



Step 4 休息する

終了前屈 瞑想を解く

手をついてゆっくりと上体を前に倒し、意識が戻るまで15秒以上待つ。瞑想前よりも体が柔らかくなっているはず



終了休息 リラックスする

目を開けて、あぐらを崩して好きな体制でリラックスする。瞑想を連続して行う場合は3~5分の休憩を挟む



この人に聞きました

瞑想家・エッセイスト

宝彩有菜さん

広島県生まれ。大阪大学経済学部卒業。「宝彩瞑想システム研究所」所長として、日常でできる瞑想法を実践、指導する。「始めよう。瞑想」(光文社知恵の森文庫)、「ラクラク瞑想で心をスッキリ!」(マガジンハウス)など著書多数。<http://www.hosai.net/>



Step 3 瞑想する



唱呪(しょうじゅ) 瞑想に入る

呼吸に合わせて、頭の中で「オーン・ナーム・スパーハー」(※)とマントラ(呪文)を、ゆっくり丁寧に唱える

「オーン・ナーム・スパーハー」と頭で唱える

実践瞑想

瞑想を進める

マントラに集中し、思考が浮かんできたことに気づいたら、「後で考えよう」と棚上げする。この流れを繰り返す

「集中→気づき→棚上げ」を繰り返す

境地瞑想

瞑想を深める

瞑想が効率よく進み思考の種がなくなると、何も考えない静かな境地に至る。この状態になればマントラも不要に

思考の種がなくなる

終了

瞑想を終える

瞑想の時間は精神力が続く5~15分が目安。アラームなどを使わず自分の時間感覚で、精神力が切れたらやめる

長くとも5~15分でやめる



Step 2 体勢を整える

通気(つうき) 胸式呼吸をする

大きく息を吸い、鼻から勢いよく吐き出す胸式呼吸(吸うときに肩が上がり、吐くときに肩が下がる)を3回ほど行う



深氣(しんき) 腹式呼吸をする

おなかを膨らませる腹式呼吸を行う。最初の数回、吐くときに肩の力を抜くと、おなかの下のほうで呼吸ができる



瞑目(めいもく) 目を閉じる

「これから瞑想する」という意識で静かに目を閉じる。目を閉じることで、外部からの情報をできるだけ少なくする



起身(きしん) 上体を起こす

背骨を尾てい骨から順に積み上げるように、15~20秒間かけてゆっくり上体を起こす。頭は垂れ、一番最後に起こす



結印(けついん) 印を結ぶ

両手を膝にのせ、親指と人差し指の先を合わせて輪を作る(印を結ぶ)。眠くなると指先が離れ、睡魔に気づける



手を伏せて
印を結んで
OK