

宝彩有菜の30冊目の最新刊です。8月12日光文社より発刊。題名「始めよう。瞑想」



始めよう。瞑想

宝彩有菜 著
(ほうさい ありな)
定価620円

光文社 刊
知恵の森文庫
(2007/08/09 発売)

ISBN
978-4-334-78485-0

15分のできるココロと
アタマのストレッチ

(イラスト、装幀)

イラスト
原子高志
カバーデザイン
川島 進 (スタジオ・ギブ)
カバー印刷
近代美術
フォーマットデザイン
吉富貴子

全国書店で好評発売中!!

はじめに (本書より、引用)

二十一世紀になって、科学のあらゆる分野が飛躍的に進歩をしている中で、人間の脳についての理解が依然として三千年前とあまり変わらないというのは、ある意味驚きです。

科学技術は、先人の研究開発したものを踏襲してその先に進んで行けます。知識やノウハウの蓄積、伝達、継承が円滑におこなわれているからです。ですから飛躍的に発展することができるのですが、人間の脳の働き方や、使い方についての知識、ノウハウは、伝達、継承が難しいので、三千年前とあまり変わらないのだと思います。

しかし、今は、二十一世紀です。そんなことを言っていてはいけません。脳の上手な使い方のノウハウを、科学的に解説、伝達すべき時に来ていると思います。幸い、脳を取り巻くあらゆる科学技術や、それを伝達する情報産業は日々発展し、人類史上かつてない域に達しています。ですから、脳のテクノロジーである「瞑想」を今こそ他と同様に、科学的態度でもって取り扱うべき時期に来ているのだと思います。

この本は、瞑想は科学であるという視点から書いています。脳には、不思議なことがいろいろありますが、それらもすべて科学的なアプローチで検証・解説しています。瞑想の実践の方法についても、一つ一つ意図・目的を掲げ、具体的・論理的に説明しています。

お読みにになると、「瞑想」は脳を活性化させる最も優れたノウハウなのだと思えると思います。そして、自ら実践されることにより、その効用が体験されると思います。

するとこの瞑想というノウハウを知らないままで一生を終えるのは、とても損なことだと納得されるのではないかと思います。是非、この本を読んで、瞑想を開始してみてください。

宝彩有菜

