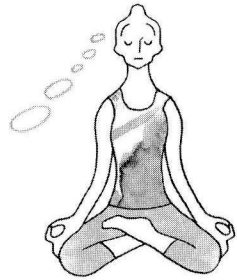
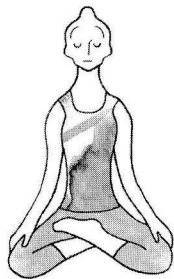


⑫ 境地瞑想（瞑想を深める）



実践瞑想がうまく深まると、思考が止まり、静けさが訪れる。マントラすら不要になると恍惚感。

⑬ 終了（瞑想を終える）



自分の感覚で15分経ったら終わる。精神力が続かない場合は5分、3分と短い時間で切り上げる。

● 手強い思考が生まれたら

同じことばかり考えていると、思考が高速で、何百回と通り慣れた同じ経路を何度も何度も進むので、データが爆発的に積み上がり、他の有効な思考ができなくなってしまう。そして悪い気分になります。中でも手強いのは次の四つの思考で、その止め方は瞑想中の「棚上げ」で行なえます。瞑想の手順を踏まなくとも、日常で活用できる片づけ方を、次に紹介しましょう。

心配 考える時期をはっきり示す

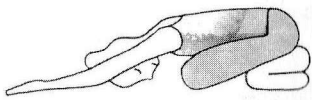
「試験に落ちたらどうしよう」「○になつたらどうしよう」というのが「心配」です。「後で考えよう」と棚上げしようとしても、再び考え

てしまうもの。心配を片づけるときは、考える時期を明確にし、「そのときになったら考えよう」と捉えます。すると頭は、「じゃあ、今は考えなくていいのね」と論点を切り換えるので、不安を手放しやすくなります。それでもまだ棚上げができないようなら「なるようになる」と繰り返し唱えます。このフレーズによって、「どうなるんだろう？」という思考を止める効果があります。

後悔 「反省」して完結させる

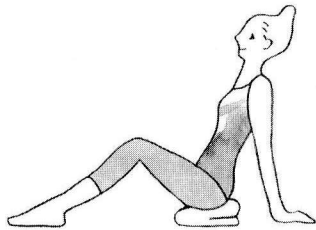
過去を悔やみ、いつまでも執着している状態が後悔です。「あんなことをしなればよかった……」と過去を変えようと考えても、それは無理な話です。言葉を置き換えて、「あんなことをして悪かった」という反

⑭ 終了前屈（瞑想を解く）



手のひらを床につけ、上体を前に倒す。意識が戻るまで15秒以上ゆっくり待つ。

⑮ 終了休憩（リラックスする）



意識がはっきり戻ったら、上体を起こす。足を伸ばしたり、寝たり、立ち上がったりにしてリラックスする。

省に切り替えましょう。すると、「今度はどうしよう」と改善を目指す発想が生まれ、前向きな気持ちになります。

怒り 相手の状況を見る

例えば「あの人の態度は許せないな」と怒りがメラメラと込み上げてきたら、まずは溜まっているエネルギーを運動などで消費しましょう。

次は怒りのエネルギーを発生させた原因を冷静に見ます。怒りは、自分の都合だけを優先して、相手の性格や考え方などを変えようとするこゝとで生じます。俯瞰的に眺めると、相手の状況も理解しやすくなります。「なるほど、あの状況ならあの人もああるしかなかったのだから」という具合になれば、大丈夫。「かわ

いそんな人だ」「哀れな人だ」などと憐憫の感情を伴って棚上げができるでしょう。

嫉妬 都合のいい欲を切り離す

嫉妬は、なかなか棚上げができず苦しいもの。そんなときは「あのひと、身体も家族も仕事も過去の記憶も……人生をまるごと全部取り替えてみる？」と自分に問いかけてみましょう。たいしては、「うーん、そこまではいいかな」と思います。自分が持っている大切なものも見えてきます。他人の「良い部分」だけに執着していたことがわかり、全部取り替えるより、やっぱり今の自分のままがいい、「自分が好きだ」と納得できます。うらやましがすーと引いていくはず。