

瞑想療法メモ 01 心はもっと発達する

© 2025.03.16

瞑想療法メモ 01 心はもっと発達する

瞑想の種類

- ・集中型瞑想（フォーカス・メディテーション） 1つの対象（イメージや呼吸の感覚など）に意識を集中させる 集中力を高める
- ・気づき型瞑想（アウェアネス・メディテーション） 意識を自由に動かし、瞬間瞬間の体験を観察する 心の健康や成熟を促す

超越瞑想（TM）：マントラ（特定の音）を繰り返し唱え、心を静め、澄んだ穏やかな状態へ導く瞑想法。

マインドフルネス瞑想（ヴィパッサナー）：目の前の経験を注意深く観察し、明確で繊細な意識を養う瞑想法。

――

従来心理療法・イメージトレーニング・自己催眠などは、主に「意識の対象（感情・思考・イメージなど）」を変えることを目的としています。

一方で、瞑想は「注意や意識そのものを鍛える」ことを主な目的としている点が異なります。

- 意識内容と意識の在り方との問題。
- 意識の在り方を変更すれば、心理的な能力が向上し、意識内容を変更しやすくなる。
- 別の観点では、意識の在り方を変えれば、意識の発達を邪魔するものを取り除くことができる。そうすれば、意識の変更がしやすくなる。邪魔者を取り除けば、本来の在り方に戻ることができて、そうすれば、意識内容も、本来の内容に戻る。
- 発達の視点と、障害物を取り除く視点がある。

――

私たちの普通の心の状態は、実は私たちが思っているよりも 制御がきかず、未発達で、問題が多いものです。その結果、私たちは本来なら避けられるはずの苦しみや問題をたくさん抱えています。

●しかしそれが普通なので、世の中のFQAはそのようなレベルの質問と答えであふれている。その意味ではみんなと同じでいることが生きやすい。自分だけ孤独に進歩してしまっても、いいことかどうか、怪しい。

――

私たちは心を鍛え、発達させることができます。そうすることで、幸福感が高まり、成熟し、心理的な能力が向上します。

●それならいいけれど、それを分かち合える人は多くいるのだろうか。

――

私たちの普通の心の状態は、かなり未発達で、制御がきかず、問題が多い。

私たちは、この「普通の」心の問題を認識しにくい。理由は2つあります。

1.みんな同じ問題を持っているため、それが目立たない。(私たちは「文化」という最大のカルトの中で生きている。)

2.心理的な防衛機制によって、自分の心の問題が隠されてしまう。(私たちの心の問題自体が、私たちの認識を歪めている。)

心理的な苦しみの多くは、この心のメカニズムが原因である。

注意力・思考力・感情などの心の機能を鍛え、発達させることは可能である。

このような心の訓練をすることで、普通の心の問題が改善され、幸福感が高まり、集中力・思いやり・洞察力・喜びといった特別な能力が発達する。

心の訓練をすると、「自分を過小評価していた」ことに気づく。つまり、普段の「自分」というイメージ(自己概念・エゴ)は、単なる「イメージ」にすぎず、本当の自分はずっと深く、驚くべき存在であると理解できるようになる。

瞑想的な修行は、このような心の訓練をするための効果的な方法を提供する。

これらの考えを「信じる」必要はない。むしろ、自分で試して確かめるべきである。