【川と葉っぱの瞑想・台本】

（ここからスタート）

穏やかに晴れた休日に、
あなたは森のなかの
散歩道を歩いています。

澄んだ空気を
気持ちよく吸い込んで、

ふ～っと吐き出して。

もういちど、
気持ちよく吸い込んで、
ふ～っと吐き出して。

肩や首の力が抜けて
体も心も　少しずつ
リラックスしていくのを
感じます。

(じゅうぶん間を取って)

いま、あなたは
良い気分で
まわりの景色を見まわし、

そこに、
小さな川を見つけました。

とてもきれいな水が
緩やかに流れる川を
ぼんやり見ていると、

さ～っと
さわやかな風が吹いて、

緑色の葉っぱが一枚、
川の水の表面に落ち、

それは、すぐに
下流へ向かう川の水に乗って
見えなくなりました。

また、もう一枚
葉っぱが川に落ちては
水に流され　消えていき、

また、次の葉っぱが
現れては消えていくのを
静かに見守っていると、

（続き）

あなたは　気持ちが
だんだん
すっきりしてくるのを
感じています。

（10秒～30秒ほど間をとります）

いま　頭のなかに
なにか考えが浮かんだら

それを葉っぱに乗せてみて。

すると、
サラサラ流れる川の水が
それを運び去り

心が軽くなるが
感じられます。

また、なにか考えが浮かんだら
それを葉っぱに乗せると、
川の水に乗って
遠くへ流れ去っていく。

いまは　ただ
それを繰り返すだけで

心が軽く
クリアになっていくような、

そんな心地よさを
味わってます。

そのまま少しの間
目はとじていて。

楽な呼吸を続けましょう。

最後に、肩の上げ下げ運動、首を回す、
足先や指先を動かす、
といった 簡単な動きをガイドすることで
瞑想状態から 日常の心身の状態へ戻るよう促し、

「準備ができたら、ゆっくりと目を開けて ください」などの言葉で終わります。