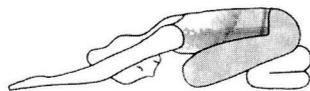


やってみよう 15分瞑想

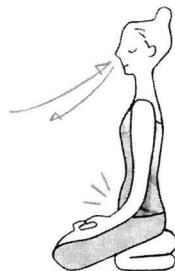
ここでは標準的な作法をご紹介します。必要なのは「瞑想しよう」という気持ちです。

④ 瞑目 (目を閉じる)



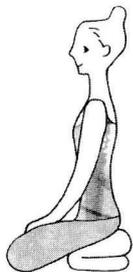
自然にまぶたを閉じ、眼球を楽な状態に。瞑想を楽しむ決意をし、気持ちを新しく切り換える。

⑧ 深気 (腹式呼吸)



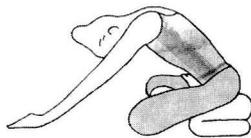
お腹の底まで鼻から大きく息を吸い、静かに鼻から吐く。胸は動かさず、できれば丹田だけが動くように。
※丹田=ヘソの少し下

① 設座 (環境をつくる)



照明を暗くし、なるべく無音、無風に。座布団を二つ折りにしてお尻を足より少し高くすると、背筋が伸びる。

⑤ 起身 (上体を起こす)



手のひらを手前に引き、尾てい骨から背骨を一つずつ積み上げるように起きる。急がずゆっくりと。

⑨ 整整心 (姿勢を整える)



上体を前後左右にゆっくり揺らし、背骨と姿勢が安定しているか確認したら、ゆっくり止まる。

② 着座 (楽に座る)



お尻を安定させてあごを引き、背筋を伸ばしてあぐらで座る。③に移る直前に開始時刻を見ておく。

⑥ 結印 (印を結ぶ)



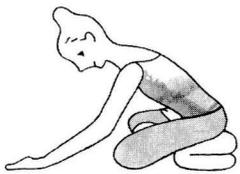
眠気防止のために、親指と人差し指をふんわり合わせて輪をつくり、膝に置く。

⑩ 唱呪 (瞑想に入る)



吸うときに「オーン、ナム」、吐くときに「スパーハー」と心の中でひたすらマントラを唱える。

③ 開始前屈 (上体を前に倒す)



手のひらを床につけ、上体をゆっくりと、できるだけ前に倒して伸ばし、安全な環境であることを体に知らせる。

⑦ 通気 (胸式呼吸)



⑧の準備のために、鼻から大きく吸って、鼻から大きく吐く。ゆっくり2、3度行なう。

⑪ 実践瞑想 (瞑想を進める)



瞑想中に思考や概念、イメージ、アイデアが生まれても追いかけて、後回しか棚上げ=「思考の片づけ」をしてマントラに戻る。