THE HUFFINGTON POST

2013年３月９日

瞑想についての7つの誤解

ディーパック・チョプラ

過去40年間で瞑想は現代西洋文化の主流に入り、医師によって処方され、企業幹部、芸術家、科学者から学生、教師、軍人、そして期待の持てるところとしては政治家まで、誰もによって実践されています。オハイオ州議員ティム・ライアンは毎朝瞑想を実践し、著作の *A Mindful Nation* で述べているように、マインドフルネスと瞑想の主要な擁護者となりました。

瞑想の人気が高まっているにもかかわらず、その実践について広まっている誤解は、多くの人々が瞑想を試みて、身体、心、精神への大きなメリットを受けとることを妨げる障壁となっています。ここでは最も一般的な瞑想についての、7つの誤解を解きます。

誤解 #1: 瞑想は難しい

真実: この誤解は、瞑想とは聖人や霊的に長けた人のためだけの秘儀的な実践、というイメージに根ざしています。実際には、経験豊富で知識豊かな教師から指導を受ければ、簡単に楽しく瞑想を学ぶことができます。方法は呼吸に集中するか、心の中でマントラを繰り返すなど、非常にシンプルなものであり得ます。瞑想が難しく思える理由の一つは、集中しようとしすぎたり、結果に過度にこだわったり、または正しく行っている確信が持てなかったりすることです。チョプラセンターでの私たちの経験では、適格な教師から学ぶことが、過程を楽しみ、練習の最大効果を得る最も良い方法です。教師はあなたが自分の経験していることを理解し、よくある障害を乗り越え、日々の実践を豊かにすることを助けてくれます。

誤解 #2: 瞑想を成功させるためには心を静めなければならない

真実: これは瞑想に関する最大の誤解であり、多くの人が苛立って挫折してしまう原因かもしれません。瞑想とは思考を止めることや、心を空にしようとすることではありません。これらのアプローチは両方ともストレスを引き起こし、心の中の騒々しいおしゃべりを増すだけです。私たちは自分の思考を止めたりコントロールすることができなくても、それにどれだけの注意を与えるか決められます。心が静かでいるよう強いることはできませんが、瞑想を通して思考の間の空間にすでに存在する静寂を見つけることができるのです。「ギャップ」と呼ばれることもあるこの思考の間の空間は、純粋な意識、純粋な静寂、純粋な平和です。

瞑想を行う際には、呼吸、イメージやマントラなど注意する対象を設定します。それにより心がリラックスして、静かな意識の流れに入ることができます。思考が生じる時（それは避けられないことですが)、それを判定したり押しのけようとする必要はありません。代わりに優しく注意を対象へと戻します。すべての瞑想には、たとえそれがほんの一瞬だとしても、心がギャップに沈み込んで、純粋な意識の活性化を経験する瞬間があります。定期的に瞑想を行うことで、より多くの時間をこの拡張された意識と静寂の状態で過ごすようになるでしょう。

瞑想中ずっと考え事をしているように感じても、練習の恩恵を受けていることに変わりないので安心して下さい。失敗したわけでも時間を無駄にしたわけでもありません。私の友人で同僚のデイビッド・サイモンが瞑想を教える際、よく生徒たちに言いました。「今考えている、という考えは、これまで思った中で最も重要な考えかもしれません。なぜならその考えを抱く前には、自分が考えていることさえ知らなかったかもしれないのですから。おそらくあなたは、自分イコール自分の考えだと思っていたでしょう。」自分が考えていると気づくことは画期的です。なぜならそれは自己意

識から客観的な意識へと、内側の基準点を移し始めるからです。自分の思考や言い分との同一視が減るにつれて、より深い安らぎを経験し、新しい可能性へと開かれていきます。

誤解 #3: 瞑想の恩恵を受けるには何年もの熱心な練習が必要

真実: 瞑想の効果は即効性があり、長期的です。初めて座って瞑想する時や日課の練習を始めて数日間で、効果を体験することができます。練習を始めてからほんの数週間で、瞑想が心と身体の生理機能に深い影響を与えることが、科学的研究によって実証されています。たとえば、ハーバード大学とマサチューセッツ総合病院が主導した画期的な研究によれば、わずか8週間の瞑想が、不安を軽減してより穏やかな気分になるのに役立つだけでなく、記憶、共感、自己意識、ストレス調整に関連する脳の領域の成長をもたらすことがわかっています。

チョプラセンターでは初めて瞑想体験する人々から、毎日の瞑想練習をほんの数日行っただけで数年ぶりに熟睡できた、とよく聞いています。他の一般的な瞑想の効果には、集中力の向上、血圧の低下、ストレスや不安の軽減、免疫機能の向上などが含まれます。瞑想の利点についての詳細については、チョプラセンターのブログの最新記事「なぜ瞑想するのか？」をご覧ください。

