

版想の作法

宝彩有菜

「瞑想の作法」

宝彩有菜

宝彩瞑想 CD 「心はいつも青空のまま」 付属説明書

■《瞑想の作法（瞑想実践のマニュアル）》

- 【A】 座り方
 - 【B】 息の仕方
 - 【C】 マントラの唱え方
 - 【D】 瞑想の実践
-

- § 1 マントラを唱える目的
 - § 2 定点のつくり方
 - § 3 どれがお勧めか？
 - § 4 さまざまなマントラ
 - § 5 Mマントラの説明（エムマントラ）
 - § 6 逃げようとする「牛」
 - § 7 「雑念」は「雑念」ではない。
 - § 8 瞑想中に起こる「雑念」など
 - § 9 五感からの「思考の種」の制圧
-

■《宝彩瞑想 CD 「心はいつも青空のまま」 【A】 【B】 について。》

【A】 座り方

- ◆ まず、座布団を二つ折りにしてお尻の下に敷きます。

(目的) まず、座る所ですが、私は足よりお尻を20センチくらい高くするのが好きなので、座布団を二枚使ったりしますが、自分にちょうど良い高さに調整してください。お尻が低いと背中が丸くなりやすいです。

お尻の位置を高くして、背筋をまっすぐにするのを容易にするためです。

- ◆ 胡座をかいて座ります。片足をもう一方の内股に乗せてもいいです。

(目的) お尻を安定させるためです。また、胡座をかくと接地面積が広くなりますので、長く座っていてもお尻が痛くならないので、瞑想に適した姿勢です。胡座に座った片足を反対側の股に乗せた半跏趺座でもいいですし、両足ともそうした結跏趺座でもいいです。しかし、正座でもいいですし、場合によっては、椅子に座ってしてもいいです。

「座る」ことの目的は、お尻を安定させることと、接地面積を多くすることと、背筋を垂直方向に伸ばすことです。

- ◆ つぎに、そのまま、上体を倒して、手のひらを床につけて、深々とお辞儀をします。

(目的) 瞑想に入る前に、一度、前方に倒れてみます。瞑想中にもし前に倒れるようなことがあったとしても、そこは、何も障害物はなく、安全であると確認する作業にもなっています。しかし、瞑想中に倒れることは、決してありませんので、これは、マインドを安心させるワザです。それと、次の、背骨を伸ばすという作業の前作業にもなっています。

- ◆ そこで、目を瞑ってください。

(目的) 外部からの情報をなるべく少なくした方が、瞑想が早く深くなりますので、外部からの情報を入れないためです。その意味で、目は瞑った方がいいですし、部屋は暗い方がいいわけです。また、耳はふさげませんから、周りを静かにする工夫をしましょう。

- ◆ そして、床につけた手を、手前にを少し引きながら、ゆっくりと上体を起こ

していきます。「尾てい骨」のところから、背骨を一つ一つ、順に積み上げていくように、ゆっくり、ゆっくり起こしていきます。

まるで、ビニールでできた人形に空気が入って、起き上がってゆくように、下から順にゆっくりと起き上がっていきます。

（目的）背筋を、ゆっくりとまっすぐにすると言うことですが、その目的は、背骨の中に束になって通っている神経をなるべく圧迫のない状態にするということです。それらの神経が圧迫されていると深い瞑想に入りにくいからです。イメージとしては、2-3センチの浅い竹筒を積み重ねて、パイプにして、その中に、竹筒の内壁に触れないで、上から何本も、そーめんを垂らすという感じでしょうか。

物理的にまっすぐでなくても、自分の感覚でまっすぐでいいと思います。また、まっすぐな方が疲れません。

◆ 背筋がまっすぐになったら、両手のそれぞれの親指と人差し指の先を合わせて輪っかをつくります。それを膝の上に置きます。上向きでも、下向きでもいいです。

（目的）瞑想中に眠らないようにする工夫です。輪っかをつくることを「印」を結ぶとも言います。紙一枚挟んでも、それが落ちるくらい軽く指先を合わせます。あまり力をいれないこと。眠くなってくると、その「印」が解けますので、指先と指先の皮膚が離れる微妙な感覚を感じることができます。

その感覚を感じたら、「ああ、私は眠りそうになっていた」と気がつけるわけです。眠る心配がなければ、「印」を結ぶ必要はありません。

◆ その状態で、上体を、少し左右に2、3回、ゆっくり揺すってみましょう。

（目的）本当に背筋がまっすぐになっているかどうか、左右に傾いていないかもチェックするためです。また、いまから、15分間なるべく動かないようにして瞑想をするわけですが、そのために、お尻の据わりなどもチェックしているわけです。座り方の最終チェックです。ここでやってもいいですし、この後の「呼吸」の後でやってもいいです。ちゃんと座っているようなら、省略してもいいです。

