

卓 話

# 『瞑想とチャクラ』

## 瞑想を深めて 新しい自分に生まれかわる

原尾 勝

### 瞑想とは？

瞑想とは、簡単に言えば心を何も無い空っぽの状態にする為のトレーニング方法。

疲れた心が「リセット」されることで日常のしがらみから解放された、自由で安らかな感覚を体感できます。

### 瞑想にはどんな効果がある？

心のリセットによって、ものごとのとらえ方が前向きになるため、毎日がよりよりハッピーに感じられ、人間関係も好転。

集中力が高まって仕事の効率も上がります。

ヨーガのポーズも向上し、心だけでなく身体のコンディションも調います。

### どうやって瞑想をする？

チャクラを調える事によって瞑想を深めていきます。

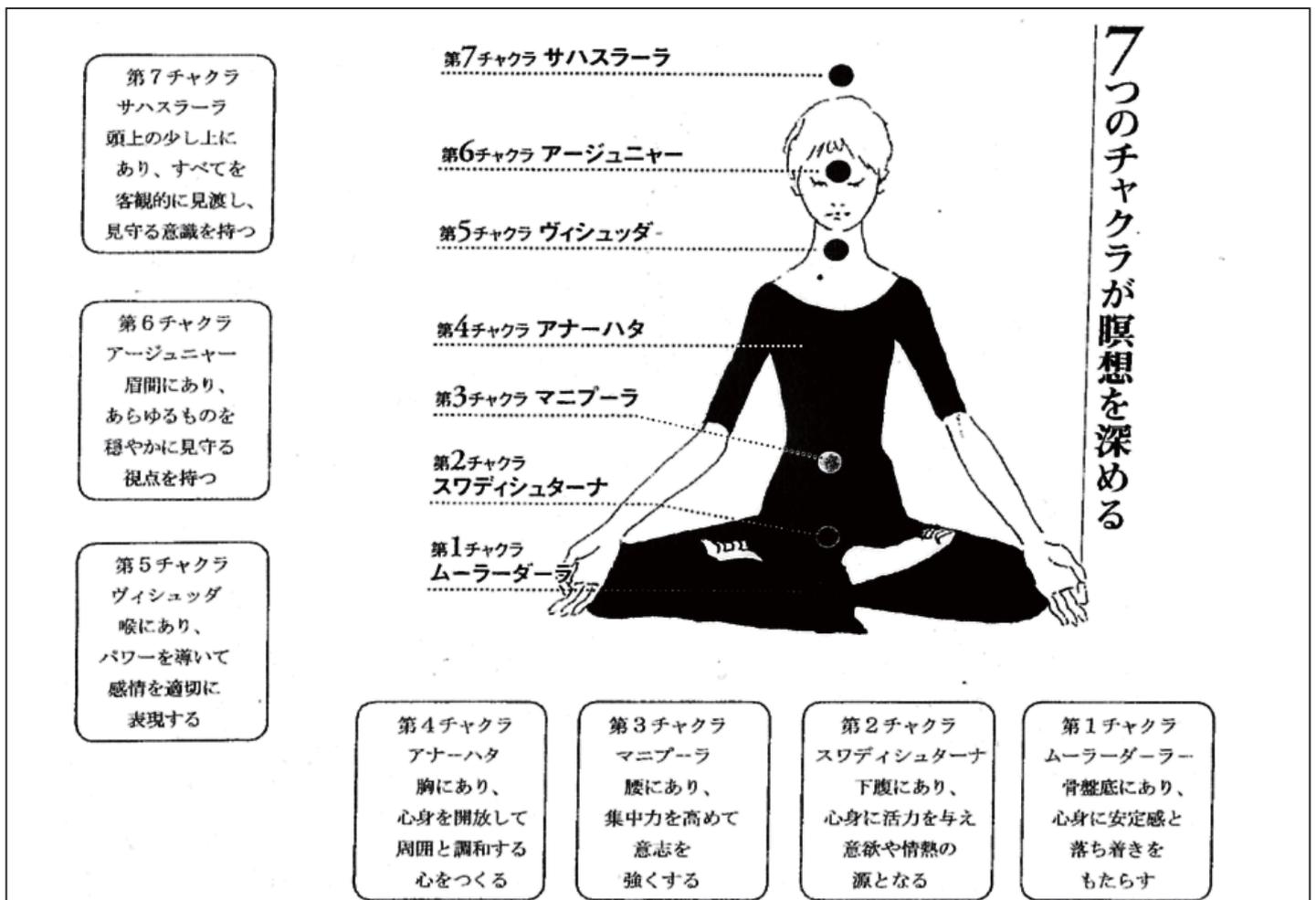
好きな坐法で坐り呼吸を調えたらチャクラをひとつずつ調べて行きましょう。

時間帯は、朝がベスト。

### チャクラって何？

チャクラとは、生命エネルギーの中樞…心と身体の両方に影響を与える、エネルギーのコントロールセンターのような場所です。

七つのチャクラを調えることで、瞑想を深めることができます。



## こんなとき、あなたのチャクラは乱れている

チャクラは心と身体のエネルギーの中核。チャクラの乱れは、心身のエネルギーに影響を与えます。いいかえれば、あなたの心や身体に不調が表れているときは、チャクラも乱れているということです。

