

# 気づきの瞑想実践講座

---

根本的に在り方を変える



# 本日のアジェンダ

---

01. 自己紹介
02. 気づきの瞑想実践
03. 気づきの瞑想について講義
04. 慈悲の瞑想
05. 質疑応答&アンケート



# 自己紹介

---

01. お名前

02. お住まいとお仕事

03. 瞑想の経験はありますか？

04. なぜ受講しましたか？

05. 終了時どうなっていたいですか？





観察者としての視点

# 気づきの瞑想

---

「mindfulness」

# 気づきの瞑想実践説明

---

## 01 場所

どこでもできる  
邪魔が入らない  
静かなところ

## 02 時間

いつでもできる  
数秒でも1時間でも  
なるべく毎日やる

## 03 姿勢

背筋を伸ばす  
最小限の力で  
安定する工夫

## 04 呼吸

考えず自然な呼吸  
鼻から吸う  
気持ちいい呼吸

## 05 注意事項

不安が強い場合、  
気分がすぐれない時は  
瞑想しない

# 实践



# 気づきの瞑想講義

---

01. 気づきの瞑想とは何か？集中瞑想との違い
02. 瞑想中の心の働きの段階
03. どんな効果があるのか？（著名人が瞑想する理由）
04. 気づきの瞑想ではないものと大事な心構え
05. 最終的にめざすところ



# 気づきの瞑想とは

---

ヴィパッサナー瞑想、マインドフルネスとも呼ばれます。

「今ここに常に気づきに向け、思考や感情に囚われず現実をあるがままを受け入れる」心の持ち方です。

この練習を続けるとそのままそれが生き方になってきて、  
存在の有り様（今ここに気づきを向けている）が変わってきて、

心ここに在らずの状態で生活することが少なくなってきました。

瞑想中、思考に囚われていることに気づき、ハッと我に返ってくる状態が  
マインドフルになった時で、妄想から目覚めた時です。



# 気づきの瞑想とは

---

これを繰り返すことが、心ここに在らずの状態を減らす＝今やりたいことをやれる状態になるということに繋がります。

さらに、潜在意識にあるものに気づくことになり、自然に思考や言動などに変化が出てきます。

そしてありのままを受け入れる事で自然と心がオープンになってきます。それまで見たくない、嫌なことを経験したくないと心を閉ざしていた部分が、今ここに目覚めて今の瞬間を生きている状態になる＝きちんと生きることもできるようになっていきます。

