

静座瞑想

静座瞑想は完全に目覚めている状態でまずは 10 分間行います。いつ行うか決めておきましょう。毎日の取り組みが重要です。

静座瞑想でどのような思考や感情が湧き上がってきましたか？長い瞑想では同じ思考や感情が何度も湧き上がります。そのたびに、呼吸に集中を戻しましょう。

10 分間静座瞑想を行った後は、不安や思考や感情に変化がありますか？少し不安が遠く感じたり、他人事のような感じがありますか？(大きな変化でなくとも大丈夫です。学んだ習慣を続けていくことで大きな変化になっていきます)
