

睡蓮さんの瞑想教室

■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、瞑想につい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ノイズはいわば荒れ狂う^{たいかい}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^{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。

■レッスン0_1 頭の中を観察する（頭の中のお喋りを自覚する）

それでは早速瞑想を…と言いたいところだが、それを行う前にまずは瞑想に慣れていない者のために「瞑想のための体作りの内容」を行うとしよう。

いわばレッスンゼロだな。

瞑想初級者においての最初のハードルは「自分が余計なことを考えている」という事実を自覚できないことだ。

外部からの情報に反応したり、他人の言葉に反応したり、エゴや欲望を生み出したりと、意識の表層部だけを動かした「頭の中のくだらないおしゃべり」を自覚していくのは重要だ。

ほとんどの人間はこれが出来ない。

これができないとどうなるかという「自分の頭の騒がしさに気付けないまま過ごしているので物事に集中できない。そして集中できないから物事を深く突き詰めることができない」と悪循環に陥るわけだな。

パソコンで例えるなら、役に立たない常駐プログラムを数多く起動しているためメモリを圧迫してしまい、その結果、パソコンのパフォーマンスが低下しているのに似ている。

瞑想を正しく極めるには、まずは頭の中にある「おしゃべりな自分」を自覚することから始めなければならない。

それでは、自分の頭が今、何を考えているかを自覚してみようか。

この時のポイントは「自分の頭の中は騒がしい」とちゃんと自覚することだ。

考えていることの善悪は問わないが、見栄を張るのはNGだ。

ポジティブな考えでもネガティブな考えでも何でも構わない。

まずは自分が何を考えているかを過不足なく正確に把握する必要がある。

つまり、普段の自分の思考を垂れ流しにして、自分がどんなことを考えているかをしっかりチェックするわけだな。

「明日のご飯のことを考えた」

「好きな人のことを考えた」

「他人を羨^{うらや}んでしまった」

「将来について考えてしまった」

こんな感じに頭に浮かんだ思考を一つ一つしっかりと認識していけばいいわけだ。

それでは自分の頭の中の思考を認識していくぞ。

(45)

頭の中の思考に意識を向けながらそのまま聞いてほしい。

瞑想に慣れていない人間の頭は騒がしく、それでいて移り気だ。

人によっては1秒ごとにコロコロと考えが変わることもあるだろう。

こうした移り気なケースでもそれを恥じる必要は無いし、思考が切り替わるたびに「今、自分はこんなことを考えているのだな」とフラットにチェックして、自分の頭が生み出しているお喋りを自覚するといいだろう。

これはとても大切なプロセスで「自分が今、何を考えているか」を自覚できないと、いくら瞑想しても効果が無い。

頭の中が騒がしいのにそれに気付かず、ただぼーっとしているだけの無意味な状態になるからな。

瞑想状態になるには頭の中を静かにしなければならないが、瞑想の初心者は頭の中を静かにすることができない。

だからこそ、頭を静かにするために、まずは「自分の頭の中は騒がしい状態にある」という厳然たる事実を自覚する必要性があるわけだな。

それではもうしばらく時間を取るから、自分が何を考えているかをしっかりとチェックして、自覚していくぞ。

(90)

どうだ？

自分の頭の中をチェックすると、思ったよりもおしゃべりが多く、様々なことを考えていたのを自覚できるはずだ。

それでは次に「感情」を自覚していくとしよう。

思考とそれに付随する感情に注目していくわけだな。

いくつか例をあげるなら…

「あれがほしい」と考えるとき、自分の頭は欲望にまみれているとか。

「あいつがうらやましい」と考えているときに、気持ちが嫉妬まみれになっているとか。

頭の中に浮かぶ思考と、それによって湧き上がる感情がどんなものなのかをしっかりと自覚していくわけだな。

これは何をしているかという、自分の感情を自覚するための行為だな。

瞑想に慣れていない者は「心の奥底から浮かんでくる声」と「薄っぺらいエゴから出てくる感情の声」を区別できない。

つまり心の奥底から湧き出る真の願望と、欲やエゴから生まれる薄っぺらい願望を区別できず混同してしまうわけだな。

言うまでもないがそれではダメだ。

そうした事態を避けるために、まずは今の状態を認識して、自分が何を考え、何を感じているかをしっかりと自覚する必要性があるわけだな。

それではまずは頭の中に湧き上がる感情に注目してみようか。

(60)

