

忙しい日々の中で、
心落ち着けて
立ち止まってみたくありませんか？



「どんな人の内にも、幼児がいます。
この幼児を探しだす欲求は、
生きとし生けるものすべてにあります。」

あなたの内奥に眠るこの子供のような純粋無垢が
至高の存在なのです」

……アンマ



問い合わせ先
日本MAセンター
ホームページ www.amma.jp

〒206-0804
東京都稲城市百村1620-1 日本アシュラム
FAX 042-370-4449
メール iam@amma.jp

アイアム瞑想法

IAM-INTEGRATED
AMRITA MEDITATION
TECHNIQUE



BALANCE

バランス

心とからだを静かにする

現代の急テンポで活発で忙しい毎日を暮らしている私たちには、落ち着いて真に安らぐことはほとんどかなわない夢のように見えるかもしれません。しかし、誰もが落ち着き安らぎを、毎日体験する方法があります。

いにしへの昔から、ヨーガと瞑想は内面のバランスと安らぎを取り戻すための効果的な方法でした。

アイアム瞑想法によって、私たちが一番リラックスしているときに感じる安らぎと落ち着きの状態と同じレベルのものを、誰もが体験することができます。

瞑想の利点

次のような瞑想の利点が、研究により示されています。

- ・ストレスと不安が少なくなる
- ・活力レベルが増す
- ・怒りや不満が少なくなる
- ・学習能力が向上する
- ・生産性や効率上昇する
- ・健康状態が改善する

瞑想によって脳の活動が改善する

ウイスコンシン大学の研究者達によれば、禅の僧侶は修行により、ガンマ脳波を生み出すことができます。ガンマ波は幸福、意識、体系的な思考に役立ちます。しかし、瞑想の効果を得るために禅僧になる必要はありません。短時間の日常の瞑想によって、どんな人でも脳力を改善することができます。

『ザ・ウィーク誌』2006年1月6日号26ページより



アイアム瞑想法の実践者から、次のような感想が寄せられています。

「アイアムのおかげで勉強に集中しやすくなり、理解力が増しました」
医学部学生 21才 アシュワティ クレチャ

「まるで心の筋力トレーニングのようなものです。集中を鋭くし、それでいて心が落ち着くのでリラックスしやすくなります」
ソーシャルワーカー 23才 アンドレアス ハーシュ

「以前は、眠りたいときにさえ心の中でいつもおしゃべりが続いて、心は走り続けていました。でも最近は、リラックスしたいときに行けるようになりました。音楽やテレビがなくても、一人でリラックスできます」
カメラマン 30才 塩瀬じゅん



REFLECT

観ること

アイアム瞑想法

IAM-INTEGRATED AMRITAMEDITATION TECHNIQUE

この瞑想は、私たちが生活においてよりしっかりと安定することが必要であることから生まれました。方法は世界的に有名な人道家、かつ霊性指導者でありアンマ(聖母)として知られるシュリー・マター・アムリターナングダマイー・デーヴィにより開発されました。

アイアムは統合的瞑想法ですが、それは簡単なヨーガ、呼吸、そして瞑想のテクニックの組み合わせであるからです。瞑想は20分ほどで終わります。もちろん、どんなことをするにも同じですが、毎日実践することにより最大の効果が得られます。アイアムは、何世紀もかけて実証されてきた伝統的技法の数々を、現代人の気性や時間の制約や必要性に適するように統合したテクニックであり、私たちの真の中心、インナーセルフと結びつくための強力な方法であり、それにより、真の喜びや安らぎを人生で体験することができます。

古くから「世の中で大切なものはたいがい無料である」と言われますが、瞑想もまた同じです。この瞑想法は、無償でどなたにでも、そして究極的には社会・国家のために資するべき贈り物です。

講習について

講習は、本瞑想法の実践者でもある認定講師によって行われます。通常講習は、二日間約20時間の内容です。費用は経費のみで他に費用はかかりません。
(会場費・コピー費等および認められた講師旅費)