

— *Gratitude* —

108の感謝

宇宙・ハイヤーセルフとつながる、夜のことば

One Hundred and Eight

動画で唱えている108の「ありがとう」を、そのまま一冊に。
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 —

私たちは、自分ひとりの力だけで今日まで生きてきたわけではありません。数えきれないほどの命や自然、偶然のように見える出来事、目には見えないたくさんのつながりの中で、今ここにいます。

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

私たちを包んでいる大きな存在を、宇宙、神、ハイヤーセルフ、あるいは大いなる意識と呼ぶかもしれません。言葉にとらわれず、あなたがいちばん心地よく感じる呼び方で、温かさと愛を受け取ってみてください。

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、この瞬間に存在していることに、ありがとう。
- 2 今日もこうやって自分のために時間を費やそうと決めたやさしさに、ありがとう。
- 3 意識しなくても続いている呼吸に、ありがとう。
- 4 休むことなく動いてくれている心臓に、ありがとう。
- 5 今日私を生かしてくれた身体に、ありがとう。
- 6 私という命をここまで運んでくれたすべてに、ありがとう。
- 7 食事を通して、私を支えてくれた、数えきれない命に、ありがとう。
- 8 私よりずっと前から続いてきた生命の流れに、ありがとう。
- 9 宇宙の壮大な流れの中に、今の私がいることに、ありがとう。
- 10 今日という一日を生きることができたことに、ありがとう。
- 11 私を照らしてくれる温かい太陽に、ありがとう。
- 12 夜を静かに照らす月に、ありがとう。
- 13 遠い宇宙で輝いている星々に、ありがとう。
- 14 雄大な空の美しさに、ありがとう。
- 15 呼吸をするたび、私の中に入ってくる新鮮な空気に、ありがとう。
- 16 のどを潤してくれる水に、ありがとう。
- 17 私たちを支えている大地に、ありがとう。
- 18 命を育てる土に、ありがとう。
- 19 私たちと一緒に呼吸している木々に、ありがとう。
- 20 季節の変わり目を気づかせてくれる草花に、ありがとう。
- 21 会うだけで元気がもらえる、パワーのある人に、ありがとう。
- 22 一人の時間を静かに楽しめることに、ありがとう。
- 23 私の内側にいつも帰ることのできる、静かな場所があることに、ありがとう。
- 24 大地を濡らし、穀物を育ててくれる雨に、ありがとう。
- 25 そっと季節を運ぶ風に、ありがとう。
- 26 火の温かさに、ありがとう。
- 27 季節は廻り、自然が絶えず巡っていることに、ありがとう。

- 28 私もその自然の一部であることに、ありがとう。
- 29 私を支えてくれている地球に、ありがとう。
- 30 この美しい星に生まれたことに、ありがとう。
- 31 今日出会ったすべての人に、ありがとう。
- 32 私を愛してくれた人に、ありがとう。
- 33 優しい笑顔を向けてくれた誰かに、ありがとう。
- 34 私に優しい言葉をかけてくれた誰かに、ありがとう。
- 35 お腹が痛くなるまで笑えた瞬間に、ありがとう。
- 36 私の人生を共に歩いてくれた人に、ありがとう。
- 37 一度だけ出会い、通り過ぎていった人たち。なんの関係もないように見えて、実は社会の一部として私を支えていることに、ありがとう。
- 38 私に喜びを教えてくれた人に、ありがとう。
- 39 私に悲しみを教えてくれた出来事に、ありがとう。
- 40 私に愛することを教えてくれた人に、ありがとう。
- 41 私に手放すことを教えてくれた人に、ありがとう。
- 42 大切な人と出会えたこと、そのものに、ありがとう。
- 43 優しく声をかけてくれた誰かに、ありがとう。
- 44 人と人が出会う、不思議な巡り合わせに、ありがとう。
- 45 必要なときに現れてくれた人に、ありがとう。
- 46 私が誰かにとって、必要な存在になれたことに、ありがとう。
- 47 人と人とのつながりとその温かさに、ありがとう。
- 48 私はひとりではないと感じられることに、ありがとう。
- 49 私が今日まで歩いてきた道に、ありがとう。
- 50 思い通りに進んだ出来事に、ありがとう。
- 51 思い通りにならなかった出来事にも、ありがとう。
- 52 無駄な経験なんて何もない。遠回りしたようにも見える時間に、ありがとう。
- 53 失敗した時も、気づきを経て成長できたことに、ありがとう。
- 54 あのとき勇気を出した私に、ありがとう。

