

姿勢

安定していてリラックスできる姿勢でOK
椅子坐禅、ソファ坐禅OK
背筋伸ばさなくてもOK
寝っ転がるのは寝ちゃうのでNG

事実とは

思考思いとは関係なく、それに先立って存在するもの

心の在り様（心がけ）

- 考えで扱わない
- 放っておく
- 何もしない
- そのまま
- 流れに任せる

意図的に何かをしようとした/している、に
気付いたら意図を使ってやめる