

[舌を上あごにつける]とネコ背が治る! 腰痛、肩こり、歯周病まで治った!

テレビで大反響!
おかもとまりさんの
ウエスト10cm減!

猫のびダイエット
20kg 15kg ストンとやせた!
くびれボディに大変身
9回で絶対やせる

安心

2013

1

野菜と果物で
簡単に作れる

酵素ジュースで

15kg やせた! ウエスト20cm 縮小!
内臓脂肪も激減!

目を温めると老眼、ドライアイが改善! 視力も急回復
耳を温めると耳鳴り、難聴が軽快! 透明美肌になる
首を温めると高血圧、糖尿病が改善! 髪が生えた
骨盤を温めると腰痛、ひざ痛が解消! 頻尿も治る
ふくらはぎを温めると血圧が降下! 9kg やせた
肝臓を温めると便秘、むくみ、疲労感が解消

体のココを温めると 病気が勝手に治る! 若返る! やせる!

シワ、シミが消える新入浴術も初公開!



別冊付録

きれいと元気を応援!
幸せを呼び込む
美容・健康特集

初めての瞑想

心と体の不安を
解決する

物忘れ、ストレス
うつから、高血圧
糖尿病にまで
効く！

「何も考えない」技術を伝授！



イラスト／勝山英幸

瞑想の魅力を知らずに

一生終えるなんて損！

超初心者のための入門書を大公開！

瞑想家・エッセイスト

ほうさいありな
宝彩有菜

「何も考えない ようにする」技術

瞑想は、ごく一部の人が行う宗教的な行為だと見られがちですが、それは誤解です。

瞑想は科学です。技術です。

そして今回は、この瞑想のノウハウを、できるだけわかりやすく、丁寧に説明しようと思います。超初心者用マニュアルとして、少しでも皆さんのお役に立てばうれしいです。

瞑想をすれば、明るく健康になります。瞑想をすれば、幸せで豊かな生活を送ることができ



頭の中を空っぽにする

いった感想をたくさんいただきます。あまりに多種多様なご体験を耳にきてきているので、最近は何を聞いても、皆さんそれほど驚かなくなりました。

しかし、これらの効果は、決して人知を超えた不思議な力によるものではありません。頭の中に散らばる思考（雑念）を片付ける作業を行った結果、得られる成果なのです。

瞑想は、頭の中を「空っぽ」にしていく作業だといえます。空っぽとは、「何も考えない状態」

態」をつくることです。

瞑想中は、何か難しいことを考えたり、宇宙を想像したりすると勘違いしている人が多いようですが、実はその逆。何も考えないようにするのが瞑想なのです。

3分でもOK！瞑想した 分だけ効果がある

私たちの頭の中は、絶えず何かを考えています。その作業を担っているのは、マインド（頭の中の意識）です。

頭の中には、マインドという家来がいて、あなた（主人）のために日夜働いてくれている、



とイメージしてください。

マインドは働き者です。休むことを知りません。しかも、主人（あなた）に対して献身的です。主人の幸せのために、「何か困ったことはないか」「何か心配はないか」「どうしたらもっと楽しくなるか」「どうしたらもっと安全になるか」と、さまざまなことを考え続けています。

これはありがたいことです

が、一方で、頭の中に思考をあふれさせてしまいます。いつてみれば、つい仕事を引き受け過ぎてしまった有能な社員が、机上に散乱する書類の中で、何から手をつければよいか混乱している状態です。

これでは、いい仕事ができるはずがありません。

しかし、働き者のマインドはそれでも考えることをやめません。その結果、心配、怒り、不

安、嫉妬、不満といったネガティブ（消極的）な思考で、頭がいっぱいになってしまいうのです（楽しい思考より消極的な思考のほうが多いため、残りやすい）。

こうならないためには、働きのためのマインドを休ませてあげること。そのための最も優れた方法が、瞑想なのです。

散らかった机をきれいにするように、あふれている思考を一つ一つ整理して頭の中を空っぽにし、マインドが一息つける状況を作ってあげるのです（具体的なやり方は156ページ以降で解説します）。

こうした状態をつくる瞑想を、私は実践瞑想と呼んでいます。実践瞑想の次の段階、境地瞑想といわれる、いわば「悟り」に近づく瞑想もありますが、これは、何も考えない状態がつくられてこそ至れるものです。

ですから、瞑想の初心者がまず目指すのは、頭の中を空っぽ

にすることです。瞑想を日々、短時間でも続けることで、頭の働きは格段に向上し、冒頭に挙げた効果を誰でも実感することができましょう。

お金も手間もかかりません。瞑想に費やす時間は、3分でも、5分でも、10分でもOKです。瞑想したら、瞑想した分だけ効果があります。集中して15分くらい瞑想したら、多大な効果に出合えるでしょう。

瞑想というノウハウを知らないままで一生を終えるのは、とても損なことだと思います。ぜひ、皆さんも瞑想の魅力を知っていただきたいと思います。

宝彩有菜先生

広島県生まれ。大阪大学経済学部卒業。瞑想家、エッセイスト。宝彩瞑想システム研究所所長。誰もが日常で簡単にできる瞑想法を実践、指導している。自らの瞑想体験と、深い人間心理の洞察にもとづいて書かれた著作には定評がある。

主な著書に、『ラクラク瞑想で、心をスッキリ』（マガジンハウス）、『もし、今日が人生最後の日なら どう過ごしたらいいのだろう』（青春出版社）、『始めよう。瞑想』（光文社）、『心と身体がスッキリする「1日15分」瞑想法』（PHP研究所）、『瞑想で始める しあわせ浄化生活』（毎日コミュニケーションズ）などがある。

