
瞑想について

瞑想とは?2600年前にブッダから始まり広がり、主には精神統一や修行などが目的で今では世界中で行われています。また、大きく分けて2種類があり、潜在意識とつながり行うものと、顕在意識でつながり行う瞑想があります。

目を閉じて静かにある物事について現前の境界を離れて想像をめぐらすこと。
〔哲学字彙（1881）〕※コトバンク

また、瞑想により脳波は覚醒したベータ波から穏やかなアルファ波、シータ波へ移行することがわかっています。
さらに2011年のハーバード大学の研究結果で

「8週間の瞑想によって、脳の灰白質が再構築される」ということがわかっています。

脳の中にある灰白質※は『認知』とか『意識』とかそういうものの源になっている部分が集まる部分なのですが『神経細胞が集まっている部分』ともいえるところです。

研究前よりも海馬（hippocampus）の部分の灰白質（gray matter）密度が高まっていることがわかり脳のこの部分は記憶や自己意識、同情心、考察などの活動に関係しているといわれています。
また、瞑想を始めてからストレスの低減を報告した人の脳では扁桃体の部分の灰白質密度の減少が見られたとされています。

扁桃体は不安とストレスの中心的役割を担っているといわれ、この部分の灰白質密度が低くなっているということは、不安やストレスが抑制されていることを意味しています。

瞑想することによって認知といえる『物忘れや記憶』、また意識といえる『不安や恐怖、ストレス、嬉しい、楽しい』は、この部分で再構築されているといわれています。

つまり、「構造的にリフレッシュされる」ということをハーバード大学は研究し結果として突き止めました。

仮に、ここに異常があった場合は正常に導かれることが示唆されているということです。
また、この部分にもともとは異常がなかった場合は、今より若返るということになります。

※脊椎動物の、主に神経細胞からなる中枢神経の組織。大脳や小脳では皮質、脊髄では神経繊維の束で構成される白質に囲まれた髄質部。

瞑想の医学的研究結果による利点

- ・ 瞑想は脳の構造を再構築し、恐怖・不安・ストレス・認知症・老化などから保護または、進行を抑制してくれる
- ・ 瞑想はDNAに変化をもたらし、身体を健康にしやすくする
- ・ 松果体の健全化
- ・ 脳の灰白質の健全化

この世に生きているあいだに「恐怖と不安から解放される」というのは、この世に生まれてくる意味の中でも、私個人にとっては大変に意味があることだと思っています。

いわゆる過去性からの転生というような魂（エネルギー）の旅の中では、改善すべき努力をしないままこの世から消えても、転生のあとで同じ苦勞と共に楽しむ人生を送るための学びとして再度、来世によみがえるともいえます。

科学でいえば「恐怖とか不安というものが人間の中に生じるメカニズム」を完全に証明することはできないのかもしれませんが、そのひとつが「脳の灰白質」というところでもあります。

「脳の灰白質の構造が変化する」ことは、人の人生を劇的に変えることになるともいえます。

なぜなら、灰白質に良い構造的変化が起きるのなら、恐怖、不安、ストレスといったようなものが、かなり軽減される可能性が高く、そういう力が「瞑想」にはあると考えられているということです。

つまり、瞑想というのは「身体に直接的に影響する」行動でトレーニングの一つだということです。

米国のウィスコンシン大学の科学者、そして、スペイン、フランスの国際研究者チームによって、

「瞑想（あるいは思考）が遺伝子と、細胞の構造そのものを変えていく」というメカニズムも明らかにされているようです。

遺伝子発現

遺伝子の情報が細胞における構造および機能に変換される過程をいい、アメリカのウィスコンシン大学の研究で「**瞑想が遺伝子の発現を変化させていた**」ことが突き止められ瞑想の重要な点が、精神的や気持的なのものの変化ということより、

- ・ 脳の構造を「良い方に」変化させること
- ・ DNA の発現を変化させること

だということが明らかになったのだと考えられます。

長期的に瞑想をしている人たちは、していない人たちも「より若い脳を持っている」ことが明らかになったとされる研究が発表されています。

高齢化によって枯渇した脳領域の組織の濃度が、瞑想によって高くなることがわかったということです。つまり「瞑想により、老齢を通じて起きていた衰退から脳を保護し脳を若く保つことができる」とほぼ証明されたのです。

この研究では「**長い期間、瞑想をしていた人たちの脳は、瞑想をしていない人たちの脳より 50歳の人の場合で 7.5歳若かった**」という結果が出ています。

歩いてできるヴィッパサナー瞑想（初心者におすすめ）

五感を使って周囲の物事を観察するというもので『雑念を追い払う』ことができる瞑想といわれ、自分の心や体を客観的に見ることによって、普段のなか気づかないような多くの気づきを得ます。