ここでのポイントは悪い感情が生まれてもそれを否定する必要性はないことだ。

良い感情、悪い感情関係なく、それをしっかり観察して「自分はこういう風に考えて、こういう風に感じているのだな」と自覚するだけでいい。

感情を昂らせたり、感情に囚われたり、頑なにこだわるのではなく、いち観測者としてフラットに観察するだけでいい。

今の時点では「自分の頭はおしゃべりであり、意識の表層的な部分で様々なことを考え、様々な感情を湧き上がらせていて、とても騒がしい」と言う事実を認識するだけで充分だ。

それではもうしばらく時間を取るから、自分がどんなことを考え、どんな感情を湧き上がらせているかをしっかりと自覚していくぞ。

(90)

もう少しだけ時間を取るから、自分の思考と感情を認識していこうか。

自分の内面を確認すると、自分がいかに多くのおしゃべりをしていたかを自覚して疲れるかもだが、これは重要な行為だからな。

言い換えれば、普段これだけ無駄なお喋りをしていたのにも関わらず、それに気付かないまま雑に過ごしていたとも言えるわけだ。

自分の内面に気付けるのは瞑想の第1歩だからな。

集中して、自分の思考と感情をさらにチェックしていこうか。

(120)

よし。

いい感じだぞ。

この内容は初歩の初歩ではあるが、瞑想において最も重要になる入り口だからな。

これができることで、お前は自分の頭の中の状態を自覚できるようになった。

それが出来るようになれば頭の中を静かにすることが容易になるからな。

■レッスン0_2 体をリラックスさせる（瞑想をするための体の状態を作り出す）

自分の頭の中が騒がしいことを自覚できたところで、次の段階ではそれを鎮めるためにリラックスした体を作り出していくとしよう。

肉体がリラックスして静かになることで。それに引っ張られて頭の中も静かになるからな。

まずはベットや床の上に大の字に寝転んでみようか。

仰向けの状態で手足を大の字に広げて、ヨガでいうところの「死体のポーズ」をとるといい感じだ。

(10)

姿勢をつくったら、腹式呼吸で深く大きな呼吸を何度か続けていこうか。

横隔膜をしっかりと動かして、肺の中にある空気をしっかりと入れ替えて、ひと呼吸ごとに体が綺麗になるように行うといい感じだな。

呼吸は鼻呼吸で続けるのが好ましいが、それが難しい場合は口呼吸でも構わない。

それではしばらく行ってみようか。

(75)

呼吸を普通の状態に戻して。

(10)

まずは両腕^{りょううで}に力を入れていこうか。

両手と両手首、左右の前腕^{ぜんわん}、両肘、左右の上腕^{じょうわん}と腕全体の筋肉に力を入れていくぞ。

息を吸ってから息を止めて、腕の筋肉にぎゅっと力を込めてみようか。

(10)

息を吐きながら一気に力を抜いてリラックス。

リラックスして、ゆるんだ筋肉の感覚を感じていくぞ。

(15)

次は両肩と両脇、そして首の筋肉に力を込めていくぞ。

息を吸ってから息をピタッと止めて、筋肉に力を込めて。

(10)

息を吐きながら力を抜いて脱力。

(10)

同じ要領で今度は背中と腰を行っていくぞ。

ぎゅっと力を込めて。

(10)

力を抜いて脱力。

(10)

今度は胸とハラと脇腹だ。

筋肉に力を込めていくぞ。

(10)

一気に力を抜いてリラックス。

(10)

次は股間周りと太ももだな。

筋肉に力を込めていくぞ。

(10)

力を抜いてリラックス。

(10)

次は両膝とふくらはぎ、両足首から足先まで全部に力を込めていくぞ。

ふくらはぎが^{つら}ならないように気をつけつつ筋肉に力を入れていこうか。

(10)

力を抜いて脱力だ。

(10)

次は頭部だな。

後頭部から^{そくとう}側頭部、頭頂やひたい。

目や耳や鼻、頬や顎からこめかみまで、頭と顔の筋肉に力を込めてみようか。

(10)

力を抜いて一気にリラックス。

(10)

今度は上半身に力を込めてみようか。

上半身全部の筋肉をぎゅっと緊張させていくぞ。

(10)

