

# HOW TO 瞑想

1日5分の新習慣

瞑想に必要な物って一体何？  
ヨガマット？ お香？ ヒーリングミュージック？  
いえいえ、必要なのは集中できる環境だけなんです。

集中して瞑想をするには、まず環境を整えることが大切です。スマートフォンやテレビ、音楽などの集中力を妨げになるものを排除します。フックセラーや時計をはずし、リラックスできる服装で簡単なあぐらを組んでください。うまく組めない人は、自分が一番ラクな座り方で構いません。

1. 集中する  
心の中でひたすらマントラを唱えます。「オーン・ナム・スバーハ」を何度も繰り返します。マントラを唱えることで、自然と頭が「空」に近づいていきます。

2. 気づく  
やがて飽き始め「あれ、今日も疲れたな……」など、余念なことを考え出す。目を掃除するチャンスの到来です！

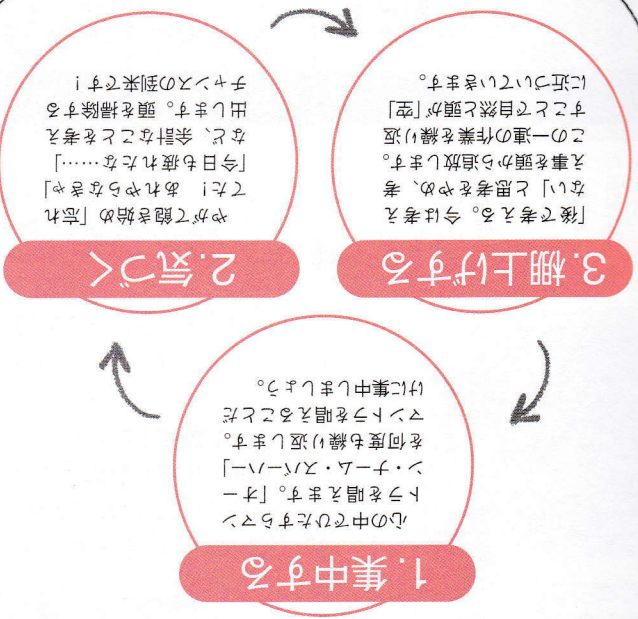
3. 棚上げする  
「後で考える。今は考えない」と思考をやめ、考え事を頭から追放します。この一連の作業を繰り返し、自然と頭が「空」に近づいていきます。

目を閉じ、「オーン・ナム・スバーハ」マントラを唱えます。このマントラ、実は何も意味のない言葉、意味のない言葉を唱えることで、頭の中に次々と「掃除するべき情報」が浮かび上がってくるのです。

瞑想中は、両手の人差し指と親指を軽くくっつけます。指先が離れたら眼気が動いたサインで、集中力が途切れた証拠。それ以上は瞑想ではなく、妄想や睡眠になるので、早々に切り上げて休みましょう。



## 瞑想中の3つのSTEP



## 3 マントラを唱える

目を閉じ、「オーン・ナム・スバーハ」マントラを唱えます。このマントラ、実は何も意味のない言葉、意味のない言葉を唱えることで、頭の中に次々と「掃除するべき情報」が浮かび上がってくるのです。

## 印を結び

瞑想中は、両手の人差し指と親指を軽くくっつけます。指先が離れたら眼気が動いたサインで、集中力が途切れた証拠。それ以上は瞑想ではなく、妄想や睡眠になるので、早々に切り上げて休みましょう。

## 環境を整える



テレビや音楽など、集中力の妨げになるものを排除します。フックセラーや時計をはずし、リラックスできる服装で簡単なあぐらを組んでください。うまく組めない人は、自分が一番ラクな座り方で構いません。

## 1日5分の新習慣

## 準備前準備

## 集中する

## 気づく

## 棚上げする