

瞑想の基本的な所作

Step 1 準備をする

体操

準備体操をする

前屈して床に手をつき、背骨からゆっくり体を起こして両腕を上げ、頭上を触りゆっくり下ろす1~4の動きを2~3回。上体を左右にねじる5の運動を20~30回行う



設座(せつざ)

場所を確保する

静かで落ち着ける場所に、座布団を2つ折りにするなどして座る場所を確保



着座(ちゃくざ)

座る

座布団にお尻をのせて座る。写真は片足をもとにした半趺坐(はんかぶざ)。難しければあぐらでOK。背筋が垂直に立ち、体が安定するよう、座布団を追加するなどして高さを調整



瞑想するといろんないいことがある!

* 悩みが減る

考えることが山積みの状態だと、頭が働きにくくなり、悩みは増え続ける。「瞑想すると頭の中の思考が片づいた状態になり、新たな案件を処理しやすくなるので、悩みが減っていきます」

* ストレスに強くなる

「瞑想すると頭の処理能力が上がりので、ストレスの種になることに対して、臨機応変に対策が立てられる自信が生まれる。気持ちに余裕ができるため、ストレスを感じにくくなります」

* クヨクヨしなくなる

後悔するのは「変えられない過去を何とかしたい」と、無理なことを考えている頭の動き。「瞑想はどんな思考も“変わない”練習をするので、クヨクヨした気持ちから脱出しがやすくなります」

* 集中力が高まる

瞑想中は思考があちこちに動き回るのを抑え、マントラ(左参照)を唱えることに集中させる。「さらに集中すると雑音も聞こえなくなる。瞑想を練習することで自然に集中力が高まります」

* 判断力が高まる

「判断力を妨げるのはたいてい自分の“欲”です。瞑想すると自分の欲に気づき、強欲ではなくなっていきます」。自分の欲を客観視する訓練を重ねることで、冷静な判断ができるようになります

* 優しくなる

「自分のことしか考える余裕のない人は、他人に優しくできません。瞑想すると心に余裕ができるので、相手の状況や気持ちを把握できるようになります。自然に、人に優しくなれるのです」

* 体の調子が整う

「瞑想が上達すると神経がリラックスし、体のあちこちを緊張させていた筋肉が緩んで、血液の循環も高まります」。肩こりや頭痛、冷えなど、様々な不調が改善される人も多いという

5分からOK!
イライラ、モヤモヤをカット

心と体をラクにする

瞑想習慣

日々いろいろなことに追われて気持ちが焦ったり、ささいなことにイライラ、クヨクヨしたり…。

そんな状態から脱するのに、おすすめなのが瞑想。

たった5分でも効果大の、瞑想の秘訣を紹介します

思考を棚上げする作業が心と体をスッキリさせる

「人は起きている間中、様々なことを休みなく考えている。そんな働き者の頭の中を“空っぽ”にする、つまり何も考えない状態にすると、つまり何も考えない状態にしているのが瞑想です」。こう話すのは、瞑想家・エッセイストとして活躍する宝彩有菜さん。考えない状態をつくるコツは、「考えてはいけない」と思うのではなく、浮かんできた思考を「棚上げ」することだという。「思考は最初 小さな種として現出し、膨らんでいくもの。瞑想では、思考の種が出てきたら拾い上げ、後で考えよう」とどんどん棚上げしていく。それを繰り返すことで思考の種がなく

なり、何も考えない状態をつくることができるのです

宝彩さんによると、思考が片づくことで、気持ちに余裕ができるとともに、体にもいい効果があるという。「普段、頭がいろいろ考えている状態は体に緊張をもたらしています。瞑想することで体の緊張が緩んで、肩

思考の「棚上げ」のコツ

瞑想中になかなか棚上げできない思考が出てきたときに、いったんその思考を終了させるコツを紹介!

「後悔」が出てきたら、「反省」に変える

「ああすればよかった」などの後悔の念は、思考が堂々巡りになりやすい。「こうしなかったから悪かった」と認め、反省に転換すると、それ以上思考が巡らなくなり、棚上げしやすくなる

思考変換の例

「今月、ノルマを達成できなかつたら、どうしよう」

「ノルマ達成の戦略は、また明日考えよう」

「なんであんなミスしちゃったんだろう…」

「確認しなかつたから悪かった。以上」

瞑想のポイント

「嫉妬」が出てきたら、自分の欲を認める

「羨ましい」「妬ましい」といった感情は、自分の欲の深さから発している。誰かへの嫉妬の感情が出てきたら、その人と人生を取り替えてみたいかと、自分聞いてみよう。「そんなことはない。いいところだけを欲しがっているんだ」と気づくはず

思考変換の例

「あの子ばっかり
ちやほやされて…」

「あの子と全取つ替え してみる? それは嫌だ。

私はちやほや
されたいだけだ。
欲が深いなあ」

「怒り」が出てきたら、俯瞰してみる

怒りの気持ちに対しては、俯瞰した理解をしてみよう。無礼な相手がいれば、その背景に思いをはせることで冷静になる。棚上げできないほど強い怒りが出てきたら瞑想を中断し、収まってから再開しよう

思考変換の例

「あいつのあの態度、
本当に許せない!」

「あの人、今日は何か嫌な ことがあったのかも」

「心配」が出てきたら、考える時期を決める

心配事が出てきたときは考える時期を決めるといい。解決が必要なことは「明日考えよう」、どうなるか分からぬ場合は「そのときになったら考えよう」などと転換すれば棚上げできる

思考変換の例

「今月、ノルマを達成できなかつたら、どうしよう」

「ノルマ達成の戦略は、また明日考えよう」

「なんであんなミスしちゃったんだろう…」

「確認しなかつたから悪かった。以上」