【B】息の仕方

◆ つぎに、胸式呼吸です。大きく、息をすって、鼻から勢いよく吐き出します。もう一度、大きくすって、吐き出します。もう一度、大きくすって、吐き出します。

（目的）腹式呼吸をしながら瞑想に入りたいのですが、そのためには、先に胸式呼吸を充分して、やめるべき胸式呼吸をはっきり確認するためです。また、さきほどまっすぐにした背骨をもう一度上方に引き上げて、まっすぐかどうかを確認する意味もあります。

また、瞑想中は鼻から息を吸ったり吐いたりしますが、その鼻の通りを良くしておくことが必要ですので、息を一気に吐くことでそれを確認しておきます。

一度でも、二度でも、いいです。多くても三度くらい行えば目的を達せられると思います。

◆ そうしたら、今度は、呼吸を穏やかにして、腹式呼吸にしましょう。肩や胸をなるべく動かさず、お腹の奥まで、息をすって静かに、息を吐きます。

（目的）瞑想中はなるべく、身体の随意筋を動かさず、呼吸を止めるわけにはいきませんので、一番、随意筋の動きの少ない呼吸法で呼吸をするわけです。

【C】マントラの唱え方

◆ これから、マントラを唱えて瞑想に入ります。呼吸に合わせて、心の中でマントラを唱えてください。

（目的）マントラを唱えることに集中することで、「雑念」を際立たせるわけです。マントラとマントラを唱える意味について、詳しくは後述します。

マントラを唱えるだけでなく、呼吸にも意識して瞑想の方が早く深くなりますので、呼吸に合わせて唱えます。

【D】瞑想の実践

◆ 何か、思考や、概念や、イメージが浮かんできても、それを追いかけてしないで、すぐにマントラに戻りましょう。雲はつぎつぎにやってくるが、心は

青空のままです。

(目的) どのような考えがやってきても、それを追いかけたり、考えを膨らませたりしてはいけません。ただ流しましょう。まるで、やってきた雲が去っていくように。

これが、マインドを支配下に置く練習です。あちこちに行こうとしている「牛」を捕まえる訓練です。瞑想の実践です。頭の中の作業です。マインドという「牛」の行動を制限します。「雑念」を追わないということです。「考え」を膨らませたり、発展させると、瞑想になりません。

「雑念」を追わない具体的な方法については、あとで詳しくお話します。

◆ それでは、今から、十五分間、瞑想をします。

(目的) 15分以上は、集中力が続かませんので、15分で一応瞑想をやめます。

リーディングをしている時は、ここで徐々に照明を暗くしていきますが、自宅で一人でしている時は、最初から、暗くしておいた方が良いでしょう。

(15分経過)

◆ かすかな、かすかな、「チーン」という音。間を置いて3回。

(目的) 大きな音でびっくりさせては、次回から瞑想に入りにくくなります。静かに、「今」に戻りましょう。

◆ これで瞑想を終わります。

(目的) 自分一人で瞑想しているときは、「15分経過した。もう瞑想はやめよう」と自分でやめてください。また、集中が続かないようでしたら、15分以内でも、さっさとやめましょう。

◆ 瞑想から戻る時は、なるべく静かにゆっくり意識を戻してください。一度ゆっくりお辞儀をするように身体を前方に倒してみましょう。

(目的) ゆっくり戻ることが大切です。また、お辞儀をするとわかると思います

が、最初瞑想に入る前は、体が固くてお辞儀の姿勢をしても、手のひらしか床につかなかったと思いますが、瞑想が一本（15分）でも終わると、肘くらいまで楽につきます。体が柔らかくなっている結果です。

◆ そのままで、足を伸ばしてもいいですし、少し、左右に動いてもいいです。ゆっくりと、ゆっくりと、現実に戻ってください。

（目的） 瞑想が、深くなってくるとマインドは、周囲の状況に注意を向けることなく内に内にと意識を向けていきます。ですから、急に大きな音がしたりすると、飛び上がるくらいびっくりします。そして、「瞑想なんかしていたから、とんでもない。」と次回から瞑想に入りにくくなります。瞑想中は外部からは何もやってこないし、安全なのだという認識になるように、瞑想を終わるときは、静かに驚かさないようにします。

