

電車の中で

電車通勤の方や電車によく乗られる方はその時間を使って「瞑想時間の足し算」のつもりで雑念消去法を試みてください。

「1、2、3」と心で数えていると**雑念が消えて、まわりの音が聞こえる**ことが実感できると思います。雑念のない時間を楽しんでください。

人の話し声が大きく、話の内容につり込まれて雑念になる事も多いかと思いますが、そのような時に「1、2、3」に挑戦すると雑念消去力の養成に役立つのです。

何が何でもというほどの事もないので適当にトレーニングしていただければ、その分「脳は変わります」。