

[他の誰かのための日々の儀式]

Q: 日常生活で、他の誰かのために行っている個人的な儀式はありますか？もしあれば、それはどのようなアクションでしょうか？もし何もない場合は儀式という言葉から思い浮かぶ考えやイメージをご自由にお書きください。

A:

- コロナの時はレイキを送っていました。
- 娘が生まれてから、毎日家族の洗濯物を畳んでいます
- 犬の散歩
- 娘に歌うこと、彼女に読んであげること
- 喋ること、話を聞くこと、その場においてあげること。
- 毎朝恋人に朝ごはんをベッドまで運びます

- 茶の湯文化のために茶室を提供しています。15年の間に5000人の生徒さんに伝統文化をレッスンを通して提供しました。

- 自分が両親のためにやっていることがこの答えになりそうです。

- 振付家の為に、リハーサル前にウォームアップをします。彼らのため

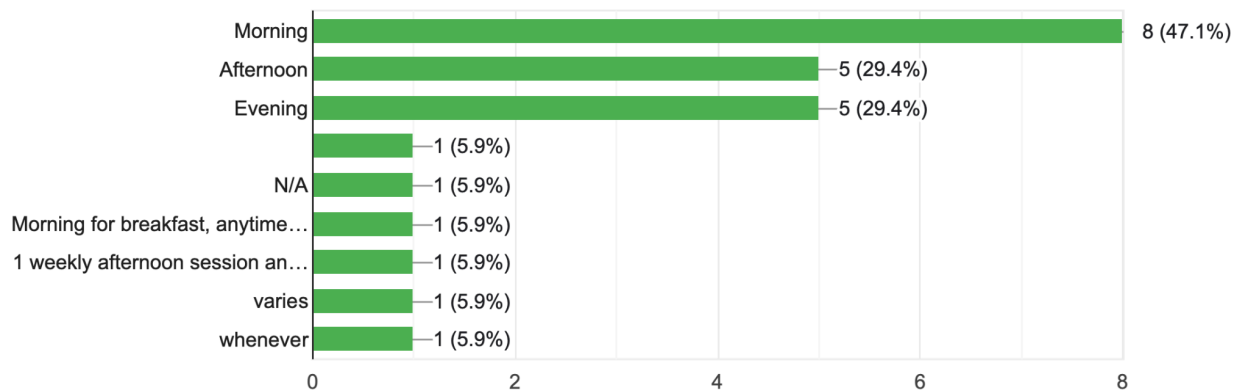
に自分が何をこれからするのかを自覚するため、またその目的のための準備としてです。特に足と背骨のウォームアップをします。



- パートナーにマッサージをします
- 時々霊気を送ります
- ほぼ毎日パートナーにコーヒーを淹れます
- 恋人に会う前にお風呂に入り一定の方法で身繕いをします
- ほぼ毎朝emailとワッツアップアプリをチェックし、外国に住む母に何か必要なことや助けが必要かの確認をします。(銀行の手続きやペーパーワークなど)そしてその後または昼間の時間が取れる時に確認のため彼女に電話します。彼女は痴呆症があります。会いたいです。彼女の意識を覚醒させておくためにできることをやること、がわたしの日常です。
- 父親にテキストメッセージを送り自分が健康であることを知らせることで。あまり彼と関わりたくないと思っていたとしても。

When do you perform this/these ritual(s)?

17 responses



Q: それらの儀式はマインドと体、そしてあなたの周りの他の人たちにどのような影響がありますか？なぜその行為をしていますか？

- 日々の迷惑な障害物からマインドをクリアに保ってくれる
- フルーツサラダを持っていく時、パートナーと結びつきを持つようにしています。それは時に発生し、時には起こらない時もあります。

- 多分送ってもらっていた人は嬉しかったんじゃないかな。誰かにサポートされているという感覚は嬉しいと思う。
- 何かを完了したという感覚、何かを成し遂げた感覚はわたしを落ち着かせます。それはわたしと一番近い関係性を持つ存在たちを気遣うことに対する見返りと言っても良いでしょう。それは、彼らの存在と身体を思い出す作業であります。
- 犬の散歩はとても楽しいですよ! 歩くという身体に優しい運動、身体中の関節がスライドして動く、無理のない楽な動き。犬が興味を持つことを一緒になって感じるのが楽しいし、散歩中の人々との交流も好きです。午後の長めの散歩は、自分一人ではやらないものですが、1日の中に組み込むのにとっても素敵だなと感じています。
- イマジネーションと結びつくことができ、そうすることで気分を落ち着かせることができます。
- 自分が目撃者になり、また他の人や物が自分を目撃することになる
- 私たち双方を楽しませます

- リハーサル前にウォームアップすることは自分の集中力を高め、これから行うことにフォーカスしやすくします。またこの儀式自体がわたしをわくわくさせます、なぜならそれはこれから自分が心から好きなことをする直前であるということを知らせるからです。疲れてる時やストレスが溜まってい



る時、ウォームアップすることでそれらを取り払うことができます。なにより、ウォームアップすることで自分の身体を健康で安全な状態に保てることができます。またその行為は、振付家に、わたしが彼らの存在と彼らの仕事を大切に考えているということを教え、自分がその場に集中していること、彼らのために自分のベストを尽くすことに集中するつもりであることを知らせることにもなっていると思う。

- それは他者を助ける喜びをもたらし、痛みをほんの少し減らすと思う
- 感謝と愛の感覚を感じて、活気を取り戻すことができる
- 1日をスタートさせるための、つながりを生み出すシンプルな儀式
- 自分を整え、自信をつけることができる
- 正直にいうと、ごくたまにこれらの儀式はストレスになります、でもこれはやらなきゃいけないことなので。大抵の日は、痴呆症があるとしても、彼女はたくさんの知恵や知識があるので話していてとても楽しいです。
- ストレスを感じることもあります。自らが進んで、というよりも義務感からやっていますね。

