

「調身・調息・調心」

「調身」には、いろいろな効用があります。

その一つを説明しましょう。

姿勢を正すことにより、骨盤の歪みが矯正されます。骨盤は、背骨や頭蓋骨といった身体全体をつなぐ土台です。

そのため、骨盤が開くと背骨も歪み、全体の筋肉のバランスが悪化し、新陳代謝が低下します。

その結果、肩こり、頭痛、腰痛、むくみ、冷え性といったトラブルを招くと言われています。

坐禅は、左右バランスのとれた歪みのない状態で坐るので、骨盤矯正効果が期待出来ます。

次に「調息」です。

私たちが生きていくには、息を吸う、栄養をとる、老廃物を排泄するという3つの条件を満たす必要があります。

そのため人間は、神経系統を使ってあやつり人形のごとくこれらを働かせていますが、胃袋や排泄器官の働きは自由自在とはいかず、呼吸だけが自分の意志でゆっくりさせたり、早めたり、止めたりできます。呼吸によって、自律神経の活動をコントロールできるのです。

坐禅して呼吸をゆっくりすると、心臓の動きもゆっくりとなり、血糖値も下がります。

つまり、呼吸によって血圧も血糖値も変えられると言われています。

坐禅を続ければ、高血圧の予防にもなります。

自律神経のバランスが回復すれば、ストレスの解消にもつながります。

そして、心を整える「調心」です。

まず、一つのことに集中し、雑念を払うことによって興奮を鎮めます。

すると次第に、何事にも捉われない心になってきます。

何事にも捉われなくなれば、次のステップとして一つのことに集中することができる集中力が養われるのです。

また、何事にも捉われなければ、新たな発想やインスピレーションも湧いてきます。

何事にも捉われなから、余計な心配も、根拠のない恐怖心も湧かず、ビクビクせずに平常心でいることができ、前向きな気持ちになれます。

坐禅は、特に精神面に良い効果が期待できるのです。

内なる声に耳を傾ける

坐禅ではありませんが、ある種共通の効用を期待できるものとしてヨガに由来する「瞑想」も注目されています。

瞑想は、心を一点に集中させることで、外界から心を遮断すると言われています。

社員の健康管理に瞑想を導入する企業が増えてきています。

瞑想による静かな心から創造性が生まれて、直観力も鋭くなり、柔軟性も増します。

このように瞑想も、集中力の向上、気分の改善、創造性の開発など、効果が期待されているようです。

また、欧米でも坐禅が普及してきました。欧米の若者たちが、坐禅の効用に気が付き始め、アメリカ、フランス、ドイツなど多くの国で坐禅の会が開催されていますし、日本の禅寺には青い目の参加者が増えています。

平井教授は「坐禅の科学」で「ヨガ瞑想では痛みやかゆみなどの外界の刺激に反応しないが、坐禅の最中には周囲のいっさいのものがよく見え、音がよく聞こえるという内省報告が得られている」と記しています。

さらに坐禅による「意識の転換」は日常生活のなかでより安らぎながら、一方では冴えた的確な行動をとり得ると指摘しています。

外界と遮断されない坐禅は、瞑想より現実とのつながりが強いということです。

そこが両者との違いと言えるでしょう。

坐禅や瞑想、あるいは他の方法でもいいのですが、雑念を取り去り、心を鎮め、自分自身の“内なる声”に耳を傾けることが大切です。

<経営のヒント>

人間の心は、「知・情・意」の三要素の相互関係から生じる精神作用の結果ですが、その中で生まれてから備わるのは「知性」と「意思」です。

人間の行動パターンと心の動きは、最初に”情“の働きで動機づけがなされて、行動のためのエネルギーを産み出します。それを受けて”知“の働きによってどう行動するかのパターンが構築されます。

そして最後に“意”の働きによって実行されるという流れになります。

「無意識の意識化」するには、自分自身の「意識」をコントロール出来る必要があります。

その為には、呼吸法を会得することで、ごく自然に自分自身の感情や意識をコントロールすることが可能となります。

私自身も毎朝、起きるとベランダに出て、中村天風式の腹式呼吸をしながら、一日のスタートが始まります。そしてウォーキングしながら腹式呼吸を意識していると、ハイの状態に近くなってきます。

健康管理のため、精神安定のため、そして魂の浄化(進化・成長)のためにも有意義な方法だと感じております。

①体のケア

②心のケア

③健康維持のケア

④魂のケア

21世紀のビジネスでは、この3つのケアは必要なのではないでしょうか？