



マインドフルネスの奥にあるもの

有為と無為を手掛かりに



株式会社ENSOU
小森谷 浩志

ENSOUの使命 “生命が喜ぶ経営”を共に

つながる

つくる

こえる

3つの喜びの協奏



SIY

Search Inside Yourself

2007年 グーグルはSearch Inside Yourself(SIY)を開始、5000人あまりの社員にマインドフルネスを紹介

同様の取り組みはシリコンバレーの企業家や、アメリカのフォーチュン500の企業の中でも取り入れられ、広がりを見せる

2013年 世界の経済人が集うダボス会議では、企業やビジネススクールにおけるマインドフルネスを活用したトレーニング導入例紹介

2014年 米国TIME誌が、「マインドフル革命」という特集を組み、大手企業幹部の意識変化について掲載





現在にわかに注目されているマインドフルネスとは、仏教をルーツとした一種の瞑想法です。

「瞬間瞬間の体験に対して、今の瞬間に、判断をしないで、意図的に注意を払うことによって実現される気づき」

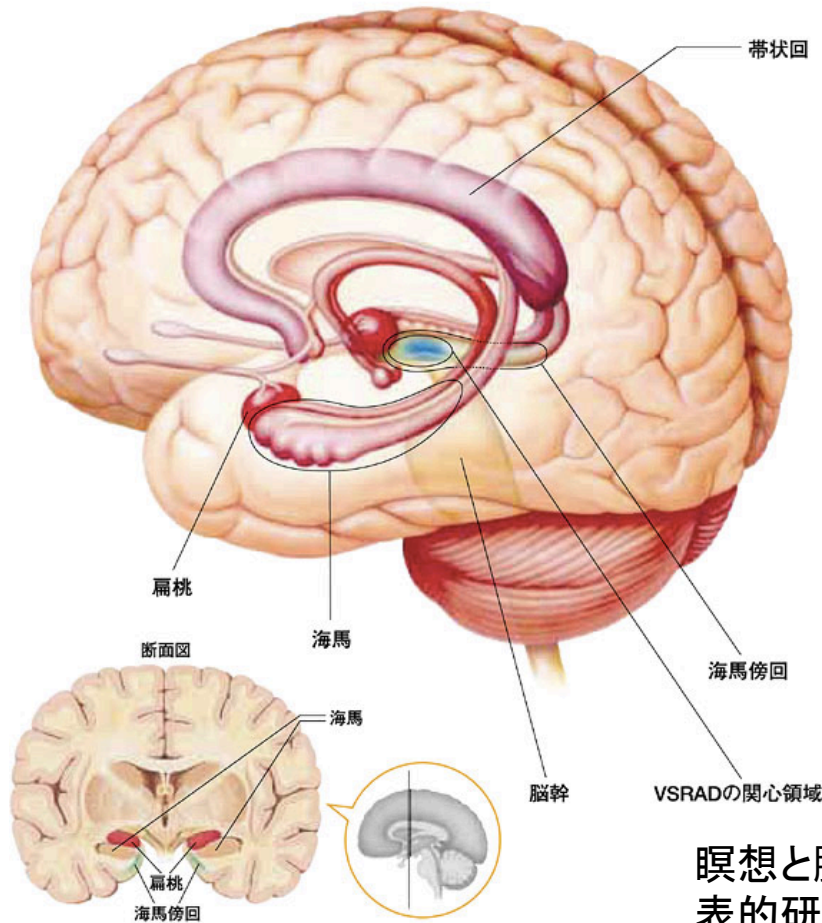
マサチューセッツ大学医学大学院教授ジョン・ガバットジン



「マインドフルネス」とは、呼吸や瞑想を通して心の落ち着きを取り戻し、「いま、ここ」への集中力を高めるトレーニングであり、元をたどると禅の教えから来ている。仏教の知見をもとに、どうしたら人間がより充実した生活を送ることができるのかについて真摯にアプローチして産み出されたものと言える。



