

■説明

久しぶりだな…睡蓮だ。

今回は初心者から上級者まで幅広い層を対象に、瞑想に関しての知識と実践を行おうと考えている。

瞑想はレベルによって様々な効果があるが、初心者が少し瞑想を行うだけでも、普段よりも頭がスッキリして良い精神状態を生み出せるからな。

瞑想やマインドフルネス、^{ぜん}禅、^{ないせい}内省、^{ないかん}内観など、こうした事柄を表す言葉は数あれど、やっていることは、おおよそ同じだ。

自分の中にあるエゴや感情という^{うわづみ}上澄みを取り除き、^{おくふかく}奥深くにある自分の心の声を聞いたり、自分の内面へと深く潜ったり、自分の状態と向き合っていく。

こうした「澄んだ精神状態」は何かと忙しい現代社会において実行している人間は驚くほど少ない。

しかしこうした瞑想こそ現代社会には必須と言えるだろう。

なぜかという、現代人は日々の生活に追われて忙しすぎるからだ。

全てにおいてスピードが求められる現代社会では心が休まる時間がないし、メディアの宣伝広告や数々の娯楽、飛び交うSNSでの人々の意見など、あらゆる誘惑や情報や刺激にさらされることで心身が疲れきっている。

そうした人々の感情や情報^{たいかい}ノイズはいわば荒れ狂う大海のようなものだ。

そんな情報の中においては人^{ひとひとり}1人の感情など海に漂う木の葉以下の存在で、飛び交う情報や感情ノイズという名の荒波に攫われ、翻弄されて、飲みこまれ、あっという間に自分の正体を無くしてしまうだろう。

つまり現代社会は昔の社会形態に比べて、他者のノイズに晒され影響を受けやすく、他人にコントロールされやすく、自分を保ちにくいわけだな。

そうした社会においては瞑想のように自分と向き合うメソッドは重要だ。

瞑想を行い自分を見つめ直せば、騒がしかった心も静かになり、心が静かになれば、自分が本当に求めているものや、自分が進みたい方向性も見えてくる。外部の情報に惑わされなくなるし、世間のくだらない意見に気持ちを左右されたり、見栄や虚飾で自分を誤魔化す必要もなくなるだろう。

瞑想には精神を整えるだけでなく様々なメリットがある。

瞑想は現代人が一番酷使している器官である「脳」を休めることができるし、脳がしっかりと休まれば日々の勉強や仕事のパフォーマンスも向上するし、頭がスッキリすることで明瞭な思考が生まれて判断力や決断力もアップする。

瞑想は能力開発の^{けんち}見地でも有益な部分がある。

瞑想をうまく行えば自分の心を静かに保つことができるため、日常での些細な違和感に気づきやすくなるから危険を回避できる確率が高まるし、付き合う人間の良し悪しも見抜けるようになる。

こうした感知センサーのレベルアップは現代社会においても大いに役立つだろう。

メリットはそれだけではない。

アーティストにおいては自分の内面にアクセスすることで、一般人よりもはるかに繊細な感性を持つことができるし。

細やかな機微がわかることからエンジニアなどの技術職でも、機械のわずかな変化を見逃さない感覚を獲得できる。

ビジネスマンにおいては大きな商談を高い視点から冷静に^{ふかん}俯瞰して、まるで未来を見通したかのように重要な決断をすることも可能だろう。

こうした高い能力や判断力、広い視点はどれも得難い素晴らしい能力だが、周囲のノイズに日々翻弄されているだけの「頭が騒がしい人間」では獲得するのは難しいと言える。

ざっくり言えば、現代人は情報ノイズまみれで忙しすぎるし、ノイズに晒され続けた現代人の脳は、頭の中がくだらないおしゃべりばかりで騒がしすぎるわけだな。

心を静かにして自分と向き合う時間が無ければ、日々の情報に飲みこまれて自分を見失う。

そうした事態を避けるためにも、瞑想は現代人に必須と言えるわけだ。

今作はそうした事実を踏まえ、誰にでも行える幾つかの瞑想法を提供しようと考えている。

また、瞑想状態というものがどんなものなのかが想像しにくい者のために「現代生活において瞑想に近い状態はどんな時なのか？」という知識も教えるので、それを手がかりにして瞑想に親しむこともできるだろう。

瞑想がはじめての人間でも問題なく学んでいけるよう作られているから、まずは実践前のレクチャーPDFを読んで、事前の注意をしっかりと頭に叩き込んでから行うといいだろう。

