

The Simplicity of Being

なぜ今、瞑想ですか？

モデルもセレブリティも実践している瞑想。

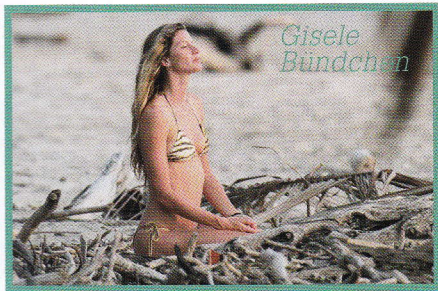
その効果効能と仕組みとは？ 瞑想マスターが答えます。

海外セレブやファッションピープルの間でいま、瞑想が注目を集めている。モデルのミランダ・カーやジゼル・ブンチェンなどはヨガの延長線上で取り入れていて、カーラ・デルヴィーニュからオブラ・ウィンフリーまでもが実践をしている。さらに、ここに来てヒップホップ界のカリスマ、ラッセル・シモンズがいきなり瞑想のハウツー本『Success Through Stillness: Meditation Made Simple (原題)』(直訳: 静けさを通じて成功、簡単瞑想法)を出版。今、なぜ、瞑想なのか？ 瞑想について数多くの本を書いている宝彩有菜さんに、現代人と瞑想の関わりについて聞いてみた。

瞑

想とは、考えるのをやめること、頭の中からあらゆる思考をなくしてきれいな状態にすることです。「私はしょっちゅうぼーっとしていて、何も考えていません」と言う方もいますが、それとは少し違います。意識してもしなくても、放っておくと私たちの頭にはいろいろな考えや思いが浮かんできます。瞑想を始めると、日々、深刻な悩みから些細な用事まで、なんとたくさんあることを考えているのかと驚くはず。それらをすべて手放すのは、容易ではありません。頭の中に散らかるいくつかの考えを片づけ、静かな状態にするのが瞑想なのです。

なぜ今、瞑想がこれほど注目を集めているのでしょうか。一つには、現代社会に生きていくと、頭の中にさまざまなデータをため込みやすいからかもしれません。何か一つのことについてじっくり取り組むよりは、電話やメールなどに対応しながら同時に複数の用件をこなしていませんか？ 移動も作業も効率よくできるようになった分、すべてにスピードが求められていますよね。そんな流れに



Gisele Bündchen

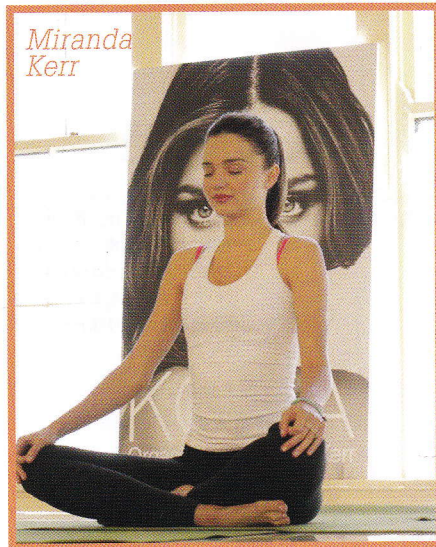
飲まれてしまうと、頭の中にはやりかけの仕事がきれぎれの状態であまり、頭がうまく働かなくなってきました。瞑想は、その状態を改善します。

スポーツ選手やアーティスト、あるいはアップルのスティーブ・ジョブズのような独創的な発想の持ち主が、習慣的に瞑想しているという話をよく聞きます。彼らはブレイクスルーを求めてよりよい頭の使い方はないかとつねに模索しています。PCの不要なデータや使わなくなったソフトを削除してデスクトップを整理すると、買った当初のようにさくさく動き始めますよね。人間も、**瞑想で頭をきれいにすると、余裕が生まれて能力がア**