※筆者紹介は194ページにあります

瞑想とは「何も考えない」ことが

重要でそれを達成する

コツは「棚上げ」と「後回し」

瞑想家・エッセイスト
ほうさいありな
宝彩有菜



棚上げに役立つオーン・ ナム・スパーハー

瞑想^{めいそう}とは技術であり、「何も考えない」ことこそが重要である、と前項でお話ししました。

とは言っても、私たちのマインド（頭の中の意識）は、常に何かを考えています。何も考えない状態をつくることなど、本来に可能なのでしょうか。

答えは「可能」です。

思考（雑念）は最初、小さな種です。その時点では、思考として成立していません。しかし、マインドが拾い上げたとなん、思考が始まります。

すると、その種はすぐに芽を出し、瞬く間に巨木へと成長します。「ちよつと心配」が、しだいに「ものすごく心配」になり、しまいにはそのことで頭がいっぱいになる……という具合です（そんな経験は皆さんもあることでしょう）。

ということは、何も考えない状態をつくるには、思考の種を片付けてしまつて、マインドが、もう拾えないようにすればよいわけです。

そこで、瞑想では、マインドが思考の種を拾い上げたら、すかさず種を取り上げます。これは、「鵜飼^{うしやう}い」に例える

とわかりやすいでしょうか。

鵜飼^{うしやう}いとは、鵜匠^{うしやう}が鵜（ペリカン目ウ科の鳥の総称。潜水して魚を捕らえ、水面に浮上してから飲み込む）を操つて魚を捕る、伝統的な漁法です。

鵜匠は自分自身、鵜はマインドで、その動きが思考に当たります。魚は思考の種だと思つてください。

鵜（マインド）は首にヒモを結ばれた状態で川に潜り、魚（思考の種）を捕ります。

鵜匠（自分自身）はタイミングよく鵜を引き戻し、鵜が飲み込む前に魚を取り上げます。そして、再び鵜を川に放つ。この

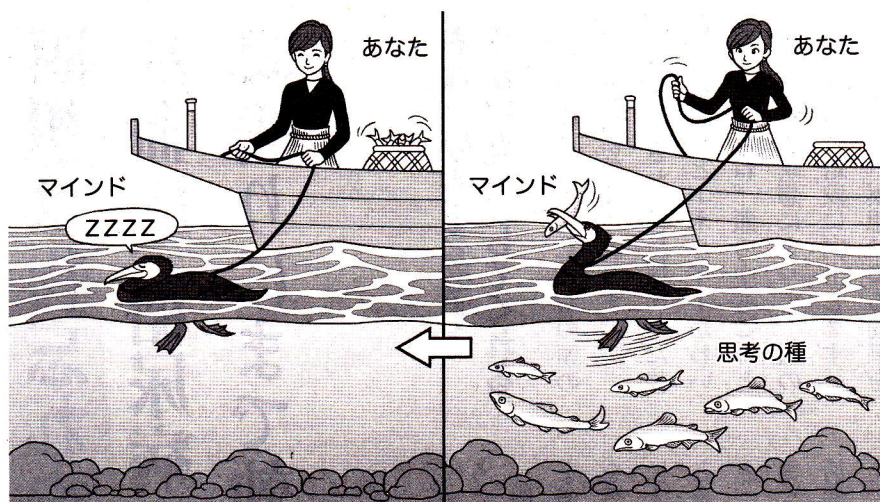
作業を続けるうちに、やがて川には魚がいなくなる（としましう）。魚がいなくなれば当然、鵜は漁をやめて静かになるでしょう。何も考えることのないなつた（＝動きの止まつた）マインドとは、まさにこの状態なのです。

となると、私たちは鵜匠となつて、マインドが思考の種を捕らえた瞬間に引き戻し、その種を取り上げなければいけません。その一連の作業で役に立つのが、マントラです。

マントラとは、「文字」「言葉」を意味するサンスクリット語（古代インドなどで用いられ

た言語)です。

マントラは、「深い意味が込められた言葉」というイメージがありますが、瞑想で使う場合は、たいした意味を持たない音のつながりにすぎません。



「マインド」から「思考の種」を取り上げる行為を「棚上げ」という

果があるのです。
つまり、「何も考えない」ようにするための最善の策は、思考を無理やり抑え込むのではなく、あえて出現させてからつかまえ、片付けることなのです。
ちなみに私は、「正中マントラ」と

いうマントラを使っています。
これは、世界の100以上のマントラをもとにして私が考案した、どんな宗教にも無関係な中立のものです。

「オーン、ナム、スバーハ」と発音します。瞑想には、どのマントラを使っても構いませんが、もし、どれにしたらよいかわからないという人は、正中マントラで始めてみてください。

「考えたくない」では×「後回し」なら○

さて、思考の種が出現し、それをつかまえたなら、次に行うのが「棚上げ」です。棚上げとは、考えたり検討したりすることとを保留することです。

つかまえた思考の種を「考えないようしよう」と思えば思うほど、思考の種から芽が出てしまいます。「考えたくない」という提案では、頭は受け付けてくれません。

そこで、(考えないわけではないけれど)「先送りしよう」「後回しにしよう」と提案してその考えを中断し、頭の中の整理棚に投げ込んでいきます。それなら、頭もしぶしぶ納得します。

一つ棚上げが終わったら、再びマントラに戻ります。

マントラは、マインドにとっていちばん優先順位が低いものです。それゆえ、マントラより優先順位の高い案件(思考の種)が浮き上がりますので、それをつかまえ、どんどん棚上げしていけば、効率よく片付けることができます。