自分一人のときは、自分で自分なりのペースで戻ってくるのが良いことです。照明もゆっくり明るく戻します。

◆ 二回目の瞑想をするときは、ここで、五分くらいの休憩をとってから、開始してください。（三回目、四回目も同様です）

（目的） 瞑想は集中力が必要です。それは、15分くらいしか保てません。2回目の瞑想はしばらく休憩してから行いましょう。

§ 1 マントラを唱える目的

マントラを唱える意味を少しお話ししておきます。

瞑想とは、自分のマインドを「牛」にたとえると、その「牛」を飼い慣らしているというものですから、まずは、勝手気ままに動き回っている「牛」を捕まえてはけません。

「捕まえる」とは、勝手に動き回ろうとする「牛」に綱をつけて、それを、地面に打ち込んだ杭にしばっておくようなものです。

綱の長さの範囲では、「牛」はまだ自由に動けますが、それ以上に遠くに行こうとしても行けないようにすることです。

牛の力は強いので、杭を引き抜いて遠くに行こうとします。そこで、「コ

ラ」と叱ったり、綱を手繰り寄せたり、何か別の興味をひくようなもので呼び寄せたり、いろいろな工夫は必要ですが、とにかく、「牛」をつないでそれを一定の範囲に留めようとする事です。

その一定の範囲のことを「定点」と呼びます。

瞑想での「牛」の捕まえ方とは、思考の「定点」を作って、他に移動しようとするマインドにすばやく気付く方法ともいえます。

牛を柵の中に入れておいて牛がその柵から出ようとする、その動きにすばやく気がつく方法だともいえます。その場合、柵の内側が「定点」になります。とにかく、「思考」を一定の狭い範囲にしておくということです。

これは別の言い方をすれば、「雑念が起こってくること」にすばやく気付く方法です。そのためには、ある狭い範囲の考えに集中していると、他の考えが起こったことが分かりやすいのです。その集中しているところを「定点」と言います。

で、定点を作る方法は、大きく分けて2種類あります。

§ 2 定点のつくり方

定点のつくり方は、古来いろいろな方法がありますが、仕組み的には、大きく分けて、「感覚」に集中するか、「思考」に集中するかの、いずれかになります。

【1】「感覚」に集中する方法

視覚や聴覚や嗅覚などの感覚に意識を集中する方法です。起こってくるいろいろな感覚に一旦意識を集中させます。すると、しだいにそれが「無感覚」になって行きます。例えば鏡の中の自分の顔をじっと見てると突然、顔が消えたりします。無感覚になるともはや定点としての意味は無くなります。

呼吸は止めるわけにいきませんから、これは最後まで無感覚になりません。

ですから、この方法は、どのような対象からスタートしても、最終的には「呼吸」に集中することによって、定点を作ることになります。つまり、自分の呼吸だけに意識を集中する方法です。

具体的には、吐く息と、吸う息に意識を集中します。

【2】「思考」に集中する方法

それは、自分の思考自体に集中する方法です。二つの方法があります。

①マントラを唱える。

何か単純な音や言葉を、繰り返し頭の中で唱える方法です。「ひとつ、ふたつ、・・・」と数を数えるのもこの方法の一つです。マントラの種類や唱え方については、あとで詳しくお話します。

②公案を考える。

ある範囲の狭い一つの事柄に意識を集中する方法です。普通、「問題を解く」ということに意識を集中します。答えが出てしまうと「定点」としての意味がなくなりますので、公案には答えはありません。

§3 どれがお勧めか？

上のいずれでも「定点」を作るのに効果があります。他にもまだいろいろな方法があるかもしれませんが、いずれも、「感覚に集中する」「思考に集中する」のどちらかに集約されます。

「公案」に集中するというのは、人によって向き不向きはあると思いますが、「堂々巡り」のような、大きな考えの塊から抜けるのに、一つの良い方法だと思います。

ただ、マントラより、牛を囲い込む柵の範囲が広いといえます。また、答えがないことを知っていると、考え続けることが難しくなってきますから、合理的で、忙しい現代人には、向いていないかもしれません。

それで、私の経験から言えば、「マントラ」を「呼吸」に合わせて唱えるのが、一番強力ですね。二つの方法を併用するわけです。

「思考」とは頭の中で、言葉を使ってしている作業のことです。そして、マントラは極短い音や言葉ですから、それを唱えているときは、極短い思考をしているといえます。それを繰り返しますから、思考の範囲はととても狭いわけです。牛を

囲っている柵が狭いともいえます。「牛をつなぐ紐」が短いとも言えます。

では、短ければ短い程良いのかと言うことになりますが、短かすぎると、牛が「ぐっ」と動いたときに、引き戻す余裕がなくて、杭ごと抜けて、牛は遠くに逃げてしまいます。ですから、極端に短いのは捕まえる技量が上がっていれば有効ですが、最初からはお勧めしません。