力を抜いてリラックス。

(10)

今度は下半身を同じように筋肉をぎゅっと緊張させていくぞ。

(10)

力を抜いてリラックス。

(10)

最後は全身の筋肉をぎゅっと緊張だ。

(10)

力を抜いてリラックス。

(10)

体がリラックスできたところで、自分の体を感じていくぞ。

筋肉がリラックスしたことで自分の体の厚みや重さを感じたり、自分の体の存在感を感じるはずだ。

人によってはポカポカと温かい感覚を覚えるかもしれないな。

こうした感覚は自分の存在を深いレベルで感じるのに役立つし、瞑想を行う状態としても好ましい。

穏やかに呼吸を続けながら、
息を吸って体がゆるやかに膨らみ。息を吐いて体がゆるやかにしぼむのを感じるといいだろう。

息の吸い吐きをすることで自分の体の存在をしっかりと感じて、筋肉が緩んだことで体の重みや厚みを感じる。
心地いい感覚をしばらく続けていこうか。

(300)

心身がリラックスしてとてもいい感じだな。
この内容は心身を深いレベルで緩めていけるし、単体で扱うことができるリラクセメソッドだから、心身を落ち着けたいときに使用するのもいいだろう。

■レッスン1 初級者向けの瞑想（呼吸瞑想）

レッスンワンではオーソドックスな瞑想からはじめていくとしよう。

これは一番入りやすく、今後の瞑想レベルを高めていくにも役立つ内容だ。

まずは集中できる静かな部屋を選んでいこうか。

部屋の明かりは明るくせず、やや薄暗い方がいいだろう。

(3)

部屋の準備を整えたら次は姿勢だな。

椅子に座るか座禅をするか、横になるかして楽な姿勢を取ろうか。

筋肉を緊張させないために最初のうちは横になるのがおすすめだ。

仰向けに寝転んで手足を大の字にする、ヨガで言うところの「死体のポーズ」は瞑想を行うのに最適だな。

それでは瞑想が行いやすい楽な姿勢をとっていこうか。

(5)

姿勢を作り出したら、視線は正面に。

下を見過ぎたり、上を見過ぎても集中しにくいからな。

目はあけていても閉じていても構わないが、最初のうちは閉じておくか薄目^{うすめ}の半眼状態^{はんがん}がやりやすいはずだ。

目をあけている場合は、目の焦点は一点を見つめる形か、もしくは全体を漠然と見るような形のどちらかで行うといいだろう。

(5)

準備ができれば、次は深呼吸で大きく息を吸い吐きしていこうか。

息を大きく吸ってから、息を大きく吐き出す。

体にたまった老廃物を吐き出し、新鮮な空気を取り入れるイメージで深く深呼吸を繰り返してガス交換を行なっていくぞ。

呼吸のスピードは早くても遅くても構わない。自分に適した速度で大丈夫だ。

しばらく時間を取るから深呼吸を続けていこうか。

(60)

体内のガス交換ができたところで、呼吸をいつもの通常状態に戻していくぞ。

この時のポイントだが、自分の呼吸に意識を向けていくといい感じだな。

息を吸う時には、息を吸っていることに意識を向けて。

息を吐く時には、息を吐いていることに意識を向ける。

息を吸うこと、吐くこと、それだけに意識を向けていけばOKだ。

ここでは心を無にしろだとか特殊な精神状態になれだとか、そうしたことは求めない。

まずは一番の基礎であり奥義にも繋がる概念「頭の中を静かにする」という行為を学ぶ事が第一だからな。

それ自体が立派な瞑想と言えるだろう。

それでは、しばらく息の吸い吐きに意識を向けていこうか。

(60)

この内容は瞑想においてよく使われる手法だが、その効果は折り紙付きだ。

なぜこの方法がいいかというと、余計なことを考えなくなるからだな。

現代人の頭は余計なことばかりを思い浮かべる悪いクセがついているが、息の吸い吐きだけにフォーカスすることで頭の中の騒音が減って思考をクリアにすることができる。

理屈がわかったところで、呼吸を続けるとしよう。

自分の呼吸に意識を向けて、息の吸い吐きだけに集中する。

息を吸う時は、息を吸うことだけに。

息を吐く時は、息を吐くことだけに。

その時、その時をしっかりと意識して、今この瞬間にフォーカスしていくことが重要だ。

(30)

