

瞑想について

今、海外では社会の上層部で瞑想が流行しています。

Google や Facebook では幹部には瞑想することが義務付けられているそうです。マインドフルネス瞑想といいます。

マインドフルネス瞑想も禅宗の座禅も、もともとはインドのヨガからきています。

瞑想の方法

まず、一番簡単な方法から書きますね。

びっくりするかもしれませんが、実はどんな状態でも良いのです。

座っていても、立っていても、電車の中でも、便座に座っているときでも良いのです。

大切なのは身動きをしないことです。

どんな座り方立ち方でも、体位は何でも良いのです。

とにかく自分が楽でいられる体位で身動きをせず目をつむって、数分から数十分じっとしておきます。皆さん生活があるので、30分くらいが良いのではないかと思います。

その間、頭の中でいろいろな考えが浮かんでくるので、浮かんできた雑多な考えや感情に巻き込まれないように、自分の思念を客観視します。

例えば、瞑想中にうっかり「あ～今日の晩ご飯何にしよう～」と思ったら、「あ、私、今晚御飯のこと考えたな～」と他人事のように観察します。

しばらくして「〇〇ちゃんは宿題やったかな～」という考えが浮かんで来たら、「あ、私今度は〇〇ちゃんのこと考えたわ」という感じで観察します。

これを繰り返していると、だんだんと、雑多な思念が浮かんでなくなります。

頭の中でいろいろな考えが出てくることを心が暴れていると言います。

瞑想して客観視を続けると、だんだんと心がおとなしくなっていき、無になる時間が長くなっていきます。

他にも、何も考えない「無」の状態を求める簡単な方法がいくつかあります。

- 仏壇のお鈴の音に集中する

ずっと音に集中していると、音が途切れた瞬間に、一瞬だけ「無」の状態になるというものです。（youtube に音源があります）これは簡単なのですが音がな
いと集中できなくなるので余りお勧めではないです。

- 目をつむった瞼の裏側に残る残像に集中する
- 自分の呼吸に集中する←荒井さんに教えてもらいました
- 温泉施設で水風呂に入って瞑想する。冷えていく自分の皮膚感に集中する

結跏趺坐・半跏趺坐

長時間座っておこうとすると、結局は結跏趺坐とか半跏趺坐と呼ばれる座り方が一番
堪えられるという人が多いです。