今作だが、習得にあたっての前提条件は特にない。

この作品単体で学べる内容になっているから安心してほしい。

■まとめ

うむ…いい感じに瞑想を終えることができたな。

今回は瞑想をテーマに様々な内容を進めていったが、感触はどうだった？

それでは最後はまとめの座学として幾つかの補足知識を話していくとしよう。

まず最初は現代社会と瞑想に関して。

瞑想の歴史は古いが、メリットが多く効果的だからこそ今現在においても使われ続けている背景がある。

現代社会は特に忙しく、文明進化のベクトルも物質至上主義へと傾いているため、そこに住む人々の精神も歪^{ゆがみ}みがちだ。

現代社会は右を見ても左を見ても欲望を刺激するものばかりだし、より多くの物を買わせよう、消費させようとして様々な誘惑や刺激が飛び交っている。

SNSの発達によって距離の垣根を超えて交流できるのはメリットだが、デメリットとしてあまりに多くのジャンク情報や感情ノイズが飛び交っているからな。

そうした過密な情報社会で過ごしていると情報に翻弄され欲望やエゴが強くなり、自分勝手に傲慢になり、自己顕示欲^{けんじ}が肥大化するケースも少なくない。

瞑想にはそうした歪^{いびつ}な精神を整え、まともにする作用もある。

人間として好ましくない部分をまっとうなものへと矯正していくわけだな。

極端に言えば、正しい瞑想を続けていけばそれ自体が性格矯正になるし、精神バランスを整え、物事の捉え方やバランスの良い価値観を育むことができるようになるだろう。

こうしたバランス感覚の獲得は、何かと歪^{いびつ}になりがちな現代社会においては、この上ないメリットと言えるな。

次は関連作品に関して。

瞑想の関連作品としておすすめなのは、^{あまの がわ}天之川ゆらぎが教えているココロマスターサイドSの第3巻「静かになる」がおすすめだ。

あの作品は頭の中を静かにする叢智が詰まっているからな。

^{こんさく}今作にも通じる内容だからぜひチェックして欲しい内容だ。

ほかの作品で言えば「^{まがたま や}勾玉屋このか」の煙^{けむり}の章は、煙を使った瞑想としても良い精神状態を生み出せるし、壮大な規模の瞑想では魔法使い入門スリーの第4巻「惑星呼吸」がおすすめだ。

惑星呼吸では、惑星規模の瞑想をすることで壮大な感覚を身につけることができるので大規模視点の瞑想という意味でも特におすすめだな。

どちらの作品も単品で実行できる内容だから、ぜひともチェックして欲しい。

次は瞑想の時間帯に関して。

可能であれば朝なら朝、夜なら夜という具合に同じような時間帯に瞑想を行うのがベターだ。

個人的なお勧めは早朝の爽やかな時間帯に行うのがお勧めだな。

次は栄養と睡眠について。

いうまでもない事だが、しっかりとした睡眠や栄養バランスの良い食事は重要だ。

これはシンプルだが、意外に疎かにする者も多い案件だから注意だな。

次は自意識と心の声に関しての重要知識。

瞑想は自分の頭を静かにするのがポイントだが、これができるようになると「意識の表層部で考えている騒がしいノイズ」と「心の声」を聞き分けできるようになる。

つまりエゴの声と心の声を聞き分けできるようになるわけだな。

これは大きなメリットで、世間一般の人間はこの聞き分けが全くできないから、薄っぺらい意識の表層部に浮かんだ欲望やエゴの声を自分の本当の願望と勘違いして暴走して自滅するわけだな。

瞑想で頭の中を静かにすることができれば、自分の声が意識のどの深さから湧き出てきたかを推し量ることができるし、それができれば「この声はエゴが生み出した声」とか「この感情は見栄や虚栄心から出たレベルの低い声」とか

「この声は心の奥深くから湧き出てきたちゃんとした声」などのように自分の声の出どころを推し量ることができるようになる。

実際に体験してみればわかるが、これは現代社会で生き抜く上で最高に役立つ感覚だ。

この感覚がないと、自分が本当は何を求めているかを正確に把握することはできないし、自分に向いていない事柄にリソースを割いたり、見栄や世間体で行動して失敗したり、結果が出ない無駄な努力を重ねて心も体も疲れ切ることになるからな。

人間が日常生活で考えていることのほとんどは意識の表層部分でのお喋りであり、騒がしく落ち着きがない。

それに対して心の奥深い部分おくふかいでの活動は、とても静かで落ち着いている。

頭を静かにすればするほど、そうした心の働きに気が付きやすくなるからな。

上っ面の意識活動と心の奥深くおくふかくの働き。

この2つを明確に区別できるようになるのも瞑想の大きなメリットだな。

次は瞑想によるメタ認知に関して。

自分のエゴと心の声を区別できるようになると、物事を「メタ認知にんち」しやすくなる。

メタ認知とは、物事を客観的視点で見たり、より多角的な視点や高次元の視点で見ることができる能力だな。

こうしたメタ認知は、超人的な人間や一流の人間のみが持つことができる資質であり、これができるればどんな職業でも十把一絡げ（じっぱひとからげ）のその他大勢たのおおぜいから抜け出すことができるし、普通の人間が感知できないものや物事の細やかな機微を感じ取ることができるようになる。つまり鋭い知性や豊かな感性、素晴らしい着眼点や洞察力を得ることができるわけだな。