- ・ 人間関係がうまくいっていない
  - ・ 目標や張りあいがない
  - ・ 涙もろい
  - ・ 運動音痴だ
  - …心と身体に安定感や自信、落ち着きがないときは、第1チャクラが乱れている可能性が大。
- ・ 落ち込みやすい
  - ・ あきらめが早い
  - ・ あまり体力がない
  - ・ 感情の起伏が少ない
  - …意欲や情熱、やる気が足りないと感じたときは、おそらく第2チャクラが乱れているはず。
- ・ 優柔不断で周囲に影響されやすい
  - ・ 腰痛を持っている
  - ・ 意志が弱い
  - ・ 覇気がない
  - …意志や信念が弱いと感じたとき、また姿勢が悪い人は、第3チャクラが乱れている場合が多い。
- ・ 肩がこりやすい
  - ・ 風邪をひきやすい
  - ・ あまり感動はしない方だ
  - ・ 自分は利己的だと思う
  - …姿勢が悪く肩がこりやすい人、また相手へ共感する気持ちが少ないときは、第4チャクラが乱れている可能性が高い。
- ・ 他人にどう思われているか気になる
  - ・ 不眠の傾向がある
  - ・ 思ったことをすぐにいえない
  - ・ ため息が多い
  - …周囲の目線や意見が気になったり、ため息が増えてきたときは、第5チャクラが乱れているのかも。
- ・ 頭痛持ちだ
  - ・ 考えをまとめるのが苦手
  - ・ 感情より理屈を重視する
  - ・ 眉間に縦ジワがある
  - …頭痛持ちの人や、感情より理論を優先して考えてしまう人は、第6チャクラが乱れがち。

## 瞑想で疲れた「心」をリセットする

### ・ ・ ・ あなたの「心」疲れていませんか？

毎日を忙しく過ごす中で、仕事のトラブルや人間関係からくるストレスは、知らないうちに積もり積もっていきます。そのまま放っておくと、心はどんどん弱り、疲れはて、やがて、ネガティブなことばかりを考えがちになってしまいます——あなたは、まだ、大丈夫ですか？

一度心を真っ白に「リセット」できれば、すごくラクになれるのに……。

そう思ったことのある人も多いはず。だからといって、心は目に見えないし、触ることもできない。心のある場所もわからない。

そもそも心って何？

そんなつかみどころのない自分の心と向きあうために役立つのが、この「瞑想」なのです。

### ・ ・ ・ 瞑想はメンタルトレーニング

でも、もしかして、それって逃避……？

確かに、せつかく心のリセットしても、現実の世界は変わることなく、またストレスだらけの生活が待っているわけ……。

ただ、どうでしょうか？ 瞑想を続けているうち、何かが微妙に変わってきていることに気づくはずですよ。なんとなく人に優しくなっている最近の自分、ネガティブな考えが減ってきている自分——と、少しずつ。

これは、心を空っぽにするトレーニングの中で必要不可欠な愛情深い気持ち、おらかな気持ちが、瞑想から現実に戻っても、しばらくの間は続くためです。これを何度も繰り返すことで、知らず知らずのうちに心が調い、気の持ち方が変わっていくこととなります。

## ・ ・ ・ 疲れきった心のリセット！

瞑想は、心を何も無い空っぽの状態にするためのトレーニング法です。また、瞑想＝「小さな死」と表現されることもあり、——波ひとつ立っていない水面を思い浮かべてみてください——まるでピタッと時間が止まっているかのような心の静けさを目指すものです。心の中を空にする、つまり、心「リセット」するためのトレーニングなのです。

このトレーニングで得られる空っぽの状態こそ、バランスのとれた心のベストな状態であり、日常のしがらみから解放され、自由で、安らいだ感覚を体験させてくれるのです。

## ・ ・ ・ 心に「持久力」をつけよう！

つまり、瞑想は、心のリセットする方法であると同時に、それを繰り返すことで心の持久力をつける、——たとえばジョギング。はじめは100mで息があがっていた人も、続けていくうちに1km、2kmと距離を延ばし、走ることが楽しくなってきます——メンタル・タフネスを高めるトレーニングでもあるのです。

こうして心が少しずつ鍛えられると、日常生活にも当然影響が表れます。前向きな優しい気持ちでまわりの人に接していれば、人間関係も自然に好転します。そんな環境では、仕事の効率もアップし、いろいろなアイデアも浮かびやすいものです。

瞑想で心のリセットすることは、毎日の生活のリセットにもつながっていくのです。

# 瞑想で仕事力は確実にアップする

## ・ 瞑想は「集中力」を高める

すでにお話したように、ものごとの感じ方ひとつで、毎日のがらりとハッピーに変化します。そのためには、日常のあらゆるものを繊細に感じとる感性と、もうひとつ、「集中力」が必要になります。

最終的に瞑想が目指すのは、心が空っぽの状態になる瞬間。これは、集中力が最大限に高まってはじめて達することのできる状態です。

そして集中力とは、さまざまな雑念をとり払って、ひとつのことに心を傾けるための力。心を空にするために雑念をとり払っていく瞑想は、まさに集中力を鍛えるトレーニングであるといえるでしょう。

