

「 静 か に 坐 る 」

体は動かすと元気になります。心は静まると本来の自己に戻ります。
瞑目して静かに坐り、自己の内面に意識を向ける時間を持つことは、
心の健康にとって大きな働きがあります。
ふと訪れる静かな時間を味わうために、静かに坐る練習をしてみましょう。

一、 体を整える

- 準備運動 . . . 足首回し、足裏を伸ばす、内股を伸ばす、合蹠（がっせき）、首と頭を弛める
- アーサナ . . . 捻りのポーズ、逆転系のアーサナ、三点倒立の練習型
- 呼吸法 . . . スクハブルバグ（片鼻呼吸法）

二、 心を整える

- 坐法 . . . 腰、背中、頭の収まりがよく深い呼吸を保てる姿勢をとる。
スクハアーサナ（胡坐）、半跏趺坐、蓮華座（パドムアーサナ）、正座、
金剛坐（ヴァジュラアーサナ）
- 印 . . . 手を合わせたり、指を組んだりして印を結ぶ。
合掌印、法界定印、智慧印
- 瞑目 . . . 目を閉じて意識を内側に向けるやり方と、半眼（まぶたの力を抜いて
半分目を閉じる）で内側と外側を均等に眺めるやり方がある。

三、 瞑想

- 集中法 . . . 対象 <呼吸、マントラ（真言）等> に意識を集中してひたすら行い続ける。
集中したあとの余韻に浸る。
- 観想法 . . . 対象 <ろうそく、曼荼羅、ヤントラ（象徴図形）等> を凝視する。
目を閉じて凝視したものを再現する。
- 内観法 . . . 内面に意識をむけて浮かんでくるものをただ眺める。
- “ただ坐る” . . . 目を閉じ心を空っぽにして坐り、聞こえてくる音、浮かんでくることを
囚われずにただ流している。