すると、思考であふれていた頭の中が、いつの間にかきれいになり、「何も考えない」状態をつくることができます。

この素晴らしい工夫を思いついた古代インドの人々に、私ならノーベル賞をあげたいくらいです。それほど画期的なノウハウだといえるでしょう。

瞑想は物忘れやストレスを撃退し

高血圧、糖尿病から

耳鳴りにまで効くと大判明

あなたの人生を必ず
豊かなものにしてくれる

瞑想^{めいそう}によって、私たちの頭の中は劇的に整理されます。

部屋をきれいに掃除した後
は、不思議とエネルギーがわいてきますよね。頭の中もこれと同じです。瞑想によって、脳の処理能力は格段に向上します。

ここでは、瞑想による効果を具体的にみていくことにしましょう。

【効果①】物忘れをしなくなる
私が主宰する瞑想会で瞑想を体験された人が、その効果としてよくおっしゃるのが、

「タイミングよく思い出せるようになった」というものです。

例えば、ドラッグストアの前を通ったときに洗剤を買うことを思い出したり、携帯電話が目に入った瞬間にメールをするのことを思い出したり。瞑想をする
と、「思い出す力」が強くなります。特に、短期記憶の領域が活性化するようです。たとえ覚えていたとしても、それを思い出せなければ、「記憶している」とはいえませんか。

【効果②】集中力がつく
瞑想そのものが、実は集中力を非常に鍛えます。

例えば、マントラ（152

ページ参照）に集中して「思考の種」を浮き上がらせたり（＝集中力オン）、思考の種をつかまえたマインド（頭の中の意識）からその種を取り上げ、「棚上げ」（＝集中力オフ）したりします。ですから、瞑想を通して、自然と集中力のオンとオフの切り替えができるように、頭を鍛えることができるのです。

【効果③】良いアイデアが出る
アイデアとは、蓄積データから膨大な組み合わせをつくり、そこから面白いものを拾い上げることによって生まれます。

瞑想によって頭の中の「机

瞑想家・エッセイスト

ほうさいありな
宝彩有菜

上」は広々としたスペースができていたので、より多くの良いデータの組み合わせが可能で、思いがけない発見に出合うでしょう。それらは、あなたの人生を必ず豊かにするはずですよ。

【効果④】的確な判断ができる
人生は、日々刻々と判断を迫られるものです。「なぜあんなことをしてしまったのだろう」と、後から振り返って自分の判断ミスに気が付きます。たいていそれは、「○○したい」という「欲」が大き過ぎて判断を誤ったものです。これを「欲ボケ」といいます。

瞑想は、自分の欲を察知して





瞑想によって得られる効果は多岐にわたる

制御することですから、間違った判断をすることがなくなりま
す。どんな詐欺師でも、まった
く欲のない相手はだまることが
できません。

【効果⑤】クヨクヨしなくなる
「クヨクヨする」とは、ああす
ればよかったと過去を悔いて、
いつまでも執着すること。元凶

は、「変えられない過去をなん
とか修正したい」という思考を
追い続けるマインドの働きで
す。瞑想では、どんな思考の種

も棚上げし、それ以上「追わな
い」という練習をくり返します
から、すぐに堂々巡りから脱出
することが出来ます。

しかし、なかには「手強い感
情」もあります。その脱出法に
はコツがありますので、160
ページで詳しく説明しましよ
う。

【効果⑥】ストレスに強くなる
ストレスは、頭の中に余裕が
なくなりそこへ不快な出来事が
やってきたときに出現します。

ストレスを退ける肝は、「余
裕を持って傍観できるか」で
す。瞑想は、頭の中に余裕を生
み出すので、必要なときにいつ
でも、素早く処理できるように
なります。そして、「今考えな
ければならない問題」に全神経
を向けられるため、不快な出来
事を傍観でき、ストレスに強く
なるのです。

アトピーやぜんそくの 症状が改善した例も

【効果⑦】よく笑うようになる
「瞑想を始めたら、今までの2
倍も3倍も笑うようになった」
とよく聞きます。

これは、瞑想を続けること
で、マインドが持つ「考え方の
くせ」を客観的に見られるよう
になるからでしょう。すると、
あらゆることを面白がれるよう
になるのです。欲に引つ張られ
がちな自分の失敗さえも、「あ
は、またやってるな」と思わ
ず笑える余裕も出てきます。

【効果⑧】熟睡できる
瞑想で行う棚上げの整理作業
は、実は、私たちが睡眠中に
行っていることでもあります。

ですから瞑想は、睡眠中の棚
上げ作業を短縮し、より深い眠
りにつくための助けとなってい
るのです。ちなみに、瞑想を
しつかり15分行うと、約2時間
分の整理作業を事前にした計算
になります。

【効果⑨】健康になる

瞑想を始めたことで、高血圧
や糖尿病などの生活習慣病や、
アトピーやぜんそくなどのアレ
ルギーが改善したという人も少
なくあります。肩こりや腰
痛、頭痛、冷え症が治ったとい
う人も枚挙に暇がありません。
私自身も、瞑想を始めたこと
で、長年の耳鳴りから解放され
ました。

瞑想が、人間が本来持つてい
る自然治癒力を目覚めさせ、病
気や症状を自然と回復へ向かわ
せるのでしょ。

瞑想のやり方

【流れと注意点】

以下に紹介するのは、基本的な^{めいそう}瞑想の流れです。設座(場所の確保)から始まって休息(リラックス)まで、プロセスは15ほどありますが、それぞれの目的が達成されていれば、状況によっては省略・変更OKです。注意点に気を付けながら、早速行ってみましょう。

指導／宝彩有菜(瞑想家、エッセイスト)

【注意点③】

呼吸は腹式呼吸

腹式呼吸とは、おなかで行う呼吸法です。息を吸うときにおなかを膨らませ、吐くときにおなかをへこませるというものです。腹式呼吸は、不随意筋(意識的に動かせない筋肉)である横隔膜(胸とおなかの境目にある筋肉)を使う呼吸で、「何も考えない」ことの妨げになりづらいからです。

