

1 短い時間でもOK

時間は5分でも、3分でもいいです。長く続けても良い瞑想になるとは限りませんから、続けて15分以上は、瞑想しないようにしましょう。

3 臨機応変に作法を変えて

次ページより紹介する瞑想の作法は、頭の中の作業をより効率的にするためのものですので、ときには省略したり、順番を変えても問題はありません。

2 五感からの情報をなるべく少なくする

光、音、振動、風などのない静かなところで瞑想するのがベターです。音がしそうな「懸念」も瞑想の邪魔になりますので、携帯電話やアラームが鳴らないようにしておきましょう。

4 体を動かさない

もし、体にかゆみを覚えたなら……。そんなときは、かゆいのをどうにかしようとせずに、「かゆいと感じている」という事実を認めるだけにとどめます。

しばらくすると、唱えることに飽きてきた頭は、別の案件を見つけて考え始めます。マントラより重要と思われる案件（思考の種）を探し出してくるわけです。そして、「退屈なマントラを唱えるより、重要なこの案件を考えましょう」と思考を机の上に並べます。それに気がついたら、考えを膨らませたり、検討したりしないで、素早く棚上げしましょう。マントラ以外を考えていることに気づいたら、「今は瞑想中だから、あとで考えよう」と、その考えを取り上げて、咀嚼する前に先送りします。つまり、考えを手放して棚上げするわけです。

そして、再びマントラに「集中」します。さらにまた思考が出てきたら、「気づき」「棚上げ」をして「集中」に戻るのを繰り返します。しだいに、頭の中の「思考の種」が整理整頓され、なくなっていくます。そして、頭の中がしんとこの上なく静かになっていくのです。

スッキリ、さわやか！

「瞑想」で脳内お片づけ

瞑想の時間は、日々を忙しく生きる私たちにとって極上の休憩時間。

頭の中を、すみずみまでクリーンにしてくれます。

短い時間でもOK。今日から実践、瞑想生活のススメです。



宝彩有菜

ほうさい ありな 大阪大学卒業。
宝彩瞑想システム研究所所長。日常でできる瞑想法を実践、指導。人間心理の深い洞察に基づいた著作には定評がある。著書に「始めよう。瞑想」(光文社知恵の森文庫)、「感情の整理術」(池田書店)などがある。<http://www.hosai.net>

私

私たちは毎日たくさんのことを考えて多くの情報を取り扱っています。その情報は、

頭の中にある「机」に置かれているようなもので、散らかったままでと様々な不都合や不調が起こってきます。瞑想をすると、そんな頭の中は短時間でキレイに整理され、片づけられます。キレイな机になれば、気分も良くなりますし、新しいアイデアも湧きやすくなります。ピカピカに磨かれれば磨かれるほど、頭はさらに好調になり、明るく幸福な状態になるのです。

瞑想では、「集中」「気づき」「棚上げ」の三つの手順を繰り返すことで、頭の中をクリアにしていきます。

具体的に、この浄化三手順をどう使うかというと、まず、「マントラ（意味のない短い言葉）」に意識を集中させます。短くて意味のない言葉なら何でもいいのですが、例えば、「オーン、ナム、スバーハー」と心の中でゆっくり繰り返して唱えます。