誤解 #4: 瞑想は現実逃避

真実: 瞑想の本当の目的とは、関心を向けずにすべてから離れてしまうことではなく、耳を傾けて真の自己 - 変化し続ける人生の外的状況すべてを超えた自分自身の永遠の側面とつながることです。瞑想では過去についての思考の繰り返しや将来への心配で一杯になりがちな心の混乱の表面下に潜り、純粋な意識が宿る静かな場所へと至ります。この超越的な意識の状態において、自分自身に語ってきたすべての物語 - 自分が何者であり、何に制限され、どこが不十分なのか、など自分自身に語ってきたことをすべて手放して、自分の最も深いところにある存在は無限で束縛されない、という真実を経験します。

定期的に瞑想を続けると、認識の窓が清められ、明晰さが広がります。解決されていない感情的な問題を回避する手段として、瞑想を逃避の一形態のように利用しようとする人がいるものの、このアプローチは瞑想とマインドフルネスに関する、すべての叡智たる教えに反するものです。実際、溜まった感情的な毒素を特定し、動かし解放するために、特別に生み出されたさまざまな瞑想法があります。感情的な動揺やトラウマを抱えている場合は、過去の痛みを安全に探究して癒し、あなたの本来の状態である全体的な調和と愛へ戻ることを助けてくれる、セラピストを訪ねることをお勧めします。

誤解 #5: 瞑想する時間が足りない

真実: 25年間一度も瞑想を怠ったことのない、忙しくて有能な役員もいます。瞑想を優先事項にすれば、できるようになるようでしょう。スケジュールが一杯だと感じる場合は、たった数分の瞑想でもしないよりまし、ということを覚えておいてください。ちょっと遅いから眠いからと、瞑想を思い止まらないようにしましょう。

逆説的な方法ですが、定期的に瞑想に時間を費やすと、実際に時間が増えます。瞑想すると、時間や空間を超えた意識の領域に出たり入ったりします。それは宇宙に現れるすべての源である、純粋な意識の状態です。呼吸と心拍がゆっくりとなり、血圧が下がり、体内では、老化プロセスを速めて「時間がない」という主観的な感覚を与える、ストレスホルモンや他の化学物質の分泌が減少します。

瞑想する間私たちは安らかな覚醒状態にあり、体と心は非常に爽快です。瞑想の慣習を続けるにつれ、より少ない労力でより多く達成できることに気づきます。目標達成のために懸命にもがく代わりに、すべてを統率する普遍的な知性と調和する「フロー」の中にいる時間が増えていきます。

誤解 #6: 瞑想には宗教的な信念が必要

真実: 瞑想とは、騒々しい頭の中のお喋りを超えて、静寂と沈黙へ私たちを連れて行く訓練です。特定のスピリチュアルな信仰は必要はなく、多くの異なる宗教の信者が、自分の現在信仰している宗教と何ら矛盾することなく、瞑想を実践しています。特定の宗教を信仰しない人、無神論者や不可知論者もいます。彼らは内なる静けさを経験して、

血圧の低下、ストレス軽減、安眠など、多くの身体的および精神的健康の効果を得るために、瞑想しています。私が最初に瞑想を始めたのは、たばこをやめるためでした。瞑想は人生を豊かにするのに役立ちます。スポーツであろうと、子供の世話であろうと、キャリアアップであろうと、人生ですること何であれを、より完全に楽しませてくれます。

誤解 #7: 瞑想では超越的な体験を得るはずだ

真実: 瞑想中にイメージや色を見たり、浮かんだり、天使の合唱を聞いたり、悟りを垣間見たりしない、とがっかりする人がいます。幸福感や一体感など、瞑想中にさまざまな素晴らしい経験をすることがありますが、これらは瞑想の目的ではありません。瞑想の真の利点とは、日々の生活を送る中で起きることです。瞑想を練習した後、瞑想中の静寂や沈黙を多少とも持ち続けることで、より創造的で思いやりがあり、落ち着いて、自分自身や出会う人すべてに対してより愛情豊かになれます。

あなたが瞑想の旅を始めたり続けたりする際に、以下のガイドラインが役立つかもしれません。

- 期待を持たない。心が活発すぎて落ち着かないことがある。時にはすぐに落ち着く。時には心が静まるが、それに気づかないこともある。何が起こるかはわからない。
- 自分に優しくする。瞑想とは正しくできたかどうかではない。自分の心に本来のありようを見つけさせることである。
- 内なる静寂へ導かぬ瞑想法に固執しない。自分に共鳴するやり方を見つけよう。チョプラセンターで教えられる原初音瞑想を含む、さまざまな種類のマントラ瞑想がある。または思考にまったく注意を払わず、呼吸の出入りを追うだけでもいい。心は静寂の中にその源を見出そうとする。手放すことでチャンスを与えよう。
- 瞑想する時は静かな場所で一人になるようにする。電話をオフにする。誰にも邪魔されないようにする。
- 本当にその場所に存在する。もし注意が他の所に向いて次の約束や用事、食事のことを考えているなら、当然静寂を見つけることはできないだろう。瞑想するには意図が明確で、他の義務から解放されなければならない。

ディーパック・チョプラは Super Brain: Unleashing the Explosive Power of Your Mind to Maximize Health, Happiness, and Spiritual Well-Being の共著者であり、チョプラ財団の創設者。