



あなたから世界に幸せをひろげる癒しの瞑想術

思いやりの心は育てることが出来る

脳科学者によると、脳の神経回路の障害に原因があるために、暴力的な行動をしたり他者を思いやる心に欠ける傾向を持つ人がいるそうです。もし、そうした遺伝的資質を持って生まれてきてしまったら、他者への共感の心を持つことは難しいのでしょうか？

うれしいことに、その答えは“NO！”です。

ナショナルジオグラフィックのサイトに、人の善行や悪行と脳の関係について書かれた記事がありました。

『科学で迫る「善」と「悪」 鍵となる「共感」の能力』

<http://natgeo.nikkeibp.co.jp/atcl/news/18/020600055/>

アメリカでの脳科学研究によると、自己中心的暴力や破壊行為をする人の脳では、共感性、つまり他者の気持ちを理解する能力が欠如している傾向があり、それは、脳の神経回路の障害に原因がある、とみられるのだそうです。

この「共感性の欠如」は、遺伝的な部分もあるらしいのですが、たとえそういう傾向にある人でも、大人になってからでも、優しさや寛容さを育てることは可能なのだそうです。

わたしたちの脳にはそうした柔軟さがあります。

脳は、わたしたち自身が考えているよりもはるかに大きな可能性を備えているのです。

このアメリカでの研究で、思いやりの気持ちを育む方法の一つとして仏教由来の「慈悲の瞑想」が紹介されていました。

わずか 10 分の世界平和活動

わたしは瞑想実践者ですので、毎朝 30 分ほど瞑想をしています。その際のルーティンメニューの一つが、この**慈悲の瞑想**です。

普段、実はけっこうイラチで短気なわたしですが、慈悲の瞑想が伝えている四無量心をしみじみと感じていると、心がとても静かに穏やかになり、世の中に対しても自分自身に対しても優しい気持ちになります。

もし、世の中の多くの人が毎朝、慈悲の瞑想をして一日を始めたなら、きっと世界はもっと優しさに満ちて、可能性に輝いて、平和になることだろう、と感じます。

慈悲の瞑想は、誰にでも簡単にできる「わずか 10 分の世界平和活動」なのです。

思いやりを育む四つの尊い心

「慈悲の瞑想」とは、一連の言葉を唱えながら「慈・悲・喜・捨」という大切な四つの心を感じていくという、仏教の伝統的な瞑想の方法です。

この4つの心の事を、仏教では「**四無量心**（しむりょうしん）」と言います。
無量とは、はかることができないほど大きい、深い、という意味です。

生きとし生けるものすべてを対象とするから「無量」といい、また、この心を持つ者に限りない福德・果報をもたらすことから「無量」と言われます。

四つの心をひとつずつ説明すると

慈：友愛の心、人の幸せを願う心

悲：人の悲しみを共に悲しみ、人の苦しみが和らぐように祈り願う心

喜：人の幸せや成功を喜ぶ心

捨：無条件に平等に幸せを思い、それさえも手放している状態

「慈・悲・喜」は字の通りですが、「捨」がちょっとわかりづらいかもしれませんね。
これは執着を捨てるということだと考えていいと思います。

どんなに尊い心の願いであったとしても「何が何でもそうするんだ！」と強く求めすぎると、それは執着となります。執着と言うのは心の強いこだわりです。それではかえって、願いの実現を邪魔するものになってしまいかねません。

だからそれを捨てる、その想いを委ねると言うことを言っているのだと、わたしは理解しています。

四つの大事な心を感じ尽くす

「慈悲の瞑想」では、瞑想の言葉を唱えながら、大切な4つの心である**四無量心（慈・悲・喜・捨）**を感じることに集中して瞑想を行います。

言葉を口に出して、あるいは心の中で唱えながら、ひとつひとつ、しっかりとその心を感じます。

この瞑想で大切にするのは、慈悲喜捨の四つの心を感じることです。

自分への「慈」を感じ尽くし、「悲」を感じ尽くし……と、ていねいに一つずつ味わいます。


この瞑想を通じて、あなたの心に平和が宿り、それが世界へとひろがって行きますように！

* * *

動画【瞑想についての解説と実践のリード】



音声【瞑想実践のリードのみ】

 アイコンをクリックしてください

「慈悲の瞑想」

わたしが幸せでありますように
わたしの悩み苦しみがなくなりますように
わたしの願いが叶えられますように
わたしに悟りの光が現れますように

わたしが幸せでありますように
わたしが幸せでありますように
わたしが幸せでありますように

わたしの親しい人が幸せでありますように
わたしの親しい人の悩み苦しみがなくなりますように
わたしの親しい人の願いが叶えられますように
わたしの親しい人に悟りの光が現れますように

わたしの親しい人が幸せでありますように
わたしの親しい人が幸せでありますように
わたしの親しい人が幸せでありますように

生きとし生けるものが幸せでありますように
生きとし生けるものの悩み苦しみがなくなりますように
生きとし生けるものの願いが叶えられますように
生きとし生けるものに悟りの光が現れますように

わたしの嫌いな人も幸せでありますように
わたしの嫌いな人の悩み苦しみがなくなりますように
わたしの嫌いな人の願いも叶えられますように
わたしの嫌いな人にも悟りの光が現れますように

わたしを嫌っている人も幸せでありますように
わたしを嫌っている人の悩み苦しみがなくなりますように
わたしを嫌っている人の願いも叶えられますように
わたしを嫌っている人にも悟りの光が現れますように

衆生すべてが幸せでありますように
衆生すべてが幸せでありますように
衆生すべてが幸せでありますように

エネルギー部活

[「脳活！マインドフルネス～人生を上げる脳トレ瞑想ジム」](#)

ご質問やお問い合わせは、部活スレッドや個人宛メッセージャーでお気軽にどうぞ。

青山君子（あおやまきみこ）

心理学、心理セラピー、NLP（脳神経言語プログラミング）、コーチングなどを通じて、無意識と思考・感情・言葉との関わりについて長年にわたり学んできた。

講座を受講された方からは「説明・解説がわかりやすい」「瞑想を誘導する声がすうっと耳に入ってきて気持ちよく瞑想できる」との定評をいただいている。

2018年より保健農園ホテル・フフ山梨主催イベント”Healthfulness”等にて瞑想ワークショップを随時開催。

※現在リアルでの瞑想教室の開催は見合わせています

中島正明瞑想指導者養成講座修了

米国 NLP 協会（The Society of NLP）認定ビジネスプラクティショナー

ヨガ歴6年、東京在住

個人ブログ（note）[『きみこ★人生ナビゲーター』](#)