- 慢性疼痛をはじめ、喘息、糖尿病などの身体的な病状の改善
- 不安、不眠、恐怖症や摂食障害など、精神的に困難な状況の改善
- 学習や記憶、感情のコントロールに関する脳の領域の活性化
- 思いやりや共感といった心理的機能の向上
- 交感神経の沈静と副交感神経の活性化



左の海馬の増大

: 学習、記憶、感情のコントロール

側頭頭頂接合部の活性化

: 思いやり、慈悲

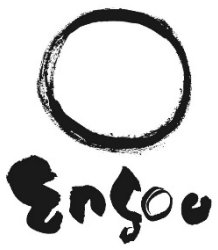
扁桃体の灰白質の減少

: 闘争、逃走反応

瞑想と脳の関連性をMRIによって調査を進めている代表的研究者、サラ・カイザー博士によると「マインドフルネスストレス低減法」のプログラムに従って8週間にわたり、毎日1時間程度の瞑想に取り組んだ結果

CCT

Compassion Cultivation Training



religion (=re + ligio)

仏陀 (Buddha) = 覚者

己事究明

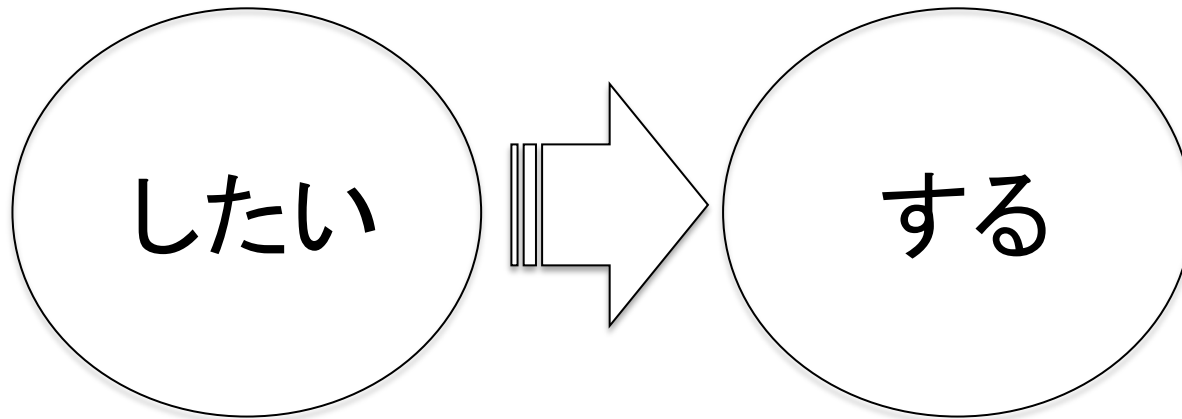
事実としての自分を探求する



転迷開悟

迷いを転じて悟りを開く

衝動＝苦、迷い

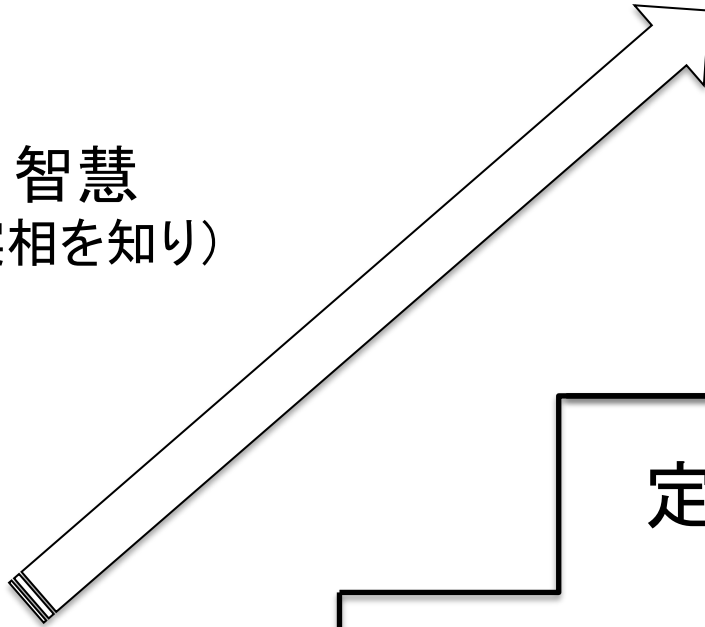


渴愛

喉が渴いた人が水を求めるよ
うな対象への強い執着、欲望

三学

智慧
(実相を知り)

