

## 17回目「利他の瞑想」

こんにちは。一般財団法人UNI H&H大学院代表講師の植田です。  
17回目は「利他の瞑想」というテーマについてお話しします。

瞑想には大きく分けて3つあると考えられています。

1つ目は自分のためにやる瞑想です。これは近年になって西洋からマインドフルネスという形で日本にも伝わってきていますが、瞑想から宗教的なスピリチュアリティを取り除き、科学的なアプローチによってのみ行う瞑想法で、主に自身の心身回復やパフォーマンスアップのために実践するものとされています。私たちがお伝えしているような感謝することや祈りといった要素は含みません。

もう1つは自我を取り除き神性な意識（悟り）に向かう瞑想です。これは、ただひたすら座って108煩惱をなくすという「只管打坐（しかんたざ）」という言葉に代表されるように、主に仏教の坐禅のことを指しています。しかしながら坐禅は悩み・苦しみの原因である自我意識から悟りの神性意識へのアプローチとなるので、苦しい修行となることが予想されます。

脳科学的にも苦しいこと、しんどいことは幸せホルモンが分泌されませんから、脳は繰り返し行うよう指令を出しません。日常的に訓練して取り組んでいる人や出家でもしていない限り、逆にストレスや苦痛が勝ってしまって投げ出してしまう人がほとんどです。

最後の3つ目は利他の瞑想です。これは、自分のことはいったん置いておいて、他者への祈りや自然の壮大な対象物への畏敬の念であったり、神性なものに対して意識を及ぼすところから始めて最終的にエゴを超越する、神性意識から自我意識へのアプローチとなります。

SO-AM呼吸瞑想もこの瞑想法に分類されるものです。利他の瞑想は感謝の瞑想や慈悲の瞑想と呼ばれることもあります。海外ではLoving Kindness Meditation (LKM) のように科学的に確立されている瞑想法もあります。これはあらゆることに対して感謝すること、例えば身近な家族や友達、仕事の同僚や今日歩いていてすれ違っただけの人、買い物でレジ打ちしてくれた店員さん、自分と敵対する人にまで対象を広げ、心から感謝する訓練を行うことで様々な悩みや苦しみから解放されていくと考えられています。

このような他者への祈りは科学的にもオキシトシンが最も分泌されて心身共に健幸になると考えられています。オキシトシンは自分が出れば相手にも分泌される、唯一相互的な作用を持つホルモンであると言われています。「優しくされたら優しくなれる」この3次元の世界は原因と結果、エネルギー保存の法則が成り立つ因果律の世界ですから、自らが放つ想いや感情、行動といった「波動」は必ず何らかの形で返ってくると考えられています。このような「波動」はポジティブなものであれネガティブなものであれ、自業自得の「業（ごう）」や「カルマ」と呼ばれています。ヴェーダとヴェーダ文献に表れた自然法の基本構造と人間の生理の基本構造との間に正確な対応関係があることを科学的に明らかにしたとされる医学博士で生理学博士のトニー・ネイダー博士によると、人体はまさに小宇宙であり、「万物の根源は波動である」といいます。愛や思いやり、慈悲、祈りといった究極的にポジティブな波動を放つことで、その良いカルマはまた何らかの形で良い波動となって戻ってきて、皆さんの運命がよりよく好転していくと考えられているのです。

では、今回学んだことをぜひ日々の快禅メソッドの実践においても意識して取り組んでみましょう。17回目の動画は以上です。また次回お会いしましょう。