

瞑想

— 気づきの力

瞑想は、あなたが今ここにあることができるようにし、気づき、日常のなかで瞬間瞬間に起きていることに意識的であること（マインドフルであること）を可能にします。

リーラ / プラサード / アルヴィナ



瞑想についての関心が世界で高まりつつあるようです。

「瞑想」というと一部のスピリチュアルに興味のある人たちのもののように思われていましたが、最近では市販でいちばん売れているビジネス総合誌といわれている『プレジデント』でも、瞑想特集が組まれるようになりました。

また、ステイブ・ジョブズが禅や瞑想に興味を持ち、日本にも度々訪れていたのも有名です。

Googleをはじめとする米国のITの最先端の企業が、マインドフルネス（瞑想）を社員研修に取り入れているというニュースを目にしたたり、日経新聞でも一面を使って「マインドフルネス」の瞑想について、特集が組まれるようになりました。

また、ヨーガなども、女性のあいだでブームになっています。ホットヨガなどは

フィットネスやダイエットなどとも関連しているようですが、ヨーガはもともインドの瞑想技法のひとつでもあり、心身を整えることに役立ちます。

そこでこのたび、瞑想のエキスパートで、ユニティインスティテュートの講師でもあるリーラ、プラサード、アルヴィナ氏に、瞑想についてのわかりやすい解説をお願いしました。

瞑想— 気づきの力

世界中の人々が、なにか新しいものと呼ばれ、自分の人生に、より深い意味を探し求めています。「自分にとって、なにが大

切なのかを発見したい」「もっと生きがいのある人生を、生きることの自由を持ちたい」と多くの人が望んでいます。

瞑想は、生きることの意義や、価値、自由への人々の願いに、何世紀にもわたって応じてきました。そして今、急速に「ふたたび目覚めること」を楽しむことが、世界中でムーブメントになってきています。

瞑想は、自己のユニークな質を認識し、誰もが生まれながらに持っている潜在能力を表現する方法を見つけるのを助けます。

あなたは瞑想することで、自分で気づいている以上のものが、自分のなかにあることを感じるようになるでしょう。

瞑想とはなにか？

瞑想はしばしば、くつろぎや安らぎを見

つけること、マインドが静かになること、もっと慈愛を持ち、愛することができるようになることと関連しているとされてきました。

瞑想とは、こついったことのすべてであり、そして、それ以上のものだといえます。

そして、人類の歴史のなかで、さまざまな効果を生みだすいろいろなタイプの瞑想の技法が、これまでつくられてきました。どの瞑想法にも共通していることは、自分のまわりの世界に、もっと気づくようになるだけではなく、自分の内なる質のさまざまな側面にも気づくようになるのを助けることです。

瞑想は、あなたが今ここにあることができるようにし、気づき、日常のなかで瞬間瞬間に起きていることに意識的であること（マインドフルであること）を可能にします。



『プレジデント』



内なる質に気づいているとき、あなたはくつろぎや安らぎ、沈黙、愛、慈愛に容易に気づけるようになります。

なぜならこういった質は、ここに述べた以上にたくさんあるのですが、それはすでにあなたのなかに存在していて、あなたの本性の一部だからです。

瞑想が、どのように人生をよりよくするのか？

自分のまわりの世界に意識して気づいていること、さらに知覚していることは、人生のすべての領域に大きな違いをつくりまします。仕事やビジネス、ほかの人々との人間関係のなかで、そして自分の身体や健康のためにケアをするあり方が変わります。

たとえば、あなたが仕事でもっと気づいて (aware) 意識的 (mindful) である、

自分の仕事をうまくやるには、なにが必要とされているのかに、もっと注意深くなります。あるいは、人間関係にもっと意識的 (mindful) であれば、もっとうまくコミュニケーションができ、自分にとっても、自分が関わる人にとっても、なにが大切なのかを尊重することができます。

身体をケアすることに気づいていると、身体を健康に保ち、強くするためには、身体がなにを必要としているのかに耳を傾けることができるようになります。

意識的 (マインドフルネス) であることで、自分が進んでいきたい人生の方向性がわかり、それが起こることを可能にする強みにつながります。

自分の強みと内なるリソースに気づいていることは、人生のチャレンジに出会い、それがストレスのある状況であっても、中心に定まっていることを可能にします。

あなたが気づいているとき、なにをしていようと、それは創造性、勇気、あるいは愛といった、より深い資質の一部である、美しい本質の表現になります。

あなたが気づいているとき、なにかを表現した喜びを感じ、人生で貢献したことに對して価値を与えることができます。

あなたが気づいているとき、自然の美しさや、子どもの無垢さが見えます。人生の表面的なものごとの、さらに奥にあるものが見えるようになり、すでに自分の人生にある愛や慈愛、幸福といった質にも気づくようになります。

ハートが入り口です

ハートと呼ばれる質は、すべての文化で認められています。

ハートといっても、それは心臓のことではなく、あなたが人や自分に思いやりを感じる、内側の柔らかな部分 (エネルギーセンター) のことを指しています。あなたがもっと内側に深く入るにつれ、ハートにあるさまざま、たくさんの美しい質に気づくようになります。