この瞑想は座った状態でも行えるのですが、初心者でもやりやすいのは歩いての瞑想法で歩きながら周りにある自然を観察することができるため、さらに、自らの行動の足が前に出ることや腕が振られている状況など、すべてに意識を向けながら、それぞれの動きを客観的に感じるものになります。

慈悲の瞑想 = 慈愛の瞑想

仏教の精神をもっともよく表現した瞑想法としてきわめて重視されている。

慈悲の瞑想とは上座部仏教における瞑想の一種です。

上座部仏教における、サマタ瞑想に入る際の40種類ある瞑想対象（四十業処）の中に、慈・悲・喜・捨の四無量心あるいは四梵住と呼ばれるものがあり、それを簡便化したのが現代において広く行なわれている慈悲の瞑想（慈愛の瞑想）です。

2つに大別できる「上座部仏教」

- ・ 上座部仏教 → スリランカやタイ、ミャンマー等の地域に伝わった南伝の仏教
- ・ 大乘仏教 → 中国やチベット、日本等の地域に伝わった北伝の仏教

つまり、この「慈悲の瞑想」というのは基本的に日本などでの仏教での瞑想などとは違うものなのかもしれません。この慈悲の瞑想には「言葉」があります。

私は幸せでありますように
私の悩み苦しみがなくなりますように
私の願いごとが叶えられますように
私に悟りの光が現れますように
私は幸せでありますように（3回）

※この中で「私は幸せでありますように」と繰り返し念じる。

私の親しい人々が幸せでありますように
私の親しい人々の悩み苦しみがなくなりますように
私の親しい人々の願いごとが叶えられますように
私の親しい人々にも悟りの光が現れますように
私の親しい人々が幸せでありますように（3回）

※この中で「私の親しい人々が幸せでありますように」と繰り返し念じる。

生きとし生けるものが幸せでありますように
生きとし生けるものの悩み苦しみがなくなりますように
生きとし生けるものの願いごとが叶えられますように
生きとし生けるものにも悟りの光が現れますように
生きとし生けるものが幸せでありますように（3回）

※この中で「生きとし生けるものが幸せでありますように」と繰り返し念じる。

私の嫌いな人々も幸せでありますように
私の嫌いな人々の悩み苦しみがなくなりますように
私の嫌いな人々の願い事が叶えられますように
私の嫌いな人々にも悟りの光が現れますように
私を嫌っている人々も幸せでありますように
私を嫌っている人々の悩み苦しみがなくなりますように
私を嫌っている人々の願い事が叶えられますように
私を嫌っている人々にも悟りの光が現れますように
生きとし生けるものが幸せでありますように（3回）

※この中で「生きとし生けるものが幸せでありますように」と繰り返し念じる。

世界の一流企業で取り入れられる瞑想

Facebookをはじめ、世界中の大手企業やホテルがとりいれている瞑想ですが、グーグル社員5万人の「10人に1人」が実践する最先端の瞑想があり本でも紹介されています。Google社は社内に31カ所の瞑想スペースを置いているのが有名です。

グーグルの「慈悲のプラクティス」というのは、この仏教の慈悲の瞑想と同じ主旨のものでより現代にマッチしたような形になっているのだそう、ご紹介いたします。

Google 社の瞑想のひとつ「慈悲のプラクティス」

1. 自分が今日出会った人のなかで、楽しい会話をした人を思い浮かべる。誰にも会っていないのなら、過去にさかのぼって思い浮かべる。

2. その人を思い描きつつ、次の言葉を言う。
「この人は、心と体を持っています。わたしと同じです。気持ちや感情、考えもあります。わたしと同じです」

「悲しんだり、がっかりしたり、怒ったり、混乱したりすることがあります。わたしと同じです」

「人生で肉体的、心理的な苦しみを経験しています。わたしと同じです」
「人生で喜び、幸せ、愛を経験しています。わたしと同じです」
「この人は、幸せになりたいと思っています。わたしと同じです。この人が幸せでありますように」

3. 目を開ける。

慈悲の瞑想とほぼ同じですが、慈悲の瞑想の言葉のほうには、

「嫌いな人の幸せを願う」

「自分を嫌っている人の幸せを願う」

さらには、

「生きとし生けるものが幸せでありますように」

本来は、すべての生命の幸せを願うという部分が入っています。

毎日の瞑想の基本は「Touch&Trustメソッド」の瞑想で、顕在意識にも潜在意識にも働きかけられるすばらしいもので、日本人にあう基本の瞑想です。

毎日の瞑想に余裕ができましたら、お時間のあるときに上記のものにも挑戦してみるのも、いいかと思います。