【注意点①】

準備体操をする

瞑想に入る前に、簡単な準備体操をします。前屈をしたり、体をねじったりして、全身の力を抜きましょう。血行をよくし、背骨を整える効果があります。2回、3回と続けて瞑想をするときは、準備体操は不要です。

【注意点④】

いつ行ってもよい

瞑想に「お勤めの時間帯」はありません。ただ、眠いときだけは避けたほうがいいでしょう。眠ってしまったら、瞑想の意味がないからです。瞑想中は頭の中を超高速で整理整頓していくのですから、非常にエネルギーがいるので、できるだけ頭がよく働いているときがよいでしょう。

【注意点②】

瞑想は15分以内

瞑想は、3分でも5分でも10分でもOKです。短くても効果はありますが、15分以上続けるのはやめましょう。人間の精神的エネルギーがもつのは、およそ15分程度からです。

1 設座 (場所を確保する)

目や耳、鼻からの情報はできるだけ少なくする。照明は暗めにし、お香も必要なければなし。音楽はかけてもよいが、鳥の声、波の音など情報量の多いものは避ける。足の負担を軽減するために座ぶとんやマットなどを敷く。座ぶとんを二つ折りにするなどしてお尻の下に敷くとよい。説座という。



2 着座 (座る)

座り方は自由だが、お勧めはあぐら。床と接する面積が広がるため、長く座っていてもお尻が痛くならない。あぐらがきつい人はイスに腰掛けてもOK。座ったら、軽くあごを引き、背すじを伸ばす。この時点で、始まるの時間をチェックしておく。着座という。

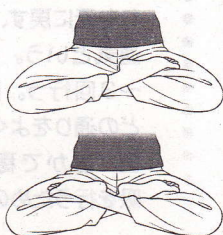


※正式な座り方

(ただし、無理してまで行う必要はない)

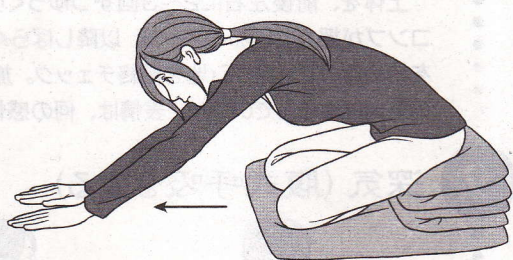
●半跏趺座=あぐらで座った片方の足を反対側の太ももにのせる座り方。

●結跏趺座=あぐらで座り、両足をそれぞれ反対側の太ももにのせる座り方。



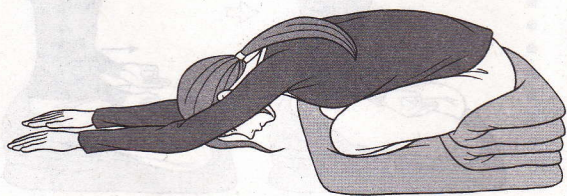
3 開始前屈 (上体を伸ばす)

指先をそろえて手のひらを床に着け、お辞儀をするように上体をゆっくりと前に倒していく。この段階では目はまだ開けている。できるだけ腕を前方に伸ばし、肩や背中、腰の筋肉が伸びていることを感じる。額がつくのが理想。ただし、痛みを感じるほど伸ばす必要はない。



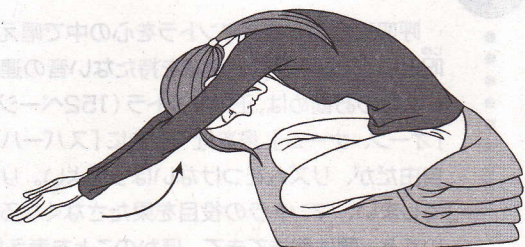
4 瞑目 (目を閉じる)

上体を前に倒したままの姿勢で、らくに目を閉じる。瞑目という。まぶたに力を入れないこと。目を閉じることで、視覚から入る外部情報をシャットアウトする。目を閉じたら、心の中で「私はこれから瞑想をする」と宣言する。ただし、がんばり過ぎないこと。



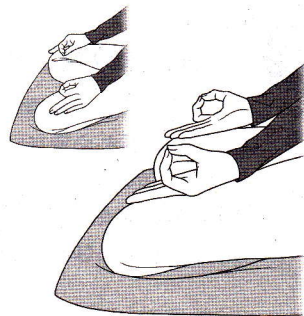
5 起身 (上体を起こす)

床に着けた手を手前に引きながら、ゆっくりと上体を起こしていく。起身という。尾骨(背骨の一番下の部分。お尻の割れ目辺りにある)から、背骨を一つ一つを積み上げていく感じで起き上がると、ずっと背すじが伸びる。15~20秒くらいかけてゆっくりと行う。



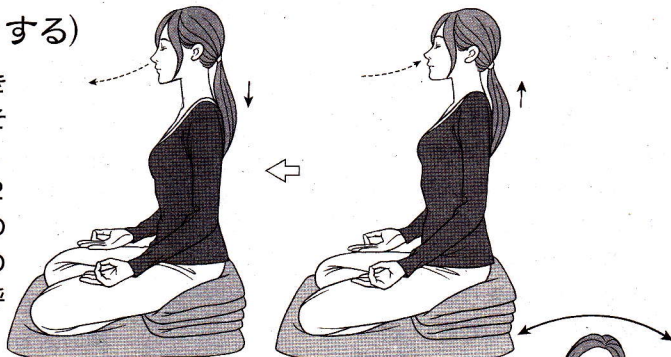
6 結印 (印を結ぶ)

起き上がった後、両手をひざの上に置いて「印」を結ぶ。結印という。印とは、親指と人さし指の先を軽く合わせて輪を作ること。「軽く」というのがポイント。手のひらは上向きでも、下向きでもOK。印は、単に「居眠り防止」のためである。眠気が襲ってくると、印を結んでいる指先同士が、ふと離れる感覚があるので「あっ、今眠りそうになった」と気付くためだ。眠らない自信がある、という人は省略OK。



