



寺嫁まめこの ひとこと通信

お寺のことや仏教のことをもっと身近に！そんなことをまずは自分で感じてみよう～、と思いながら書いている寺嫁のつぶやき。毎月ほぼ8日に発行

VOL. 27 (令和3年4月発行)

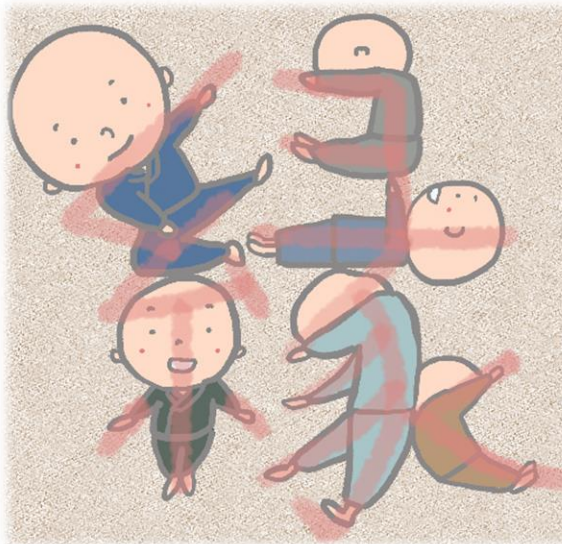
と～ってもご無沙汰してしまいました…(▽`*)みなさまいかがお過ごしでしょうか？新型コロナウイルスはまだまだ落ち着いてくれませんが、みなさま、ご自分の生活をどうぞお守りください。ひとりひとりの安全が、周りの安全につながっていくと信じて、日々過ごしていきたいですね^_^

～ 坐禅VSマインドフルネスVSヨガ! ?～

坐禅のことを調べていると、ある壁にぶち当たります。それが【マインドフルネス】と【ヨガ】の存在。そして、それぞれが別物なのか？違うのか？似ているところがあるのか？という疑問。

3者とも、姿勢と呼吸に集中するところは一緒で、坐っているカタチもほぼ同じように見える。でも、同じって言えないよな…というのはなんとなくわかる。でも説明はできない。ううう…という闇にしばらく落ちていました。今でも理解できたか、というところもまったくですが、ごくごく簡単に書き留めてみます m(__)m

みんなつながっています！



【坐禅】

お釈迦さまが坐禅をして悟りをひらかれたということになり、禅宗修行のメイン、かつ基本になっている。**姿勢を調べ、呼吸を調べ、心を調える。**自分の中に仏がいることを実体験する。2500年の歴史がある。

【マインドフルネス】

今、という瞬間に注意を集中させること。マインドフルネス瞑想は、**禅をベース**に元々は慢性疼痛患者に対して行われた。プログラム化された MBSR (マインドフルネス ストレス低減法)、google 発の SIY (サーチ・インサイド・ユアセルフ) が有名。科学的な検証がされている。

【ヨガ】

インド先住民族が行っていた。語源はサンスクリット語のユージュ。牛馬を結んでおくくびきの意味で、そこから**心を一点に結び付ける、心の波・ざわめきを止める**ということを表す。坐った姿勢だけでは集中が難しいことから、**ポーズ**を採用している。

坐禅は深めていくと、自分というものがなくなり**全体の中の一部**であるということが感じられていくと言います。MBSRを開発したJ・カバットジン博士も”瞑想によって**内的な結びつきや全体性を持っている**ということを知覚する能力が養われる。”と解説しています。ヨガでいう最高の精神状態とは、**万物とつながっているという実感、自他を区別しない大きな気持ち**だそうです。

3者とも少しずつ出発点は違い、行う内容も異なる部分があります。けれども目指すところはほぼ一緒なんだ！と私は感じました。どのやり方が合っているか、それは人それぞれです。興味のあるところから始めてみてはいかがでしょうか？私もマインドフルネス瞑想やヨガを体験してみようと思います^_^