今行っている穏やかな意識の状態は筋肉が穏やかにリラックスした状態で行うのが望ましい。

静かに穏やかでありつつ冴えている。

山奥にある湖のように静かな感覚で、冬の夜空のように冴えた感覚で自分の呼吸を見つめてみるといいだろう。

この静かな状態自体が、立派な瞑想と言えるからな。

それではしばらく時間を取るから、呼吸に意識を向けつつ瞑想を続けていこうか。

(90)

もしも煩悩が浮かんできたり余計な感情が湧いてきても、それに囚われる必要はない。

呼吸だけに意識をむければOKだ。

強い感情や囚われの意識は潜在意識^{せんざい}を鈍らせるから、そうしたノイズに惑わされないためにも呼吸だけにフォーカスすることが重要だな。

呼吸に集中しながら、もうしばらく瞑想を続けていこうか。

(60)

呼吸に集中することで、呼吸は自然と長くゆっくりになり、心も体も落ち着き、頭の中も静かな状態に変化していく。

それでは最後に長めに時間を取るから、この快適な状態を楽しみつつ瞑想を続けていこうか。

(240)

うむ…

いい感じだぞ。

瞑想を続けたことで、日常生活では味わえない心地良さや頭が静かな状態を経験できたはずだ。
この状態を覚えておけば、お前の中にある瞑想レベルはどんどん高まっていくし、どこにいても素早く瞑想状態を作り出せるようになるからな。

この方法は全てに通じる基礎だから、時間を見てマメに行なっていくといいだろう。

■レッスン2 ^{すうそくかん}数息観

このパートでは呼吸に数字のカウントを合わせていく^{すうそくかん}数息観の内容を行っていくとしよう。

この内容は簡単で、呼吸に合わせて1から10まで数字を数えていくだけのものだ。

1から10までを数えて、10になったらまた1に戻る。

その繰り返しだな。

これは呼吸のリズムに合わせて行くとベストだ。

息を吐きながら心の中で「いち」と数えて、

息を吸いながら「に」と数える。

再び息を吐いて「さん」と数えて、

息を吸いながら「よん」と数えるわけだな。

息の吸い吐きパターンは逆でも構わない。

1で息を吸って、2で息を吐く方がやりやすい場合はその形で行えばOKだ。

それでは実際に行ってみようか。

私のカウントに合わせて、息の吸い吐きをしていくぞ。

（↓このカウントは間をあけて「1……2……」とカウントする感じでお願いいたします）

いち

に

さん

よん

ご

ろく

なな

はち

きゅう

じゅう

再び1に戻って

いち

に

さん

よん

ご

ろく

なな

はち

きゅう

じゅう

できるだけリラックスして、長めに息を吸い吐きしていけば、なおよしだ。
それでは今の要領でしばらく息の吸い吐きを続けていこうか。

(50)

瞑想を続けながらそのまま聞いてほしい。

カウントの速度についてだが、自分が行いやすいスピードで数えればいいし、
カウントの仕方も「ひとつ、ふたつ」という数え方でも構わないし「ワン、ツー、スリー」の数え方でも構わない。

自分が一番やりやすい形で行えばOKだ。

呼吸と数字のカウントだけに意識を向けることで、心と体が自然と最適な瞑想状態に入ることができる。

それでは少し長めに時間を取るから、そのまま瞑想を続けていこうか。

(180)

うむ、いい感じだ。

これで数息観^{すうそくかん}による瞑想はバッチリだな。

■幕間

次に行うレッスンは一気に深いものになる。

初級者から上級者まで誰でもできるものだが、各人の段階に合わせて得られるものが変化していくフロンティアのような内容だな。

より深い瞑想ができる者であれば、より深い英知を得ることができるが。

初心者においても、その段階に即した気づきや良い精神状態を獲得できるはずだ。

どの段階においても新たな発見を得られる内容だから常に色褪せず、自分の成長に合わせて使うことができるだろう。

■レッスン3 観測（初級から上級者無け瞑想）

このパートでは初級者から上級者まで使える瞑想の仕方を教えていくとしよう。

前のパートとの違いは、このパートでは数字のカウントはしなくていいし、息の吸い吐きにフォーカスしなくてかまわない。

今まで培った瞑想の感覚を駆使して、頭の中を静かにしていけばOKだ。

今のお前は、以前よりも頭を静かにすることができるからな。

その感覚を維持していくといいだろう。

しばらく時間を取るから、まずは静かな状態を作り出していこうか。

(60)