7 通気 (胸式呼吸をする)

胸式呼吸は、息を吸うときに胸を膨らませ、吐くときにそれを元に戻す、という呼吸法。通気という。これを大きく2〜3回行う。目的は、鼻やのどの通りをよくするため。この後、静かで穏やかな腹式呼吸を行うための準備になる。

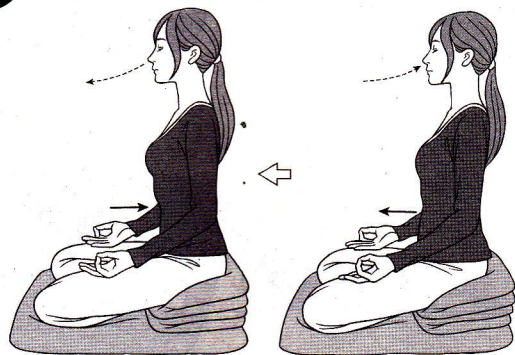


8 整芯 (姿勢を整える)

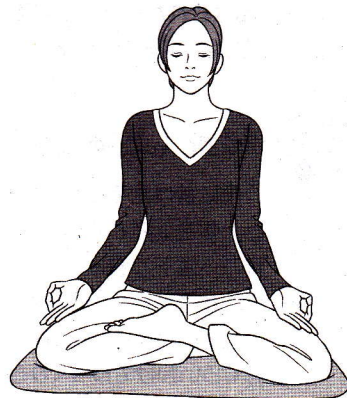
上体を、前後左右に2〜3回ずつゆっくりと揺らす。整芯という。海中でコンブが揺れているイメージ。以降しばらく、微動だにしないつもりで瞑想を始めるので、座り心地を最終チェック。加えて、顔の表情を確認する。顔の筋肉はゆるんでいるか。表情は、何の感情もない、無表情がベスト。



9 深気 (腹式呼吸をする)



背すじがまっすぐに伸び、体が整ったら、胸式呼吸から腹式呼吸に切り替える。深気という。ゆったりとしたリズムで行うのがポイント。腹式呼吸は慣れないうちは難しい。瞑想中は、あまり気にし過ぎないこと。大切なのは、瞑想のじゃまにならない呼吸をすること。瞑想中は、呼吸よりマントラに集中する。



10 唱呪 (瞑想に入る)

呼吸に合わせて、マントラを心の中で唱え、瞑想に入っていく。唱呪というマントラは、意味を持たない音の連なり。どんなものでもよい。私のお勧めは、正中マントラ(152ページ参照)。息を吸うときに、「オーン、ナム」息を吐くときに「スパーバー」と唱える。唱え方は自由だが、リズムをつけないほうがよい。リズムによって意味を持ってしまう、マントラの役目を果たさなくなるため。マントラを唱えていくと、頭は飽きてきて、ほかのことを考え始める。

11 実践瞑想(瞑想を進める)

マントラ以外の思考が出てきたら、瞑想の3手順、「集中」「気づき」「棚上げ」をくり返す。言葉やイメージが浮かんできても、それを追いかけて、「今は瞑想中だから、後で考えよう」と後回しにする。そして、再びマントラに戻る。さまざまな思考が現れるが、そこで、「考えてはいけない」と否定しないこと。否定すると、かえってその思考にとらわれてしまう。「私はそのような考えを持っている」ことに気が付き、棚上げしていく。



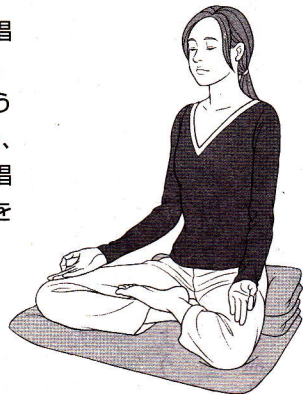
12 境地瞑想(瞑想を深める)

「集中」「気づき」「棚上げ」をくり返すと、ついには思考の種が尽き、考えることがなくなる。すると、これほどの静けさはないというほど「シー—ン」とした状態になる。この段階になると、マントラを唱える必要がなくなる。目を閉じたまま、落ち着いた、心地のいい状態を味わってほしい。とはいえ、最初からこの段階まで、すぐに入れるものではない。⑪の実践瞑想が上手になれば、自然に至れるようになる。



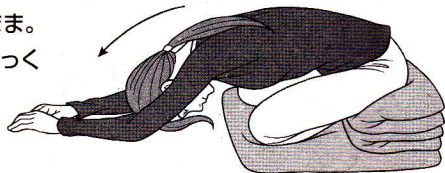
13 終了(瞑想を終える)

瞑想は15分以内で終わらせるのが鉄則(瞑想のスタートはマントラを唱え始めた時点)。実際、それ以上やっても精神的エネルギーは続かない。アラームは設定せず、自分の時間感覚で「そろそろ15分たったな」というところで切り上げる。また、瞑想中に精神的エネルギーが切れたと感じたら、15分以内でもさっさとやめる。棚上げに時間がかかったり、マントラを唱えるのを忘れる時間が多くなったりしたら、それが切れた証拠。少し休憩をとって、再度挑戦すればよい。



14 終了前屈(瞑想を解く)

③の開始前屈と同じように、手のひらを床に着け、上体をゆっくり前に倒していく。気持ちのよいところで動作を止め、瞑想で「内へ内へ」と向かった意識が戻ってくるのを待つ。目は閉じたまま。その間、瞑想を振り返り、余韻を楽しむ。意識はゆっくりゆっくり戻す。意識が戻ったら上体を起こし、目を開ける。このときに時計をチェック。自分の推量した経過時間との誤差を確認することで、体内時計をより正確なものにできる。