- 55 あの時立ち止まった私に、ありがとう。
- 56 あの時諦めなかった私に、ありがとう。
- 57 新しい道を選んだ私に、ありがとう。
- 58 人生の中で開いたすべての扉に、ありがとう。
- 59 手放そうって決めたことに、ありがとう。
- 60 自分を高めようと努力できることに、ありがとう。
- 61 心の奥から聞こえてくる声に耳を澄ませられることに、ありがとう。
- 62 私の人生に訪れた偶然に、ありがとう。
- 63 偶然とは思えないような素敵な出会いに、ありがとう。
- 64 必要なときに届く天からの言葉に、ありがとう。
- 65 神の力、宇宙の力を感じられることに、ありがとう。
- 66 理由は分からなくても感じた直感に、ありがとう。
- 67 私を何度も正しい場所へ戻してくれる内なる感覚に、ありがとう。
- 68 周りのことに流されず、少し下がって物事を見つめられることに、ありがとう。
- 69 深いところから湧いてくる知恵に、ありがとう。
- 70 私の中にある静けさに、ありがとう。
- 71 私の心に溢れる愛に、ありがとう。
- 72 いいものを常に取り入れようとする自分の意識に、ありがとう。
- 73 私がまだ気づいていない可能性に、ありがとう。
- 74 必要な情報を手に入れることができることに、ありがとう。
- 75 私をここまで導いてきたものに、ありがとう。
- 76 目には見えなくても、私を支えてきたものに、ありがとう。
- 77 どんな時でも希望を見いだせることに、ありがとう。
- 78 すべてを自分でコントロールしなくてもいいことに、ありがとう。
- 79 どんな時でも、また前へ進めることに、ありがとう。
- 80 大きな流れに身を任せられることに、ありがとう。
- 81 安全で、心地いい場所があることに、ありがとう。

- 82 私が宇宙の中に存在していることに、ありがとう。
- 83 まだ私の中には未開拓の可能性が秘められていることに、ありがとう。
- 84 遠い星と私が、同じ宇宙の中にあることに、ありがとう。
- 85 数えきれない星々の中で、今ここにいることに、ありがとう。
- 86 この広い宇宙の中で、命を経験できていることに、ありがとう。
- 87 見ることができる世界に、ありがとう。
- 88 見ることのできない世界にも、ありがとう。
- 89 新しいことを学べる力があることに、ありがとう。
- 90 美しい世界を感じられる瞬間に、ありがとう。
- 91 私を超える大きな存在に、ありがとう。
- 92 その存在を感じられる瞬間に、ありがとう。
- 93 宇宙の大きな愛に、ありがとう。
- 94 ケガをしても、体調が悪くても、回復へ向かおうとしてくれる私の身体に、ありがとう。
- 95 朝が来るたび、もう一度新しく始められることに、ありがとう。
- 96 いつでも見守ってくれている存在に、ありがとう。
- 97 その大きな存在に、いつでも心を開けることに、ありがとう。
- 98 私の中にある意識と、すべての命を包む大きな意識とのつながりに、ありがとう。
- 99 世界の美しさに気付けることに、ありがとう。
- 100 私が愛されていると感じられる瞬間に、ありがとう。
- 101 私からも愛を届けられることに、ありがとう。
- 102 必要なときに、そっと背中を押してくれる直感に、ありがとう。
- 103 私とすべてはひとつであることに、ありがとう。
- 104 私と地球が、ひとつの生命の中にあることに、ありがとう。
- 105 人生の中で何度も訪れる、不思議なタイミングに、ありがとう。
- 106 眠っている間も、私の命を守り続けてくれる大きな働きに、ありがとう。
- 107 人生そのものを大きな流れの一部としてとらえられることに、ありがとう。
- 108 私も、この世界も、すべてがひとつであることに……ありがとう。

— おわりに —

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ます。

呼吸は続きます。心臓は動き続けます。

地球は静かに回り、遠い星々は、静かに輝いています。

あなたが何もしなくても、世界は続いていきます。

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の感謝」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 —