静かな状態を維持しながらそのまま聞いてほしい。

人間の頭は様々な雑念や感情が沸き上がるものだが、そうした雑念にとらわれないことが肝要だ。

これらの思考や感情というものは、ほとんどが意識の表層部にあるエゴが生み出したメッキの部分であり、社会生活で後天的に植えつけられたものだ。

料理で言えば灰汁のようなものであり、そうしたものは本来のお前ではない。

深い奥底にある叡智や心のエリア。

精神の澄んだ部分にアクセスするためには、まずは意識の表面にある混濁とした「濁りの海」を通る必要があるわけだな。

浮かんできた物事を考えすぎたり、イメージや感情に囚われすぎないように…。

認識はしても、それに囚われない。

流れゆく景色を眺めるように…浮かび上がるそれらを漠然と眺めていくといいだろう。

濁った感情の海、意識の表層から、より深い部分へ…。

より静かに澄んだエリアへ。

心を静かにすればするほど、自分の内面へ深く入り込めるし、自分を見つめ直すことができるからな。

それではもう少し瞑想を続けていこうか。

(90)

濁りのある表層意識に関してだが、浮かび上がる考えや感情を無理に捨てようとしたり、囚われないことがポイントだ。

「自分が今、何を考えているか」

「どんな感情を持っているか」を認識するだけでいい。

「自分はこんなことを考えているんだな…」とか

「こういうことがあったから、こんな感情になったんだな…」みたいな感じに捉えるだけでいい。

つまりは物事にとらわれず、フラットに観察するわけだな。

強い感情や強い情念を抱いたり、想いに囚われたり、思いを無理に捨てようとするのは瞑想においては悪手だ。

それはこだわりを強くするだけで逆効果になる。

だからこそ、流れゆく思考を漠然と眺めて、映画を見るくらいの感覚でフラットに流したり。

「自分はこんなくだらないことばかりに囚われて、無駄に心を乱していたんだな」くらいの感覚で冷静に観察していけば、感情を引かれなくなる。

そうすれば自分を客観的に見ることができるようになるし、フラットに観察することで脳の修正プログラムが働き出し、自分の心の歪みや間違った認知を自動で修正してくれるようになる。

それではさらに静かになってみようか。

(100)

心を静かにすればするほど、浮かび上がる煩惱や囚われの感情は薄くなり、自分自身の澄んだ部分へとアクセスすることができる。

意識がクリアに澄んでいながら、それでいて心は静かに落ち着いている状態。

(5)

かなりいい瞑想ができているな。

今のお前の意識はとても澄んでいて、静かであり、それでいて自然だ。

この静かで心地いい感覚をそのまま受け止め、ただ自然な感じに過ごすといいだろう。

それでは最後に長めに時間を取るから、瞑想を続けていこうか。

(360)

うむ…いい感じだぞ。

こうして静かな状態を経験すると、心が今の状態を覚えていくからな。

これに慣れていけば日常から落ち着いた精神状態を維持できるようになるから、この感覚を覚えておくといいだろう。

■レッスン4 テーマを決めての瞑想

一流の知性や感性、気づきやアイデアを得るための瞑想

このパートでは目的別の「瞑想テーマ」を決めてそれに対して瞑想をして知見を深めるという内容を学んでいくとしよう。

これは物事を深く掘り下げたり、優れた発見や素晴らしい発明を生み出すのにも役立つ内容だ。古今東西の優れた発明家や科学者、哲学者、エンジニアやアーティスト、クリエイターなどはたいていの場合これが出来る。というよりは瞑想で深いエリアに到達できなければ優れた英智や閃きをサルベージする事は出来ない。