15 休息(リラックス)

瞑想前の状態になったら、リラックスする。起き上がったたり、寝転がったり、両足を投げ出してボーッとしたりと、好きなように時間を過ごす。ただし、しばらくは人と話したり、テレビを見たり、本を読んだりするのは避ける。せっかく静かになっている心に、再び波風を立てないため。鏡で自分の顔を見ると、お風呂上がりのようにさっぱりしているはず。頭の中もクリアになっていることを実感できる。なお、再度瞑想を行う場合には、数分の休憩をはさむこと。瞑想には精神的エネルギーが必要なので、こうした休憩は欠かせない。



瞑想中に棚上げにてこずる手強い

思考「後悔、心配、怒り、嫉妬」

を片付けるコツ

部屋に鎮座する 巨大なゴミ

瞑想を何度かやってみるとわかりますが、「棚上げ」にてこずる思考（雑念）があることに気が付きます。いったん棚上げしても、再びその思考にとらわれてしまうのです。

この思考を私は、「手強い思考」と呼んでいます。主なものは、「後悔」「心配」「怒り」「嫉妬」の四つです。

初めのうちは、これらが出現すると、瞑想がなかなか進まなくなります。部屋に鎮座する巨大なゴミのように、簡単には片

付けてくれないのです。

でも、安心してください。片付ける方法があります。そのコツをこれから紹介していきます。

【後悔】後悔とは、「～すれば良かった」と過去のことを悔やみ、そのことに、いつまでも執着してしまっている状態です。

過去を変えることは、どのように「仮定」したとしても不可能です。瞑想中、後悔の思考が止まらなくなったら、ひとまず瞑想は中止して、次の作業を行いましょう。

それは、後悔を紙に書き出すことです。「あの人にあんなこ

とを言わなければ良かった」「あのとき、好きなことをしておけば良かった」という具合です。

書き出したら、次に言葉の書き換えを行ってください。「～すれば良かった（仮定）」を「～しなかったから悪かった（現実）」とします。これは、後悔を「反省」に変える方法です。

「～しなかったから悪かった」となれば、「今度はこうしよう」「か「忘れよう」という発想が出てきます。「～すれば良かった」の堂々巡りから晴れて抜け出せます。

瞑想家・エッセイスト

ほうさいありな
宝彩有菜



慣れてきたら、瞑想中でも、「～それは悪かった。これからどうするかは、後で考えよう」と、現実を認める言葉を使って棚上げしていきます。そうすれば、ほかの思考と同じように、簡単に棚上げできるようになります。

必殺のフレーズ 「なるようになる」

【心配】心配は、「～になったら、どうしよう」と気になってしかたがなくなる思考です。これも手強いです。

瞑想中、棚上げしても棚上げしても、マインド（頭の中）にあ

る意識)は再び考え始めます。

マインドは、これを重要な案件だと思い込んでいるからです。

「どうしよう」の思考が止まら

なくなったら、単に「後で考え

よう」ではなく、再考する時期

を明確にすることです。「来週

考える」「結果がはっきりする

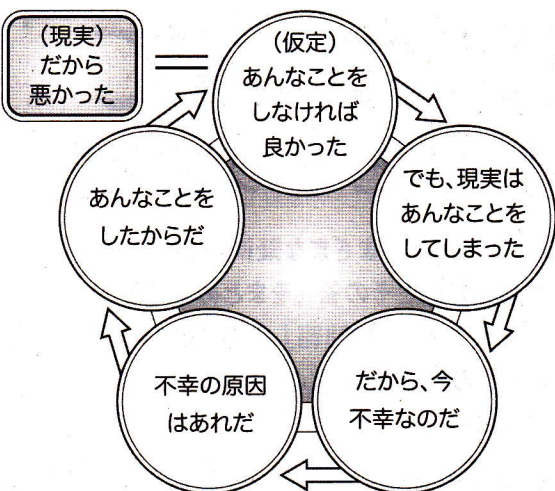
まで待つ」という具合です。

時期が具体的になれば、「必

ず後で考えるんだ」とマインド

は安心するので、ひとまずその

案件を手放してくれます。これ



仮定の「後悔」を、現実の「反省」に変え堂々巡りから脱出

度なんなんだ」といった怒りの思考が止まらないようでしたら、瞑想を中断しましょう。そして、怒りを鎮めることを優先します。まず行うのは、発散です。怒りは「エネルギー」なので、消費すると消えます。なので、運動をしたり、大きな声で歌ったり、踊ったりして、怒りの