加えて言うなら、瞑想を深めていくと通常の意識状態では見つけることが出来ない気付きや叡智を得ることが出来る。

古今東西の超人や超一流の人間達が見つけた素晴らしい知見なども大抵の場合はこのエリアからのサルベージ品だ。

わかりやすい表現で言うなら、一般的な人間の通常の思考形態というのはオフラインの個人パソコンで作業しているのに等しい。

つまり計算力もデータベースもほどほどというわけだな。

それに対して瞑想で深い意識状態に入ることができる人間というのは巨大なサーバーに接続しているようなものだ。

高品質かつ膨大なビッグデータをやすやすと扱えたり、圧倒的に高速な演算力^{えんざん}を利用することができるわけだな。

オフラインの個人パソコンと、オンラインで巨大サーバーに接続しているパソコン。

どちらが高いパフォーマンスを生み出せるかはいうまでもないだろう。

これをビジネスに使えば、誰も思い付かなかったビジネスを思いつくこともできるし、芸術に使えば目を見張る作品を生み出せる。

科学や哲学に使えば誰も気づかなかった発見や洞察を得ることもできるだろう。

瞑想は全ての分野に役立つ叡智を得る手段としても大いに役立つわけだな。

次は「テーマを決めての瞑想」に関して。

これをうまく使うと自分の悩みに対する解決の糸口やアドバイスを得ることもできる。

自分の悩みをテーマにして瞑想を行えば、通常モードを遥かに超えた精神状態で物事をメタ認知^{にんち}できるため、普段の自分では思いつかなかったアイデアや気づき、解決法など様々な視点を得ることも可能だ。

これは精神的な導きでも同じことが言えるな。

人間の脳がこなす顕在意識^{けんざい}の働きには限界があるし、エゴまみれの自意識の判断力など、全くあてにならないからな。

瞑想でより深く広いエリアに入り込み、フラットなメタ視点で物事を観察するのは重要だ。

次は頭の中のお喋りとアップデートに関して。

一説によると、人間は1日のうちに数万回の思考を巡らせていて、そのうちの8割から9割は過去の出来事を何度も思い出しているだけとされている。

この結果でわかるとおり、人間の頭はとてもおしゃべりだ。

そして考えていること自体もほとんどが過去の記憶の焼き回しであり、くだらない過去の出来事ばかりを何度も思い出し、それに囚われてばかりいる。

こんな思考をしていてはアップデートなど夢のまた夢だ。

つまりだ…表層意識のくだらない頭のおしゃべりに付き合っていると、過去のことばかりを思い出し、前向きなことや新しいことを考える余裕が生まれられないわけだな。

歳をとればとるほど偏屈になり、新しい考え方を受け入れられなくなるのは、これが原因だ。

毎日毎日、過去のことばかりを考え続ける行為を数十年も続けていれば、頭が硬くなり融通が効かなくなるのは当然だ。

未来を見ることができないから、過去の焼き回しとも言える時間軸を永遠に生きる事になる。

瞑想はこうした思考の行き詰まりを防ぎ、新しい考え方や新しい物事の捉え方を促進させるのにも役立つだろう。

次は静かな時間を取ることにについて。

深いレベルの思考を身につけるためには、自分自身を見つめ直すことが必要だ。

そうした高い精神レベルを生み出すには、無駄におしゃべりをしない静かな1日を設けてみるのもアリだな。

瞑想は自分と向き合い内省することで心の深い部分まで理解できるようになるわけだが、人間が行う「喋る」という行為は割と表面的であり、言葉としてアウトプットすることばかりに意識が割かれて深い思考がしにくくなる。