普通の状態で行ける場所など限られているからな。

瞑想で深い部分に潜ることで自分一人では見つけ出せない答えを見つけ出し、優れた知見を得ることができる。

そのためのやり方を教えていくとしよう。

やり方自体は簡単だ。

心を静かにして瞑想状態を作り出したら、次はテーマを決めて、それに対して静かに瞑想して洞察をするだけでいい。

この時のポイントだが、自意識を無駄に働かせないことが重要だ。

つまり勝手なジャッジをしないということだな。

これはなぜかという、人間の脳部分、顕在意識けんざいで扱える事柄には限界があり、顕在意識けんざいで行うジャッジは間違いばかりだからだ。

そうした狭いエリアの知見に囚われず、瞑想で深いエリアから英知をサルベージした方がはるかに捗るからな。

今回は一例として「現代社会に関して」というテーマで瞑想を深めていこうか。

まずは静かな頭を作り出していこうか。

しばらく時間を取るから状態を作り出していくぞ。

(60)

静かな頭を作り出したら、その状態のままテーマを思い浮かべる。

今回なら「現代社会に関して」だな。

(10)

静かな頭の中に「現代社会に関して」というテーマを入れることで、それに関しての様々な考えや意見、感情やビジョンなどが自然と浮び上がってくるはずだ。

これは能動的に考えなくてもOKだ。

瞑想状態でテーマをいければ、様々な事柄が自然と頭に浮かんでくるからな。
しばらく時間を取るから、まずはその感覚を味わってみようか。

(75)

テーマを決めたことで様々なビジョンや思考や感情が心に浮かんでは消え、浮かんでは消えていく。

浮かんできた物の中には突拍子もない考えもあれば、感情的になる思いも出てくるかもしれない。

そうした意見や閃き、感情などをフラットに観測^{かんそく}するだけでいい。

この時にNGな行為は、浮かんできた感情にとらわれることだな。
例えば、社会に対して考察している最中にネガティブな気持ちになったとしよう。
それはフラットな状態ではないから、感情に囚われずフラットに観測していけばいいわけだ。

社会に対して決定的に良くなる閃きを得た場合には心の片隅に覚えておくといいだろう。
ただしこれも感情的になって興奮しないことが重要だ。
感情を昂ぶらせると瞑想が弱くなり、優れた叡智につなげなくなってしまうからな。
静かな頭と心で、浮かんできたことを静かに眺める。
それくらいの距離感でいいだろう。

しばらく時間を取るからテーマを突き詰めていこうか。

(240)

かなりいい感じにテーマを突き詰められたようだな。

それでは休憩も兼ねて、もう少し知識をレクチャーするとしてしよう。
テーマを決めたことで頭の中には様々なイメージが浮かんでくるが、そうしたものに囚われすぎて感情を動かしすぎないように注意だ。

また、テーマを探究していく過程で全く別のことを考えたり、思考が二転三転したり、関係ないイメージが思い浮かぶケースもあるが、これも無理に矯正する必要は無い。
テーマを突き詰めるための必要なプロセスとして連想ゲームのようにイメージが二転三転している可能性があるからな。
無理に直そうとせず、思考の赴くままに浮かんでくるイメージや閃きを観察するといいだろう。

それでは今度は自由時間として、自分が興味のあるテーマで瞑想を深めていこうか。
アーティストであれば自分の作品について。
研究者であれば自分の研究内容について。

自分の未来や将来の身の振り方など、興味がある事柄をテーマに深く掘り下げていくのもいいだろう。

普段の意識状態では浮かばない、思わぬアイデアや閃きを得ることができるかもだな。

それでは長めに時間を取るから、興味があるテーマを作り出し、それに関して瞑想をしてみようか。

(300)