で棚上げ作業も無事完了です。

もう一つ、心配の思考を止め

る必殺のフレーズを紹介しま

しょう。

「なるようになる」です。

あくまでも方便の言葉です

が、かなり強力です。マインド

も納得しやすいでしょう。私自

身もよく使う手ですが、たいて

いの心配はこれで止まります。

皆さんも試してみてください。

【怒り】瞑想中、「あの野郎、

絶対に許さない」「さっきの態

度なんなんだ」といつ

た怒りの思考が止まら

ないようでしたら、瞑

想を中断しましょう。

そして、怒りを鎮める

ことを優先します。

まず行うのは、発散

です。怒りは「エネル

ギー」なので、消費す

ると消えます。なの

で、運動をしたり、大

きな声で歌ったり、

踊ったりして、怒りの

エネルギーをできるだけ消費し

ていくのです。

怒りが落ち着いたら、次に怒

りの原因を探っていきます。そ

のさい、鳥が空から地上を見る

ように、物事を俯瞰して見る視

点を持つてください。

怒りは結局、自分の視点で物

事を理解しようとするから生じ

るのです。その視点をずらして

みる。すると、相手の状況が理

解しやすくなります。「彼の今

の立場だと、ああするしかな

かったのだろう」という気持ち

も生まれてくるはずです。

実は瞑想は、この俯瞰的な視

点を身に付ける手段でもあります。

心に余裕が生まれ、物事を

多面的に見られるようになるか

らです。瞑想を続けていくうち

に、怒りそのものが生まれにく

くなっていくのです。

【嫉妬】瞑想中、「〇〇さんは

うらやましいな」という思考が

出てくる場合があります。嫉妬

です。これもかなり厄介な思考

です。考え出すと止まりませ

ん。

嫉妬は、そもそも自分の

「欲」から出ています。自分は

努力をせずに、他人のいいところ

だけを欲しがっているのです。

これは虫のいい話ですよ

ね。いいところを手に入れるた

めに、その人は、それなりの時

間と努力を重ねてきています。

同じことをする覚悟は、自分に

あります。

瞑想中、嫉妬の思考が出た

ら、自分にこう問いかけてみま

しょう。

「自分はあのひと、人生のすべ

てを取り替えたと思うか」

体も、家族も、仕事も、過去の

記憶も、すべてまるごとで

す。

するとたいいていの場合、「そ

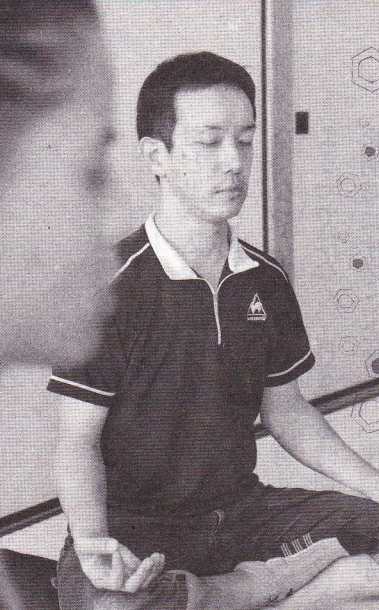
れはちよつと嫌だな。今の自分

のほうがいい」となります。嫉

妬もスーッと消えていきます。

結局自分は、自分のことがいち

ばん好きなのです。



瞑想について

【よくある質問とその答え】

実際に^{めいそう}瞑想を始めてみると、さまざまな疑問が出てきます。そこで、代表的な質問とその答えをまとめてみました。私のホームページでも、「質問箱」としてQ&Aの項目を用意していますので、参考にしてください。

<http://www.hosai.net/>

指導／宝彩有菜（瞑想家、エッセイスト）

撮影／松岡伸一

Q 瞑想中、頭や体に、かゆみを感じる場合があります。対応方法を教えてください。

A 瞑想中は、五感が鋭敏になります。普段はかゆいと思わない刺激が、瞑想中は気になってしかたがないものです。その場合、意識がそちら（かゆみ）にいつているので、そこから連れ戻す必要があります。

対応方法は、「かゆい」と思ったら、ただ「かゆい、と思った」と感じることです。「かゆい」という事実だけを認め、「かこうか」「我慢しようか」などと、マインド（頭の中の意識）にそれ以上は追わせないこと。するとマインドは、ほかの「思考の種」を探しにいくので、いつの間にか「かゆみ」を忘れてしまうのです。

瞑想中、五感が察知した情報は、すべてこの対応でいきます。つまり、「事実を認める」→「放っておく」です。これでほとんど意識を連れ戻すことができます。ただ、あまりに気になってしかたがない、どうしても集中できない、という場合は必要に応じてかいてください。

Q 瞑想中、口の中に唾液が溜まります。飲み込んでもいいのでしょうか。

A 飲み込んでください。健康な人は、リラックスしていると、1日に1～2ℓほどの唾液が分泌され、再び循環しています。

唾液には、口やのどをきれいにする効果があります。瞑想中に唾液がよく出るのは、全身がリラックスしているからです。日常の緊張状態では唾液も出にくくなっているのです。

瞑想中は、涙やゲップが出ることもあります。これも、体の緊張状態が解けている証拠です。これらはすべてよいことです。体にとって必要なことであり、本来のよい状態に近づこうとしているのです。



Q 音楽CDを使ってもいいですか。



A 周囲の生活音が気になってしまう場合、CDを使うのはOKです。市販の瞑想用のCDもあるので、利用するとよいでしょう。生活音が打ち消され、マントラに集中していくことができます。

CDは、メロディーのない、単調なものを使います。ただし、同じ高さの音が続くと耳が痛くなるので、適当にゆらぎのある音がいいでしょう。具体的には、せせらぎの音、タンブーラ（インドの楽器）での演奏などです。風の音は不安を誘いますし、鳥の声や波の音は意識が動きやすいので、避けたほうがよいでしょう。

Q 瞑想中に、目の奥に、青や赤の光が見えることがあります。

A 思考をつかさどる頭の中は、主に「言語」を使用していますが、「イメージ」や「画像」を使用することがあります。それらのデータも、頭の中から片付けなければなりません。通常は、追いかけたり、膨らませたりしなければ自然に片付きます。

青や赤ではなく、とても明るく白っぽい光が見えることがあります。これは、視覚をつかさどっている脳の部分が活性化されるからで、瞑想が上達している証拠の一つです。安心して瞑想を続けてください。

Q 「呼吸」のポイントを教えてください。

A 鼻から、腹式呼吸が基本です。瞑想中の呼吸は、吐く息、吸う息ともにゆっくりと、長くしましょう。瞑想が上達すると、吐気（吐くこと）の終わりかけの部分で、とろっとした悦楽（エクスタシー）を感じることがあります。吐気が終わったとたんに悦楽が消えますから、吐く息をなるべく長くする工夫を自分なりにすることになります。

