

TNMメディテーションプログラムは、ニューヨークで50年にわたり瞑想指導を続ける

David Nichtern により開発された瞑想総合学習プログラムです。

メディテーションがはじめての方から経験者まで、基本からしっかり学ぶことができるように、

ステップを踏んで進めるようにプログラムされています。

TNM メディテーションの 4 ステップ

1 Step 落ち着ける

毎日、日常を忙しく過ごしている私たちは、落ち着いていないことすら気がついていません。

まずは落ち着いて、心を休ませるためにMindfulness Meditation (マインドフルネス瞑想)を習得していきます。

2 Step 気がつく

マインドフルに日々を過ごすことができるようになると、仕事や家庭の様々な出来事や、

日常の風景など、ちょっとしたことに気がつくようになります。

この気がつく力を磨くためにAwareness Meditation(アウェアネス瞑想)を行っていきます。

3 Step 考える

落ち着き、様々なことに気がつく力を手に入れたら、ここではじめて考える力を磨きます。

Contemplative Meditation (熟考する瞑想)で思考の癖を見つけ、

自分の傾向を知ることによって物事を傾斜なく考えられる力をつけます。

4 Step 思いやる

落ち着いてしっかり考えることができれば、自分の身の周りの家族や職場の仲間の大切さに気がつきます。

その際に必要な力はCompassion(思いやり)です。

伝統的なLoving-kindness meditation(慈しみの瞑想)が優しさ、思いやりの力を培います。

メディテーションとは「自分に馴染むこと」。

しっかりと段階的にメディテーションを実践することで、自分と馴染み、

そして徐々に日々の生活が軽やかに、そして毎日が新鮮なものになります。

日々の生活を丁寧に、その大切さを理解し、文字通り地に足がついた人生を歩む為のパートナーがメディテーションです。

ご自身のペースでゆっくりと学んでメディテーションを体験してみてください。