極端に長くもなく、極端に短くもないのが良いです。

世に伝わっているマントラは、長短、いろいろありますが、だいたい、そうなっていますね。

§ 4 さまざまなマントラ

世の中には、様々なマントラが伝わっています。例えば、古いものでは、般若心経の大明呪は強力なマントラですね。お釈迦様の時代に、すでにあったものだと思います。

「羯諦羯諦波羅羯諦波羅僧羯諦菩提僧婆訶（ギャーテイギャーテイパーラーギャーテイパーラーソムギャーテイボーディスパーカー）」。

また、これもお釈迦様以前からあったと思われる、そして、今も、インドのお寺やヨガで使われている、「OM Namah Sivaya（オーム、ナマー、シバーヤー）」

他にも、「南無阿彌陀仏（ナムム、アーミダーブツ）」「南無妙法蓮華経（ナムム、ミョウホウレンゲキョウ）」「オン、アブラウンケン、バザラ、ダドバン」。

キリスト教の「アーメン」も、おそらく昔は瞑想に使われていたのではないかと思います。

また、数字をマントラにした「ひとつ、ふたつ、みっつ、・・・このつ、とう。」とか。

さらには、簡単な、「スーハー」とか「ハーム」。

あるいは、日本語の「ありがたい、ありがたい」とか、「それでよろしい、それでよろしい」とか。

ただ、それらの「マントラ」に何らかの宗教色や教義がついていて「そういうのは、なんとなく嫌だ」という気持ちが自分の中にあると、唱える際に雑念が起きやすいでしょうから、何もそれらの色のついてない、ものが良いでしょうね。その意味でも、世界中から集めた百以上のマントラから、コンピュータを使って作った、「Mマントラ」の方が良いかもしれません。

また、これは私が深い瞑想をしていて分かったことですが、良いマントラは、それを唱え続けると、意識の深いところへどんどん入って行きやすいのです。そして、その意識の深いところを、思考中枢の中心、つまり、「思考のセンター」と呼ぶと、そこには、一番初めに構築された音が、核のようにあるのがわかります。

その音に静かに耳を澄ますと、自分が赤ちゃんの時に、内側から聞いた自分自身の泣き声が聞こえてきます。「お」とも「あ」とも言えないような「おーん、おーん」と母親を呼んでいる、少しくぐもった、闇の中に遠く、遠く、染み入るような声です。

ですから、「ああ、マントラを唱えるということは、この地点に向かうということなのだなあ。マントラとは、この思考のセンターを叩き続ける音なのだなあ」とわかります。そして、「まさに原始の音なのだ」と、とても懐かしく実感されます。

しかも、人間の泣き声は、人種や言語に関わらず誰でも同じ高さや響きらしいですから、マントラも世界共通ということになるのでしょうか。ローマ字で書くと「AUM」になります。

赤ちゃんはまず、その音を、思考中枢の構築の中心として位置決めするのでしょうね。そして、それとは違う音、それとは違う音と、どんどん認識する音を増やしていくのだと思います。音の連なりは言葉となり、言葉の連なりは、思考になって行くわけです。その、一番の中心、基点は、自分自身の泣き声だったのでしよう。

ですから、「オーム」にも、「アーメン」にも、「南無」にも入っている「AUM」という音を唱えていると、「思考センター」の中心にどんどん入っていきやすいのだと思います。

ちなみに、「すーはー」とかの別の系統のマントラについても、どこに行くのか同じように実験してみました。例えば、「すーはー」は、その場所にどんどん沈潜していくと、なんとこれは健やかな自分の寢息なんです。ちょっと鼻が詰まっていたかもしれませんが、空気が鼻の穴を通るときの音です。それも言語中枢のセンター近くに置いたのでしょうね。だから、「すーはー」を唱えても、その辺りにぐんぐん深く進んで行けると言うわけです。

ということは、「ギャーティ・ギャーティ」というのは、オギャーオギャーという感じでしょうか。これも強烈ですが、基点の近くにすぐに配置されたものなのでしょう。

とにかく、そのような「原始的」な音のグループが、「思考のセンター」辺りに配置されているのでしょね。ですから、そのようなマントラを唱えると、中心に入って行くのが容易になるということです。

マントラを唱えて、思考中枢の真ん中にどんどん入っていくことを、私は「思考のセンター」を叩くと言ったりすることもあります。

§ 5 Mマントラの説明 (エムマントラ)

