

# マインドフルネス瞑想法

## 1. マインドフルネス瞑想法

マインドフルネスは、注意・集中力を高めることを目的にしています。注意を集中するとは、「今、ここ」の瞬間に意識を向けることです。象徴的な言い方をすれば、「存在することを学ぶ」「何もしないことを学ぶ」ことです。

集中すると言っても、それ以外の雑念のようなものを拒絶・排除するのではありません。雑念のようなものも「そこにある」と存在を認め、それもありのままの自分だと受け入れます。その善し悪しについては判断しません。それでいて、その雑念を追求せず手放して、また集中に戻ります。

## 2. マインドフルネス瞑想法の基本的な態度

### (1) 自分で評価を下さないこと

自分が自分に自動的に評価を下していることに気づきます。自分の体験に一步距離を置いて、偏見のない第三者の目で物事を見ます。

### (2) 忍耐強いこと

やっていることが上手くいかなかったり、すぐに効果が出なかったりしても、焦らず受け入れます。

### (3) 初心を忘れないこと

同じ瞬間と言うのは二度と現れません。あらゆる事柄を初めてみた時と同じように受け止めます。

### (4) 自分を信じること

自分は誰かのようになることはできません。より自分らしくなることしかできません。自分の直感や判断を信じるのが大切です。自分を信じるようになれば他の人への信頼感も生まれます。

### (5) むやみに努力しないこと

努力するとは、「今はそうではない」と今の自分を否定することです。大切なのは、無理をせずに、自分という存在が見えてくるようにすることです。

### (6) 受け入れること

進んで自分や物事を今あるがままに見るようにします。

### (7) とらわれないこと

何かにとらわれても、それを直ぐに手放そうとする姿勢を持つことです。

## 3. マインドフルネス瞑想法のトレーニング

### (1) 静坐瞑想法

自分の呼吸や周囲の音や体のある感覚に集中して、長時間座ります。湧き上がってくる衝動や思いは、それが存在することを認めつつも、また意識を呼吸や体の感覚に意識を戻します。

### (2) ボディ・スキャン

つま先から頭のとっぺんまで、注意を移動させながら、注意を集中して、自分の呼

吸と体の感じを客観的に観察します。

(3) ヨーガ瞑想法

ヨガのポーズをとっているときに生じる感覚に注意を集中しながら、ゆっくり体を動かすトレーニングです。体を動かすことによって新たな感覚が生じます。それをボディ・スキャンの要領で感じ取ります。また、元の姿勢に戻って脱力した時の体の感じを感じます。

(4) 日常瞑想法

日常の当たり前に行っていることに注意を集中します。

例えば、食べ物を、見つめたり、匂いを嗅いだり。触ったり、音を聞いたり、唇や舌で軽く触れて感触を確かめたり、あらゆる感覚を用いて確かめてみます。

歩くという行為で、足の裏が地面に接触する感じや、膝の動きなどに注意します。