口がお喋りだと深い思考ができないわけだな。

静かに黙っている1日を過ごすと、自分の意識が内側へと潜りこみ、深い思考をしやすくなる。

普段からやたらと喋っているタイプは丸1日静かにする時間を設けて、肉体のおしゃべりを少なくすることで質の高い瞑想に辿り着きやすくなるだろう。

自分の頭が静かになり瞑想レベルが高まってくると、自分以外の存在の騒がしさがなんとなくわかるようになるし、周囲の出来事に対しても鋭くなる。

自分の頭が静かになりセンサーが鋭くなることによって、自分よりも騒がしい者たちの存在が浮き彫りになり正確に観測できるようになるわけだな。

これは例えるなら静かな場所で相手の言葉を聞いているのと同じだ。

静かな場所では相手の話す言葉はしっかりと聞こえるが、

ダンスホールのように騒がしい場所では相手の言葉をしっかりと聞き取ることはできない。

これと同じように、自分の頭の中が静かであるほど、相手の思考を鋭く感じやすくなる。

はたから見たらエスパーのように相手の気持ちを読みとれたり、相手の善意や悪意、腹の中で考えている事も読み取りやすくなるわけだな。

メリットは他にもあるぞ。

自分の瞑想レベルが上がることで優れた脳波の状態を自覚できるようになるから、相手の考えが深い脳波状態から発せられた物か、それとも表層の意識から放たれたエゴまみれの言葉なのかも見分けられるようになるから、相手の言葉のレベルも推し量りやすくなる。

脳波の状態が鋭くわかるようになれば、やがては見ただけで相手のレベルがわかるようになるし、相手の言葉に惑わされず純粋なレベルで判断することができるようになる。

つまり薄っぺらい人間や詐欺師にだまされにくくなるわけだな。

次は散歩に関して。

散歩は歩く^{ぜん}禅

「^{ほこうぜん}歩行禅」とも呼べる良いアクションだ。

朝の綺麗な空気の中で散歩すれば、意識は自然と良い状態になるし、肉体の健康としても好ましい。

それこそ瞑想並みの効果が期待できるはずだ。

特に、精神的な事柄に興味がある者は肉体を疎かにしがちだから、その意味でも散歩をするのはおすすめだな。

具体的なアドバイスとしては、安全な場所で空気が綺麗な早朝に歩くのがおすすめだ。

特にこの時期は空気が澄んでいて、暑い時期よりも瞑想が捗るからな。

歩行スピードは楽な範囲で、無理に心拍数を上げる必要性はない。

これは歩く瞑想だからな。心拍数が上がりすぎると瞑想状態に入れないから、普段の歩行速度で歩くくらいでいいだろう。

うまい空気を吸いながら「右、左、右、左」と…前に出す足に意識を向けるだけでも良い瞑想状態が生まれる。

慣れてきたらテーマを決めて、それに対して思考を深めながら歩くのでもいいだろう。

言うまでもないが周囲の安全には注意だ。

車が飛び出してこない公園の中や、^{ひとけ}人気の少ない安全な道で行うといいだろう。

最後に。

現代社会はノイズが多く、様々な感情が飛び交うカオスな世界だ。

そうした情報の荒波の中では、自分を正常に保つことは限りなく難しい。

瞑想は過去の間人たちが生み出した偉大な叡智の1つだが、この叡智は今現在の社会でも充分に役立つ。

自分自身を見失わないためにも、より良い人格やバランスの良い精神状態になるためにも。

鋭いセンスや高い知性を得るためにも瞑想は全てにおいておすすめだ。

さて…

今作では幾つかの瞑想法を教えていったが、気が向けば私だけでなく他の誰かが別の瞑想法を教えるかもしれないから、その時があれば楽しみにして欲しい。

あと、今回は普段使いができる瞑想の自由音源を用意しておいたから、普段の瞑想ではそちらをつかっていくといいだろう。

今回はかなり長めの内容になったが、よくついてきたな。

こうしてしっかりと瞑想を教えることができ、私もとても満足だ。

それではまたな。

■瞑想音源

それでは瞑想を始めようか。

まずは落ち着いた場所についてから、楽な姿勢をとっていこうか。

準備ができたらしばらく腹式呼吸を行い、綺麗な空気をたっぷり吸い込んで肺の中を綺麗にしていくぞ。

呼吸を通常に戻して。

ウォーミングアップとして数分間、時間をとるから、瞑想に適した意識状態を作り出していくぞ。

自分の呼吸に意識を向ける形でもいいし、数字を数える形でも構わない。

頭の中の騒がしさを減らして瞑想状態を作り出していこうか。

頭の中を静かにしたらあとは自由に瞑想だ。

そのまま呼吸に意識を向けたり、数字のカウントを続けるのもいいし。

テーマを決めてそれに対して思索にふけるのでも構わない。

自分自身と向き合い内省するのもいいし、テーマを決めずに瞑想をするのもいいだろう。

長めに時間をとるからじっくりと瞑想を進めていくぞ。

うむ…

とてもいい感じに瞑想がすすんだようだな。

それでは瞑想の状態から、意識を通常モードへと戻していこうか。

精神優位のモードから肉体優位のモードへと意識を少しずつ移行だ。

意識を通常モードに戻したら、両手を何度か握って、ひらいてを繰り返して肉体の感覚をしっかり取り戻していくぞ。

肉体に意識が戻ったら、最後に一回深呼吸。

これで瞑想は終了だ。