ハートセンターは、胸のまんなかに位置しており、それは誰も内側に持っている、たくさん価値ある質の源です。

自分のハートにつながることは、くつろぎと安らぎの感覚をもたらします。そして、あなたをこの瞬間にいるようにし、自分自身とつながり、直観的、創造的な知性につながります。

ハートは、ジャッジをしないで自分自身を受け入れ、理解することを容易にします。ハートを通して知覚の明晰性、自覚めた状態が可能になります。

より大きな洞察のもとに、自分自身や自分の才能がわかり、ほかの人と調和を持って自分を表現することができます。

ハートは自分自身や人への慈愛の源であり、あなたがありのままの自分をほんとうに愛することができるようになります。ありのままの自分を愛することは、あなたの真の潜在力と、本来の可能性を発見する鍵です。

ハートは瞑想のどんな助けになりますか？

最初のうちは瞑想を実践することで、あなたがスローダウンし、くつろぎ、回復することを助けます。ですが、今日の忙しい世界において、瞑想することは、それほど簡単ではないかもしれません。

瞑想しようとして、じっと動かずに、思考もなく、静かに座ろうとしても、結局は落ち着かなくなると、思考や感情に邪魔されてしまうでしょう。自分自身をなんとかしようとして、思考や緊張や疲れをどこかに押しやろうとしても、たいていはさらにひどくなるばかりです。

そんなとき、ハートの質が助けになります。

乱れた思考や駆けめぐるマインドがあっても、ハートは「思考が嫌いだ」とジャッジすることはしないし、思考を止めようとしません。

それらを排除しようとすることもなく、それにしがみつくこともしません。

ハートは澄んだ空にただよう雲のように、思考が浮かんでいるにまかせます。

乱れた感情がそこにあっても、それを拒

絶しません。

ハートの愛のある雰囲気は、あなたがその瞬間瞬間に経験していることがなんでも、愛と思いやりを持って、感じ、抱きしめることを可能にします。それは、子どもが傷ついたとき、母親がやさしく思いやりとともに抱きしめるのに似ています。

あなたのハートは、自分自身であることのためのスペースをもたらします。

ハートの受容的な雰囲気の中にいることで、マインドは楽にくつろぎ、思考がゆっくりになります。感情は通りすぎ、身体にあった緊張は溶けさっていきます。

そして、努力することなく、この外側にある層を通りぬけ、内側深くくつろぎます。

瞑想をするとき大切なことは、思考や身

を感じます。

ハートの入り口を通して、内なる資質につながることは、人生経験をあなたたく、喜びに満ちたものとし、愛のある態度で自分自身を知覚できるようになります。

これが瞑想のほんとうに意味することです。

体のなかの感覚は、生の表層でしかないことを覚えておくことです。

この表層を通りぬけ、あなたの中心にある安らぎや本来の幸福につながることを、ハートは可能にします。

そして、その愛のある雰囲気の中でああなたの気つきは自然に広がります。

そつすること、あなたは深く内側に潜り、自分のなかにある美しい本質的なもの、内なる宝物、質、強みにつながります。

ハートから、自分自身を愛の目で見、あなたの内なる美しさを見ることができるようになります。

それは、ジャッジするマインドには見ることができないものです。

あなたは、自分が誰であるかという深い理解と思いやりのある感受性で、内なる質



リーラ・ラブガーデン

ミネソタ大学で教育学学士、コダード大学では心理学修士号を取得。35ヶ国を超える国籍の数千人の人々に瞑想とライフコーチングを教授。ハートの人として知られ、葛藤と苦しみを癒す天賦の才を持つ。

プラサード・デイビッド・ワンドレス

ハーバード大学大学院のデザイン科で建築と都市設計の修士号を取得。オレゴン州にある新都市の主任デザイナーとして活躍。瞑想により創造力の源泉に触れ、さらなる探求の道に進む。OSHOの瞑想テクニックの集大成として『新瞑想法入門』を編集。人々の深い瞑想体験をサポートする天賦の才を持つ。

アルヴィナ・ワンドレス

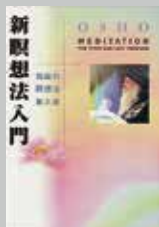
ドイツのチュービンゲン大学の社会学と教育学の修士号を取得。スイスのチューリッヒでオフィス清掃事業を立ち上げて成功させる。直観の天賦の才があり、その経験から企画、販売、雇用管理などに直観を使い、人が直観と才能を見出し、開発することを支援している。

Unity
Institute
Leela
Prasad
Alvina



悟りのシンクロシティ

内なる引き寄せの法則
リーラ・ラブガーデン
プラサード・デイビッド・ワンドレス
アルヴィナ・ワンドレス 著
市場義人 訳
ヒカルランド 定価 2,376円 (税込)



新瞑想法入門

—OSHOの瞑想法集大成
OSHO 著
市民出版社
定価 3,542円 (税込)