

ちりょう
尼僧・智諒さんの「今を生きる」マインドフルネス生活
～ マインドフルネスの歩く瞑想 ～



秋空高くさわやかな好季節になりました。公園では、コスモスが咲き、木々の葉も色づいてまいりました。

毎日お忙しい日々をお過ごしかと思いますが、

今日はマインドフルネスの「歩く瞑想」で、「なにもしない」時間を楽しんでください。

1. 歩く瞑想の練習

STEP:1 今の自分を知る

歩きながら、今の自分が楽に感じる呼吸と歩数を感じてください。

- ・息を吸いながら、何歩歩きましたか？
- ・息をはきながら、何歩歩きましたか？

STEP:2 呼吸を感じる

①息を、鼻から吸って、鼻からはきましょう。

呼吸をコントロールする必要はありません。自然の状態を観察しましょう。



②鼻孔を通る空気の流れを感じましょう。

吸う息、はく息の最初から最後まで、空気の流れを感じましょう。

空気の温度(冷たい・温かい)や湿度(乾燥・湿り)を感じましょう。

③呼吸に伴う筋肉の動きや、お腹が呼吸に合わせて動くのを感じましょう。

④呼吸が安定してきたら、息が出たり入ったりする

ありのままの様子を観察しましょう。

「私は長く息を吸っている」

「私は短く息を吸っている」



STEP:3 歩く瞑想 3分間練習

息を吸っている時は「息を 吸って 歩く」、
息をはいている時は「息を はいて 歩く」と
心の中で唱えながら歩きましょう。

2. 自由に歩く瞑想を楽しみましょう

○体の動きに合わせて、心の中で唱える言葉を変えましょう。

歩いている時:「息を 吸って 歩く」「息を はいて 歩く」

立っている時:「息を 吸って 立つ」「息を はいて 立つ」

座っている時:「息を 吸って 座る」「息を はいて 座る」



○心の中でもう一人の自分が話しかけてきたら？

良い悪いと評価をせずに、「こんな思いが浮かんでくるんだなあ」と感じて受け流し

もう一度呼吸に意識を戻し、「息を 吸って 歩く」と唱えましょう。

自分の心の声「想念」に耳を傾けず、呼吸に意識を戻すことで、思考の空回りが鎮まります。



3. マインドフルネスとは？

忙しい日常生活

私たちは、いつも絶え間なく「なにかをする」という生活を送っています。

日々の生活に追われ、立ち止まって自分の心と体に耳を傾ける時間が取れない方が多くいらっしゃいます。

忙しさと疲れから、「体がここにありながら、心だけよそにある」という、心と体がバラバラになってしまいます。

マインドフルネスの意味と目的

マインドフルネスとは、「今この瞬間に気づき、目覚めている状態」を意味し、

「何をしている時にも、心が(マインド)しっかりとそこにある(フル)状態(ネス)」のことです。



「今」という一瞬一瞬の体験に意識を向け、自分自身をあるがままに受け入れ、

認知にとらわれている心を解き放つことを目的としています。



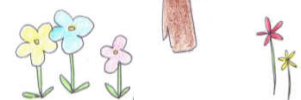
「なにもしない」時間

すべての行為をやめて、「なにもしない」時間を過ごすことで、

心にゆとりが生まれ、静かな落ち着きを養い、

ありのままの自分を受け入れる余裕を作り出します。

また、忙しさでバラバラになりがちな体と心を一体化「身心一如」に戻します。



「今」を生きる～ありのままの自分～

心に気がかりなことがあったとしても、体に痛みや不快感があったとしても、

何かを変えようとするのではなく、「今」という瞬間を感じながら、

ただ自分のおかれているありのままの状態と共に、その瞬間を過ごすことがマインドフルネスです。

