

瞑想の効果と方法

あなたが「瞑想」という言葉を聞いた時、どんなイメージが浮かびますか？
あぐらで座って何かを唱えている人でしょうか？
宗教的な関わりを感じる人もいますでしょうか。



伝統的に、瞑想というと胡座を組んで目を閉じているイメージが連想されるかもしれませんが、以下のような違った形でも、瞑想を行うことができます。



祈り／詠唱



呼吸法



儀式／エクササイズ



絵や音楽の鑑賞

初心者にとって、最も簡単な瞑想は呼吸法です。
深呼吸は、いつでも簡単に行うことができます。
呼吸瞑想の目指すところは、心が思考から解放されて安らげることです。
つまり、頭に浮かんでくる考えを、心に留めるのではなくそのまま通過させるということです。

ゴールは、未来でも過去でもなく常に現在、今、ここにいること。

呼吸瞑想では、快適な姿勢を整えて背骨をまっすぐと高く立たせておきましょう。
ただ呼吸に意識を向けて、吐く息と吸う息と、同じくらいの長さで繰り返します。
胸というよりは、胃のあたりから呼吸することを意識して、お腹を柔らかく、呼吸に合わせて膨らませたりへこませたりを繰り返します。
頭に考えが浮かんだら、それを認めて行きたいところへいかせてあげます。
あなたの心を平穏に保ちましょう。

瞑想に正しいやり方、間違っているやり方はありません。

初めは、思考をお休みして心の深い意識に触れることは難しいかもしれませんが。ですのであなたが日々の仕事に気を取られる前に、朝、取り入れるとやりやすいでしょう。一度、朝の瞑想習慣をつけておくことで、ほかの時間帯、例えば長時間の会議の前に自分のデスクで、運動の後に、そして寝る前に、瞑想を行うことが簡単になっていくでしょう。一旦目を閉じれば、あなたの意識が心の内側にすっと入っていけるようになります。

瞑想は、毎日するととても効果的なので、最初は短い時間でも、コンスタントに毎日行いましょう。

1週間に1度、20分瞑想するよりは、毎日5分、同じ時間に瞑想の方が効果があります。

瞑想の良さを感じたら、違うタイプの瞑想にもチャレンジしましょう。

瞑想は、あなたの心のペースを落とし、あなたが直感に耳を傾けられるように、そしてあなたが心から意図する人生に整えてくれるのを助けてくれます。

メンタルや感情の健康に効果があるだけでなく、このようなことにも効果があります。

- ❖ アレルギー
- ❖ 不安障害
- ❖ 喘息
- ❖ 過食
- ❖ うつ病
- ❖ 疲労

- ❖ 心臓病
- ❖ 高血圧
- ❖ 慢性の痛み
- ❖ 睡眠の諸問題
- ❖ 薬物乱用