ップし、ブレイクスルーできるのだと多くの人が気づき始めたのでしょう。

瞑想するというのは、頭の動きがよくなることです。私たちはよく堂々巡りの考えに陥ります。「あのとき彼にあんなことを言わなければよかった」「もしガンになったらどうしよう」といった考えや心配がループして、そこから逃げられなくなる。そうすると、考えること自体が苦しくなり、視野が狭まり、追いつめられて逃げられないような気がしてきます。

その問題を一生懸命考えている所には、血液やエネルギーが集中します。しかし脳の本来の役目である、体温調節やホルモン分泌の指示などの面がおろそかになってしまうのです。**瞑想によって**



Miranda Kerr

思考の堂々巡りを断ち切れ、脳があらためて本来の働きに戻り、体調や自律神経の状態、肌の調子などもよくなり、ひと言で言えば生き生きとしてきます。肌や髪のみならず、たとえば目の輝きまでが違ってきます。心配事があると、表情が曇り、眉間にシワが刻まれるうえに、心の窓ともいわれる目も、瞳孔が閉じて輝きがなくなります。でも、瞑想をして頭がスッキリすると、瞳孔も大きく目も美しくなります。心に大きな悩みを抱えて私のところに来たある女性は、まだ50代なのに白髪が多く70代のように見えました。ところが瞑想を続けるうちに考え方にも私生活にも変化が表れ、やがて白髪が減って別人のように生き生きと魅力的になり、驚かされたものです。

では、瞑想のやり方をお話ししましょう。まず極端に騒々しくない場所で、目を閉じ、腹式呼吸をします—それは「頭の中をきれいにする」作業をしやすい姿勢、環境、呼吸法であるというだけで、どうしても守らなければならない規則ではありません。PCのデスクトップを整理するとき、いろいろなソフトが開きっぱなしでは大本の部分のいじることができませんよね。瞑想するときも同様に、いつもの作業や環境という開きっぱなし

お話を伺ったのは……

宝彩有菜さん/瞑想家、作家。宝彩瞑想システム研究所所長。日常でできる瞑想法を実践、指導している。自身の瞑想体験から得られた人間心理の洞察に基づく著書多数。近著に『始めよう。瞑想』『感情の整理術』など。www.hosai.net



Oprah Winfrey

Cara Delevingne

のソフトを終了してから始めるのです。

私たちは成長の過程でさまざまな体験を重ね、生き延びるための行動指針である「プログラム」を作り出します。それは自分を守り、より幸福に、健康に長生きするためのものです。たとえば、「よりよい食べ物を食べるために、お金を稼いで貯めよう」と考えたとき。ところが、往々にして、大本の「よりよい食べ物を食べるために」という目的が抜け落ちて、「お金を稼いで貯める」という手段が目的に置き換わってしまうのです。いつの間にか、お金を稼ぐことだけを追求し始める。これは自動的な反応なので、自分ではまったく無自覚です。瞑想の目的は、その見えなくなっている大本の「プログラム」自体に目を向け、観察することです。そうすることで、**自分が幸福になるためという最初の目的を再発見**できます。

瞑想中に考えが湧いてきたら、とりあえず瞑想が終わるまで「棚上げ」しましょう。いくつか考えが湧いてきても、その都度それを棚上げし、頭をきれいにすることに専念します。どうしても棚上げができなくなったら、そこで瞑想を終わましよう。この作業は15分で十分な効果が得られます。長ければ長いほどよいというものでもないのです。

瞑想を毎日続けると、自分とほかとの境界がなくなり、幸せを感じる第2段階の境地に達します。でも、最初からそこを目指す必要はありません。考えることを休むだけで、気分がすっきりしたり、体調がよくなったり、美しくなったり、いいアイデアが浮かんだりするでしょう。まず今日から始めてみてはいかがですか？ (談)

Effects!!

瞑想があなたにもたらす3つの効果。

- ① 頭の内が整理整頓され、気分が爽快に。
- ② 自分に本当に必要なものが見えてくる。
- ③ 見た目も若々しく、快活な印象に。