呼吸に気づくことでこの心が育まれるのです。（実践しないと理解できない）



# 集中瞑想との違い

集中瞑想

サマタ

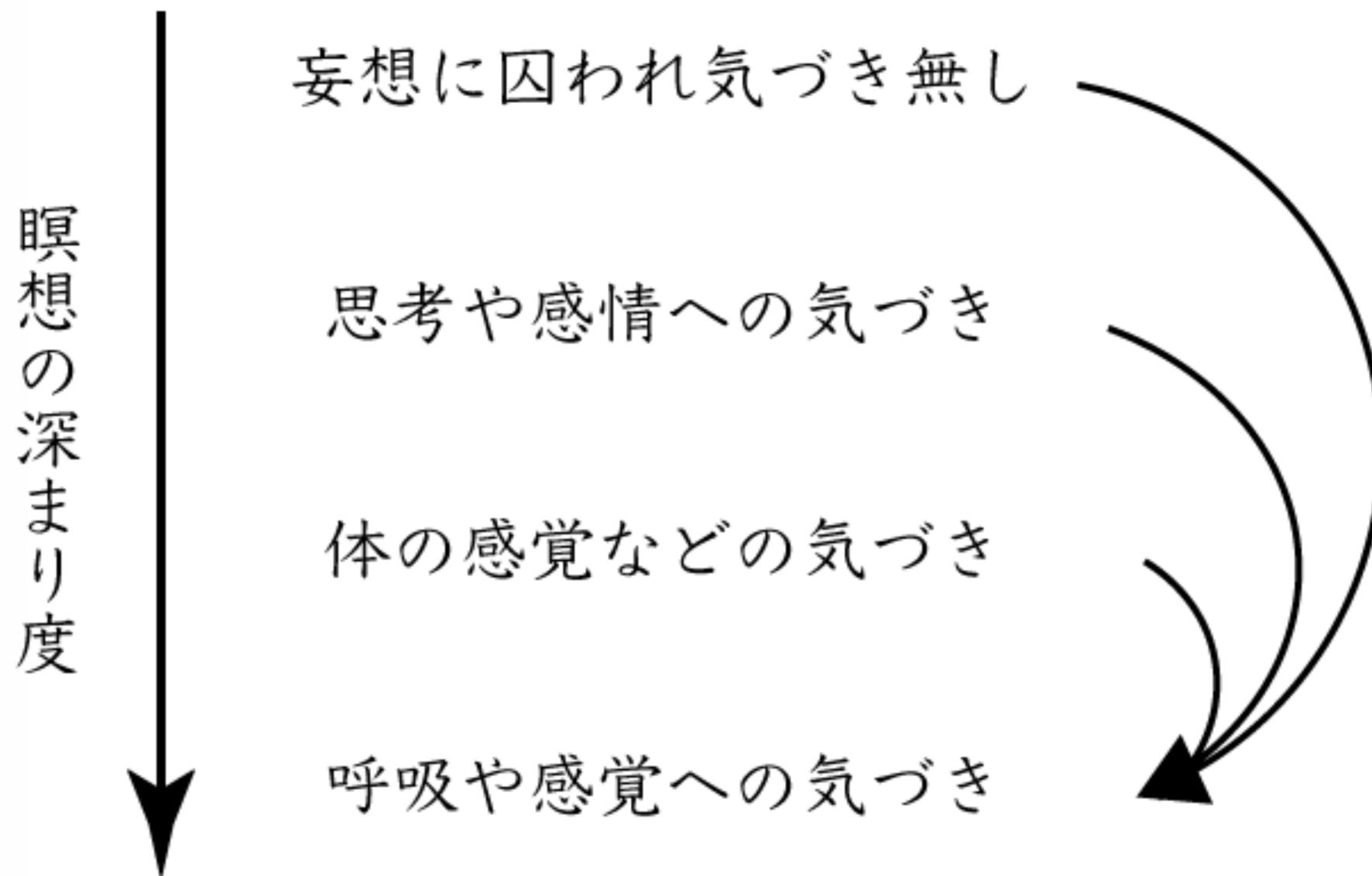


気づきの瞑想

ヴィパッサナー  
マインドフルネス



# 瞑想中の心の働きの段階



# どんな効果があるのか？（副産物として）

---

01. ブレがなくなりストレスに強くなる
02. ありのままを受容するので心が安定し、穏やかになる
03. 集中力がアップし作業の効率が高まる
04. 周りの目を気にせず直感に動けるようになる
05. メタ認知力が高まる



# 気づきの瞑想ではないもの

---

01. 集中ではない
02. リラックスではない
03. トランスではない
04. 何かについて考え続けることではない
05. 我慢や抑圧や逃げではない



# 大事な心構え

---

01. 意図を捨て、結果や何かを期待しない（特殊能力等）
02. 余計な力を抜いて最低限の力で姿勢を保つ
03. 意識を研ぎ澄ませ続ける
04. コントロールせずただありのままを観察する
05. 定期的にグループ瞑想に参加する ← **継続のコツ**



# 最終的に目指すところ

---

全体性に帰ること…

悟りに人種や職種は関係ありません。





分離を溶かす

# 慈悲の瞑想

---

「*mettā bhāvanā*」

私が苦しみから解放されますように

私が真の平安、真の調和、真の幸福を得られますように

私の大切な人が苦しみから解放されますように

私の大切な人が真の平安、真の調和、真の幸福を得られますように

私を傷つけた人が苦しみから解放されますように

私を傷つけた人が真の平安、真の調和、真の幸福を得られますように

私が傷つけてしまった人が苦しみから解放されますように

私が傷つけてしまった人が真の平安、真の調和、真の幸福を得られますように

生きとし生けるものが苦しみから解放されますように

生きとし生けるものが真の平安、真の調和、真の幸福を得られますように

# 質疑応答

---

いかがでしたでしょうか？

最後に今日の感想を一言ずつお願いいたします。

気づきの瞑想について少しでも理解が深まったなら嬉しいです。

今日の内容に限らず、瞑想についてどんなことでも何かご質問があれば承りますので、メッセージ下さいね！

またストアカのレビューを書いていただくととても嬉しいです。



# お知らせ&アンケート

---

## ライン登録

※無料動画講義プレゼント中



## アンケート

※無料セッション希望の方へ

