

# 瞑想をしてみよう

年末年始に向けて、頭の中や心を整理するために、瞑想をしてみたいかでしょうか。  
一年の終わりに自分のことを振り返り、すっきりと新しい気持ちで新年を迎えましょう。

イラスト／ちよやあいみ 構成／朝倉奈緒



## なぜ、瞑想をするの？

「瞑想」と聞くとなんだか難しそう……と思う人も多いかもしれません。リラククスしたいとき、頭を休めたいときに、まずは静かに目を閉じ、呼吸を整えてみましょう。仕事の前に1、2分でも瞑想をすると集中力が高まったり、頭がスッキリして良いアイデアが浮かんだり、会議もスムーズに進むようになります。アストラアではヨガのあとに必ず瞑想をします。ヨガで体を整え、正しい呼吸法で血流を促し瞑想が深まってくると、まるで浅瀬から深海へと潜っていくような静寂と心の安定を体感する人もいます。

瞑想は自分の目的によって、気持ちの切り替えやリセットするために気軽に取り入れるものから自己変革や自己実現に繋げるためのものまで様々ですが、まずは実践することが大切です。

## どうやってするの？

まずはゆっくりと大きく呼吸し、余分な力を抜いてから始めます。何か音に集中したり、あるいは心地よい音楽を流したり、リングゴやキャンドルの炎など対象物を見つめたり、好きな香りのアロマを焚いてリラククスした状態をつくるのもよいでしょう。家で色々な物が視界に入ってくる場合は、布などで遮断するのもひとつの方法です。ヨガスタジオや瞑想ルームなど、必然的に瞑想だけに集中できる場所・空間に身を置くのも良いでしょう。続けていくうちに、短時間であっても、どこにいても集中して瞑想ができるようになります。



## 「無」になることが瞑想？

「無」になることにこだわる必要はありません。瞑想の目的や取り組み方は人それぞれです。身近なことから、例えば、その日の出来事を振り返ったり、仕事の段取りや旅行の計画など、5W1H（いつ・どこで・誰が・何を・なぜ・どのように）瞑想を活用してみるのもよいでしょう。雑念が湧く場合もあるでしょうが、その中にも気づきがあります。何か心に残っていることや潜在的な感情や感覚など、過去の記憶が蘇えることもあるかもしれません。自分では忘れていたはずのことが今に影響していることがあるのです。瞑想をして気づきを得たら、気持ちや前向きにポジティブに変化していくでしょう。

……身近なことから瞑想する……  
(5W1Hを活用)

- 1日の出来事の反省
- 1日の仕事の段取り
- 間近な今後の計画等

## 自分の内側に目を向けること

周りやほかの人はどうなのか？と気になる人は外に意識が向いたままなので、散漫になりがちです。瞑想は自分の内側に心の目を向けることです。集中できなければ、「集中できていない」ということにまず気づくことです。日常生活の中で、今やっていることに集中せず、別のことに考えを巡らせて、結果的にどちら中途半端になったり、うっかりミスをしてやり直すことになったりすることはありませんか？瞑想が深まると、自然と今すべきことに集中できるようになります。



佐多美佐 さたみさ

株式会社アストライア代表取締役。サブコンシャス・ヒーラー。ヨガ指導者。文化服装学院非常勤講師。潜在心理士。長年にわたり商社で管理職を務めた経験と人間学を研究した実績を融合し、メンタルヘルス、ホリスティックヘルスの立場から、独自のストレスマネジメント、およびコーチング、癒しに取り組む。

### 『癒す力はあなたの中に』

佐多美佐 著 現代書林刊  
1,300円+税

アストライアで行っているヨガをはじめ、チャネリング、コーチング、ヒーリングなどについて、体験者の事例を用いて詳しく解説。「ストレスから解放されたい」、また「自分を見つめ直すためにはどうしたらいいのか」と悩んだとき、答えを導き出すためのヒントがあります。



アストライアは、心とからだの  
ホリスティックケアを目指しています。



### サブコンシャス・ コーチング

サブコンシャス・コーチングの様子。ただ話を聞いてもらうのではなく、心の中が整理され、自分が気づいていなかったことも引き出されていきます。



### サブコンシャス・ チャネリング

サブコンシャス・チャネリングでは、チャネラーが超微弱な意識を感じ取り、潜在的な思いや母胎内での出来事など、今に影響を与えているものを伝えます。



### ヨガ

自分を見つめるために行う「ヨガと瞑想」。一人ひとり個人差があるため、個人レッスンが中心です。人と比べることなくマイペースに続けることができます。



### アストライア インスティテュート

東京都港区麻布十番1-10-3-1001  
TEL : 03-5570-5258  
地下鉄南北線・大江戸線 麻布十番駅5a出口から徒歩1分  
休所日 : 毎週月曜・他、イベント時  
<http://www.ast-a.com>

## 瞑想の先にあるもの

瞑想を続けていくと自分の心の中に何か引つかかっている思いが出てくることもあります。それは幼い頃の潜在記憶とつながっていて、傷つきとして現在の妨げになっていることは少なくありません。例えば、チャンスが到来してもそれを自ら逃がしたり、ひとつのつまづきで次の一歩が踏み出せなくなったり。他人が聞いたなら「そんなこと」と思うことでも、自分にとっては大事なことです。それに気づいたからといって自分ではどうすることもできないかもしれません。アストライアでは、「ヨガと瞑想」のほか、瞑想で気づいたことをより良い方向へ自己変革を促すメソッドや、自己探求のためのホリスティックなプログラ

ムを提供しています。インド古代科学といわれる「ヨガと瞑想」の実践は、心と身体バランスを得る相乗効果を生みます。気づきの瞑想が進めば心にゆとりが生まれ、ネガティブな意識からポジティブな意識への変化を感じるでしょう。それは、つくっていた自分から、ありのままの自分へと戻っていくことでもあります。そこにはシンプルでストレスフリーな自分があるのです。自己実現に向けて素直な気持ちで実践していくことや自分の人生哲学（自分らしい生き方）を持ち、本当の自分と出会うことも可能です。気づきの瞑想を継続することで、少しずつ目的に向かっていくのです。