とはいえ、呼吸にばかり意識がいくと逆効果です。それでは瞑想している意味がありません。最初は「心掛ける」程度でよいと思います。

Q 瞑想中、どうしても目に力が入ってしまいます。眼球の位置はどうすればいいですか。

A 瞑想中は、目の位置が気になったり、舌を置く位置が気になったりします。それらの位置に決まりはありません。いちばんらかな位置を探してください。力を抜くことです。

私も最初は、心臓の「ドクドク」という音が気になった時期がありましたが、ひととおりあちこちが気になるのが済むと、もう大丈夫です。大切なのは、緊張させないことです。「気になってもいいのだ」と思ってください。そのうちに気にならなくなります。



※写真は宝彩有葉先生主宰の「瞑想会」の様子

なかなか改善しなかった

抑うつ症状が瞑想をしたら

即解消し過食症まで治った

「今の私でもいいのだ」
と自分を受け入れる

私が過食症で苦しむようになったのは20歳からです。

通常では考えられない量の食べ物を食べては吐く、のくり返しの毎日。食べることをやめたとしても、自分の意志ではどうにもできず、気が付けば日常生活もままならなくなっていました。心の中はいつもワサワサして「満たされない何か」を「食べる」という行為で代替しているという感じでした。

しだいに抑うつの症状も現れるようになりまし。精神科で診てもらったり、カウンセリングを受けたり、同じ障害を持つ



「毎日が幸せ」と近藤さん

た人とのミーティングに参加したりと、いろいろ試しましたが、いつこうに症状は改善しません。誰とも会いたくない、と家に引きこもり、自殺を考えたこともあり。その当時は、毎日が灰色でした。

そんなときまたまた読んだのが、宝彩有菜先生（150ページ参照）の『気楽なさとり方』（日本教文社）という本です。これは素晴らしい、と感動した

カフェオーナー・42歳

近藤洋子

私は、宝彩先生の主催する瞑想会に参加させてもらうようになりました。

瞑想を続けるうちに、気持ちがどんどんらくになり、久しく感じていなかった心の安定も得られるようになったのです。それとともに抑うつ状態も改善されていきました。気持ちが前向きになり、人とも楽しく会えるようになったのです。

過食症は、5〜6年かけてゆっくりとよくなっていきました。過食症は、「今の私でもいいのだ」と、きちんと自分を受け入れるところからよくなっていきます。私自身も、瞑想を通じて、そう思えるようになりました。すると、過食症も改善に

向かっていったのです。

瞑想の効果は、それだけではありません。

不眠症が解消し、自律神経失調症（交感神経と副交感神経の二つから成り立つ自律神経のバランスがくずれること）によって起こるさまざまな不定愁訴も改善しました。瞑想で、心と体の両方が健康になるとしみじみ感じています。

こだわりから
解放される

瞑想家 宝彩有菜

瞑想にはさまざまな効果がありますが、「こだわり」から解放されることもその一つです。瞑想によって、マインド（頭の中の意識）が、思考（欲・こだわり）を追うのも追わないのも自由になるからです。同じ思考がまた動きだしても、「あ、またこの欲が動き出したな」と、巻き込まれずにいることができます。

「またバカにされる」という

恥の思考から脱却でき

吃音症が治った秘密は瞑想

一進一退をくり返し
治っていった

ば思うほど、言葉がスムーズに
発せられなくなりました。

私は、小学生のころから吃音
症（言葉が流暢に出てこない
言語障害の一種）に悩まされて
きました。きっかけは、教科書
の朗読時にうまく言葉が出ず、
それを同級生からバカにされた
ことです。それ以来、話すたび
に「またバカにされるのではな
いか」と不安になり、そう思え

続きました。困ったのが電話応
対です。電話を取っても自分の
会社名がなかなか言えません。
しだいに電話を取るのが怖くな
り、取ってもすぐに切ってしま
ったこともありました。精神科
を受診したり、吃音修正器具を
購入したりしましたが、あまり
効果がありませんでした。

そんなとき、宝彩有菜先生
（150ページ参照）の瞑想会
に参加する機会がありました。
瞑想が、吃音症の改善のきっか
けになれば、という期待もあり
ましたが、一方で「これで本当
に何かが変わるのだろうか」と

半信半疑だったのも事実です。
変化が現れたのは、瞑想を始
めて6ヵ月くらいからでした。
言葉を発するさいに、つまずく
ことが少なくなってきたので
す。ただし、改善は一進一退。
うまく話せるようになったと思
うと、また以前のように戻って
しまう。それをくり返しなが
ら治っていきました。

瞑想のおかげで私は、吃音の
自分を素直に受け入れられるよ
うになったのだと思います。
瞑想では、自分の思考の流れ
を観察したり、過去の記憶を振
り返ったりすることで、考え方
を修正していくことができま
す。私の場合、吃音が恥だと考
えていました。それが自分を苦

自営業・35歳
いしかわけんじ
石川健二
(仮名)

しめていたのです。その考えを
瞑想を通して修正していった結
果、「吃音でも全然大丈夫」と
思えるようになったのです。

現在は吃音はすっかり治り、
言いたいことが言いたいだけ言
えています。悩んでいたのがう
そのようです。これも、瞑想の
おかげだと感謝しています。

吃音症は
必ず治る

瞑想家
宝彩有菜
ほうさいありな

吃音症は、ちゃんと対応すれ
ば、必ず治ります。吃音症は、
「自分でやっている」ことです
から、自分がそれをやめれば、
必ず治ります。ただ、思考のし
くみにいくつか罫があるのです、
多少の練習（瞑想の特に「気づ
き」のところ）は必要です。石
川さんのように、「受け入れる
こと＝手放すこと」の意味を
（これはとても深いのですが）、
それをよく理解することも肝心
です。



電話応対が難関だった