たり前が、実は奇跡であることに気づけたことに、ありがとう。
- 76 目が見えることに、ありがとう。
- 77 声を出せることに、ありがとう。
- 78 自由に体を動かせることに、ありがとう。
- 79 健康を取り戻そうとする、体の治癒力に、ありがとう。
- 80 生きようとする私の生命力に、ありがとう。
- 81 ここまで私を繋いでくれた、ご先祖様たちに、ありがとう。

- 82 この世界を彩る、すべての命に、ありがとう。
- 83 言葉が存在し、こうして思いを伝えられることに、ありがとう。
- 84 沈黙の心地よさを味わえることに、ありがとう。
- 85 今、まぶたの裏に広がる暗闇の優しさに、ありがとう。
- 86 全身の力が抜けていく感覚に、ありがとう。
- 87 脳が休息に向かっていることに、ありがとう。
- 88 今日あった嫌なことを、手放せる夜に、ありがとう。
- 89 明日の自分にバトンを渡せることに、ありがとう。
- 90 今この瞬間、何も心配なくていいことに、ありがとう。
- 91 ただ呼吸をしているだけで、価値がある自分に、ありがとう。
- 92 ありのままの私を愛してくれる存在に、ありがとう。
- 93 私自身が、私の一番の味方であることに、ありがとう。
- 94 自分を大切にする時間を取れたことに、ありがとう。
- 95 宇宙の広大さの中に、自分が存在している不思議に、ありがとう。
- 96 地球という美しい星に生まれたことに、ありがとう。
- 97 重力が私を優しく抱きしめてくれていることに、ありがとう。
- 98 時間が流れ、常に新しい瞬間がやってくることに、ありがとう。
- 99 人生という旅の途中にいることに、ありがとう。
- 100 この声に耳を傾けてくれている、あなたに、ありがとう。
- 101 あなたの心が、今、平和であることを願う気持ちに、ありがとう。
- 102 眠りがもたらす、深い癒しに、ありがとう。
- 103 夢の中で自由に羽ばたけることに、ありがとう。
- 104 目覚めた時、新しいエネルギーで満たされていることに、ありがとう。
- 105 明日への希望が持てることに、ありがとう。
- 106 生きていることそのものに、ありがとう。
- 107 私のすべてに、ありがとう。
- 108 この世界にあふれる、すべての愛に、ありがとう。

ありがとう、ありがとう、ありがとう。心が温かさで満たされる。

— おわりに —

感謝の波動は、幸せの波動となって、
あなたをやさしく包みます。
この時間を、一緒に過ごしてくれて、ありがとう。

この108の言葉を、声で聴きたいときは
YouTube「ナミの瞑想 癒しの空間」で「108個の感謝瞑想」を検索してください。

朝の5分、ノートを開く90日のプログラム「Lumina」は、まもなく公開です。
公開のときは、メールでいちばんにお知らせします。

namibarden.com/lumina

Nami Barden

— Gratitude —