## ・ 集中力でスキルアップ

瞑想で鍛えられた集中力は、仕事の中でも確実に生きるものです。

仕事をするうえで妨げになるのは、その日のコンディション、個人的に抱えている悩み、仕事上の人間関係などいろいろです。これらの心配ごとで心身ともに不安定な状態のため、なかなか集中できない——これが、仕事がうまくいかない大きな原因のひとつでしょう。

瞑想を続けていくうちに身についた集中力は、そんな仕事の場面にも必ず影響を与えます。

集中力が身についていれば、雑念にとらわれることなく時間を有効に使って仕事ができ、だらだらと書類をため込むこともないでしょう。時間に追われず余裕を持って仕事に向かうことができれば、自分の持つ能力をぞんぶんに発揮でき、積極的に仕事を先に進めることができます。さらに、仕事へのとり組み方ややる気にもつながっていくでしょう。

## ・ クリエイティブに働こう

また、仕事をするうえで大切なのがクリエイティビティです。これは、がむしゃらに頑張れば得られるというのではなく、適度に肩から力を抜いたような落ち着いたを保つことがポイントです。リラックスしているときこそ、ふつといいアイデアが浮かぶものです。

この落ち着いた状態は集中力とも関係があります。ガチガチに緊張しているときは、集中したくても雑念ばかりが頭に浮かんでなかなか集中できない——こんな経験は誰にでもあります。集中力は、身体や心の緊張がほぐれていく中で高まるもの。そんな中でこそ、創造性は発揮できるのです。

## ・瞑想が人間関係を好転させる

このように、集中力によって仕事のためのベストなコンディションがつくられれば、隠れた能力までもが引き出されます。スキルアップにつながることはいうまでもありません。

さらには、瞑想トレーニングの中で育てたポジティブな姿勢や思いやり深い心が影響して、まわりの人とのコミュニケーションもうまくいくように——実は仕事をするうえで一番大切なのがこのコミュニケーション。いい人間関係が築ければ、それが仕事への意欲につながり、集中力もさらに高まっていくことになるのです。

## 瞑想は心と身体のとータルメンテナンス

### ・・・瞑想とヨーガのルーツ

ヨーガは、現代では「身体を動かすエクササイズ」といったイメージを強く持たれていますが、その本来の姿は、「瞑想」というまったく動きのないものでした。

瞑想のルーツは、約4500年前の古代インダス文明にあるとされています。この時代の遺跡の中から、ヨーガの坐法を組んで瞑想する人のような印章が発掘されたことから、これが瞑想のルーツであり、ヨーガ本来の姿であると考えられています。

この頃のインドは、人間が生きていくにはとても過酷な環境だったことが容易に想像されます。苦しみに満ちた環境の中、どうしたら平和に心穏やかに暮らせるのだろう……。そして出た答えが、「環境が変えられないのなら、その受け止め方を変えればいい」ということだったのです。

### ・・・究極のポジティブ・シンキング

ものごとの受け止め方次第で、ひどい環境の中でも心はハッピーでいられる——自分で自分の心をコントロールできれば、そんな究極のポジティブ・シンキングも可能になります。そのためには、心というものをよく知ったうえでコントロールしていく必要があり、これを目指したのが瞑想なのです。

けれど心というものは、まったくつかみどころのないものです。精神鍛練ともいえるメソッドだけでは、ふつうの人間にはとうていコントロールは難しい。そこで生み出されたのが、身体（呼吸やポーズ）を通して心のコントロールを目指すトレーニング、それがヨーガなのです。心と身体は別物ではなく、互いに影響しあっているということに着目したメソッドです。

### ・・・互いに影響しあう「心」と「身体」

この心と身体の関係は、ふだんの生活を振り返ってみるとよくわかります。——緊張するとすぐにお腹をこわしてしまう。薬を飲んでもなかなか治らない頭痛が、抱えていた悩みが解決したとたんに治ってしまう——あなたにもこんな経験ありませんか？

あるいは反対に、長時間のデスクワークで疲れて気分が滅入っているとき、ちょっと立ち上がって伸びや深呼吸をしてみると、なんとなくシャキッとしてやる気も出てくるものです。

実際、フィジカル面とメンタル面の関係は、今日では医学的にも大きく注目されています。自律神経の失調に限らず、多くの身体的な病はストレスによる緊張が原因と考えられ、心の状態が免疫機能に大きく影響を与えることもわかってきました。こうした心と身体の関係に着目したのが、ヨーガなのです。

### ・・・ヨーガで心と身体を同時に癒す

瞑想そしてヨーガが最終的に目指すものは、「心のコントロール」。しかも、この心のコントロールを目指すトレーニングの過程で、身体の不調解消、ボディメイク効果、メンタルヘルス効果とたくさんの効果を得られるのがヨーガの大きな特徴でもあります。

人間の心と身体をひとつのものとするからこそ総合的に効く働き。これが、ヨーガで瞑想することの最大の魅力ともいえるでしょう。