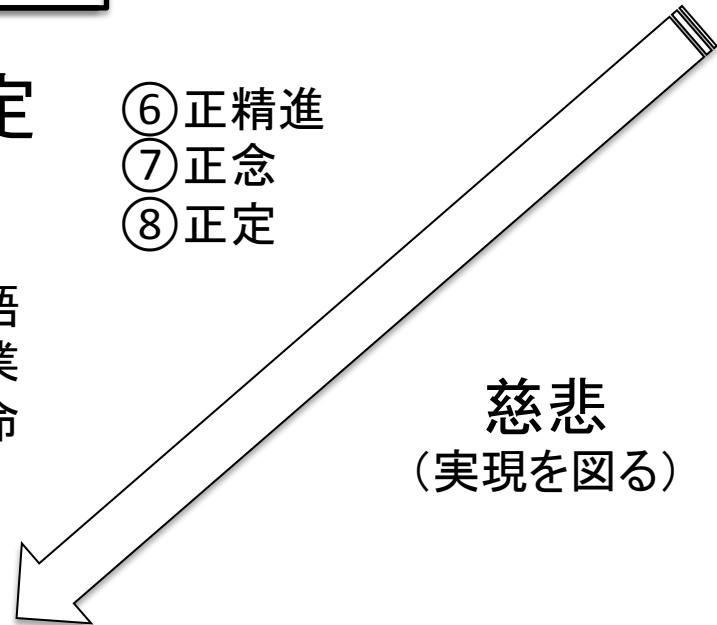


慧
①正見
②正思惟

定
⑥正精進
⑦正念
⑧正定

戒
③正語
④正業
⑤正命

慈悲
(実現を図る)



有為 不満足(unsatisfactoriness)を埋めるために行為する

無為 自然で作為のない、何ものにも囚われない自由無碍なあり方

瞑想は取引(bargain)ではない

U Jotika

色はにほへど 散りぬるを

我が世たれぞ 常ならん

有為の奥山 今日越えて

浅き夢見じ 酔いもせず



坐禅はただ落ち着いて坐ることにある。
それは何か求めるための手段ではない。
坐ることそのものが悟りなのだ。

道元



坐禅するとは、居眠りせぬよう、考えごとにならぬよう、そして生き生きと覚めて骨組みと筋肉で正しい坐相をねらい、その姿勢に全てまかせきってゆくことである。

内山興正『坐禅の意味と実際』大法輪閣

椅子のまま坐禅をしてみよう



椅子のままする坐禅の作法

①まっすぐに坐る

椅子に浅く腰掛け、まっすぐ(頭のとっぺんから尾てい骨までが一直線になった状態)に坐ります。足は膝を直角に曲げ、足の裏をしっかりと床に着ます。

②手を組み合わせる

右手の上に左手を乗せて、両手で卵形をつくるイメージで、左右の親指を軽く着けます。そのままお腹の前あたりに手を置きます

③目線を斜め下に落とす

目はつぶらずに、半分ほど閉じて、約1.5メートル先の床を見て、半眼にする

④深く丹田呼吸をする

まず、口から大きく息を吐きます。息を吐ききると自然に息が入ってきます。これを3回ほど繰り返します。その後軽く口を閉じ、鼻で深呼吸を続けます。臍の75ミリくらいの位置にある丹田に意識を集中します。最初に吐くときは体の邪気を吐き出すイメージで、息を吸うときも、丹田まで落とすように意識します。

枅野俊明『生きるのがラクになる椅子坐禅』小学館参照



ensou

生命が喜ぶ経営

h-komoriya@ensou.biz