

はじめに

私は、日々、祈りを仕事としている神道家です。祈るには、しつかり瞑想ができなければなりません。野球選手は、野球のセンスがあるばかりか、短距離走や跳躍力などの体力にも優れています。そうした基礎体力のようなものが、祈る者には瞑想なのです。

瞑想は、だれにとつても、人生を有意義にするために必須の技術です。宇宙全体が、あまりに巨大であり、また、ダイナミックに推移しています。その中で、あまりに小さな地球に生まれ落ちた私たちのだれもが、ほんとうの自分の姿を知りたいと思っています。ユニークな私たちの一人ひとりが満足いく生涯を送りたいのです。私たちに使命のようなものがあるのなら、それを果たしたいと切望しているのです。それが分からなければ、無目的のままに人生を終えてしまいます。そうした日常より高次の事柄を扱うときに瞑想が必要になるのです。

宗教家は、だれに対しても、はじめに生きることを勧めます。しかし、この地上で暮らしながら見渡して、運のついている人を見たときに、はじめばかりが人生ではないのではないかと思うことがあるかもしれません。じつは、はじめに生きることと運がついていることは、無関係なのです。

- ・まじめ、運がある
- ・まじめ、運がない
- ・ふまじめ、運がある
- ・ふまじめ、運がない

私たちは、この四つのポジションのどれをとってもよいのです。もちろん、私がお勧めするのは、「まじめ、運がある」です。

この書では、瞑想を活用してパフォーマンスを上げる方法を具体的に説明しました。ここでお伝えしている瞑想に必要な技術は、頭の中のおしゃべりをとめること、それだけです。それだけで、五感がしっかりと働き始めます。五感に触れる宇宙のダイナミズムに同調しつづけることが、私たちの重要な課題なのです。日常のストレスの多くが、自分の頭の中でイヤなことを繰り返し考えつづけていることに由来します。その繰り返しを止めるだけで、ストレスの九割が消えます。

この瞑想の方法は、日本の古代の考え方「たった今に生きる」という「中今なかいま」に基づいています。

一日十五分間、どの時間帯であつてもかまわないので、その時間を設けます。通勤時間、あるいは一人での食事の時間でもかまわないのです。瞑想の時間は、わずか十五分間ですが、瞑想の状態が、シームレスに、一日中、つながります。瞑想状態が続いていますので、フロー（夢中で過ごしている状態）に似た状態を維持しています。ですから、引き寄せの法則が効きやすく、必要なときにいつでもゾーン（自分の最高の能力を発揮できる状態）にシフトし、「ここぞ」というときに最高の能力を発揮できるようになるのです。

瞑想の概要を説明したのちに、瞑想の技術をお伝えします。また、チームでのパフォーマンスを上げるための方法も説明しました。

この書は、仕事や日常生活の中で自分自身の成長を考えている志の高い方にご活用いただけるように書かれています。

- ・ 実りある人生を目指している三十歳代の方
- ・ 起業家、あるいは新規事業を立ち上げる責任者
- ・ 会社の経営をしている方、会社の部署を任されている方、スポーツのチームや家族を率いている方

そして、人生を有意義に過ごしたい、仕事でパフォーマンスを上げたい方や、瞑想の実践的な方法を知りたい方、瞑想をどのように活用すればよいのかを知りたい方にもお読みいただきたいと思っています。