よし、いい感じだぞ。

テーマを決めた瞑想は、物事を深く突き詰めたいときや導きが欲しいとき、閃きやアイデアが欲しい時にも役立つ内容だからな。

日常生活の悩みの解決からあらゆる研究分野、学術や芸術など全ての分野にまで応用できるからうまく使っていくといいだろう。

■レッスン5 自分を見つめ直す瞑想（内省）^{ないせい}

このパートでは最後のまとめとして、自分を見つめ直していく瞑想で内省していくとしよう。

内省とは、自分の心と向き合い、自分の考えや言動について省みることだな。

反省のように自分の間違いを見つけるだけでなく、
内省では自分自身としっかり向き合い、自分の考えや言動を振り返り、様々な気づきを得ることが重要になる。

これが何の役に立つかというと、自分を見つめ直すことで、自分自身にアップデートを施すことができる。

少し説明をしよう。

大多数の人間は、自分の考え方を改めることができないし思考をアップグレードすることができない。

つまり幼少期から大人になるまでの間の家庭環境や学校教育が考え方の根底に根付き、それをもとにした判断しかできないわけだな。

大人になってから考え方や物の見方を変えることは難しく、それができない人間はすぐに天井にぶつかりレベルが頭打ちになる。

頭が固い人間は考えをアップデートできないから成長できないわけだな。

このパートでは、低いレベルで器^{うつわ}が完成してしまうことを防ぐために内省を行い、自分自身の^{ないで}成長を促していくわけだな。

それでは始めるとしよう。

まずは今まで通り、瞑想をしていこうか。

(25)

瞑想の状態を作り出したら、自分自身と向き合ってみるぞ。

具体的なやり方をいくつか教えるなら、自分自身という大きなテーマを放り込んで、それに対して瞑想するのもいいし。

ある出来事に対する自分の反応や行動を思い出して、それに対して瞑想で吟味していくのもいいだろう。

それでは何らかのテーマや議題を1つ出してみようか。

(25)

テーマを決めたら、それに対して瞑想を行なっていくぞ。

自分自身をテーマに瞑想するなら。

自分の考え方や物事の捉え方、価値観やポリシーなど、あらゆるものを見つめ直していけばいい。

つまり「自分」と言うテーマをもとにして瞑想を進めるわけだが。

こうしたテーマで瞑想を進めていくと、自分の内面にドンドン深く^{はいる}入ることができる。

その時の過程として、自分の中にあるエゴや欲望のように様々な考えや感情が頭に浮かび上がってくるが、そうした一つ一つをフラットに観測していくことがポイントだ。

通常レベルの精神状態だと「自分の考え方は間違っていない」だとか「相手が間違っている」などのように、頑なに自己を正当化する気持ちが強くなるだろうが、瞑想状態においてはそれらをフラットな感覚でとらえることができるため、違う解釈が出来るようになる。

頭に浮かんできた思考や感情にとらわれず、静かな頭でフラットな感覚でそれらを観測していくといいだろう。

すると自分の中のいびつな部分や間違っている部分が浮き彫りになる。

通常の状態なら「自分は間違っていない」と頑なになってしまうシーンでも、瞑想状態であればより広い視点で冷静な捉え方ができるようになったり、相手の立場に立った別の捉え方ができるようになるかもしれない。

「あの時の自分は感情的になりすぎた」とか

「相手の言い分も正しいかもしれない」などのように感じることもあるだろう。

つまり瞑想の状態で観測を行えば、1つのテーマや状況をより広く、深く、高い視点で公平に見ることができるわけだな。

静かで穏やかな瞑想状態で、より広い視点で物事を見るならば「自分にも間違っていたところがある」と気付けるかもしれないし「あの判断に関しては私は間違っていた」と謙虚に気付けるかもしれない。

静かな頭なら物事をフラットに見つめ直すことができるからな。

これは素晴らしいことだ。

それではしばらく時間を取るから、お前が決めたテーマで自分自身の内省を進めてみようか。

(60)

ここで内省の注意点を少し話していこう。

内省ではあまり感情的にならない方がいい。

自分の行いを戒めるのは構わないが、反省をしすぎて感情的になったり、自己批判をし過ぎるとマイナスに作用しがちだ。

フラットな精神状態で物事を捉えていくといいだろう。

それではもう少し瞑想を続けていこうか。

(70)

ここで大切な事は自分と向き合い内省をしていくことで、自分の精神の歪んだ^{ゆがんだ}部分を矯正し、悪い意味でピーキーな部分を削ぎ落とすことにある。

つまり人格のバランスを整えるわけだな。

それでは最後に少し長めに時間を取るから、もう少し自分について内省していこうか。

(240)

よし、いい感じだぞ。

この瞑想は自分自身のアップデートを促進し、考え方や物事の捉え方を進化させるからな。

自分自身を見つめ直したい時に積極的に行うといいだろう。

■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、自己顕示欲が肥大化するケースも少なくない。

瞑想にはそうした歪な精神を整え、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叡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づ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づ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。

(10)

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。

(60)

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。

(120)

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。

(60)

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。

(10)

肉体に意識が戻ったら、最後に一回深呼吸。

(10)

これで瞑想は終了だ。