さて、「Mマントラ」ですが、「Mマントラ」とは、「オーン、ナム、スパーハー」です。

この「Mマントラ」は、どんな教義にも宗教にも無関係です。

前項の説明のように、思考のセンターの中心辺りにある代表的な音のつながりです。

「メディアン・マントラ」または、「正中マントラ」ということもあります。平均的、普遍的、標準的なマントラと言う意味です。

(メディアン=Median=中央値=正中 (せいちゅう) : 数学・統計用語)

この本では、マントラは、この科学的で、どの宗教にも無関係な、中立的な「Mマントラ」で説明していくことにします。

でも、ご自分で使うマントラは、この「Mマントラ」でなければならないと言うわけではありません。今までに、すでに、何か他のマントラを使って瞑想を開始

している人は、その使い慣れたマントラをそのまま使っても良いと思います。

§ 6 逃げようとする「牛」

どのマントラでも、実践することは同じです。

どのマントラが良いかということにこだわるよりは、肝心なのは、実践です。瞑想することです。

瞑想しようとする、マインドは、すぐに「このマントラはやりにくい。集中できない」と言います。

そして「もっと他のマントラならもっと集中できるはずだ」「歴史のあるマントラがいい」「ありがたい霊力のあるマントラならやってみてもいい」「もっと私に合うマントラがあるはずだ」などとも言います。

嘘です。

マインドという「牛」は、綱で杭につながれるのがイヤなのです。それで、マントラを嫌います。もっと言えば、正常な牛であれば、当然、どんなマントラも嫌いです。自由を奪われるからです。

その牛のわがままを聞いて、「ほう、そうか、このマントラが良くないから、だから、私は集中できないのか。では、違うマントラでやってみようね。えっ、これもご利益がなさそうだって？ そうか。ふんふん、あっ、これも、だめ？ あれも、だめ・・・」とやっついてはいけません。それでは、まんまとずい「牛」の策略にはまってしまう。

マントラを嫌う「牛」があなたの中にいることを発見したということは、素晴らしいことです。「牛」が反抗するというのは、少しは「牛」の自由を制限できたという証ですから。「牛」の嫌がることを始めたということです。

とにかく、マントラをあれこれ選ばずに、これと決めたらしばらくは、それでやってみましょう。

自転車に乗る練習をするのに、この自転車もだめ、あの自転車もだめと自転車選びをするよりは、平均的な普通の自転車ですっきりと「乗る練習」を開始する方が

効率的です。そして、自転車に乗れるワザが習得できたら、少々変わった自転車でも、重い自転車でも、マウンテンバイクでも乗れるというわけです。

マントラを比較する暇があったら、さっさと瞑想すること。

そのような意味もあって、特にこだわりの無い人は、平均的な宗教色ゼロの、「Mマントラ」で瞑想を開始してみてください。

「オーン、ナム、スパーハー」です。

とにかく始める。それが大切です。

§ 7 「雑念」は「雑念」ではない。

リーディング例のところでも言いましたが、目をつむって、声を出さず黙って、マントラを頭の中で繰り返し唱えますが、唱えるスピードは、ゆっくりとした呼吸に合わすくらいが良いと思います。

あまり早いと、また、別のメモを作ることになりますので、なるべくゆっくりするようにしてください。息を吸っている間に、「オーン、ナム」と唱えて、息を吐いている間に「スパーハー」と唱えるくらいにしてください。逆でもいいです。

すると、しばらくは、マントラを唱えることができますが、やがて誰のマインドも、マントラを唱えることに退屈してきます。

そして、あれやこれやの別の「考え」を始めようとします。

「雑念」が起こってきたといいますが、「雑念」というと何かつまらない重要でない考えのようですが、そうではありません。マインドが、「マントラを唱えるより、こっちの方が重要なんじゃないですか」と持ち出してきたものですから、「雑念」ではなくて、「重要案件」、「緊急課題」です。

「そうですよ、マントラなんか唱えずにこっちの案件を考えましょう」とマインドという牛は、綱を解いて彼方に行こうとしますので、そこで、瞑想のコツですが、

「OK 分かった。重要な案件だというのは分かった。だが、それは後で考えよう。瞑想が終わってからゆっくり考えよう。今は、瞑想中だから、マントラに集中しよう」と言って、その考えを追わないことです。

すると、マインドはしづしづその一番目の「考え」を棚上げします。棚が本当にあるのかどうかわかりませんが、棚上げする気分です。すると、まもなく、マインドは次の「考え」を持ち出してきました。それはそうです。どんな「考え」もマントラよりは重要だとマインドは思うはずです。つぎつぎ持ち出して来ます。それらも同じように、一応「そうか」と認めてあげて、追わない。棚上げします。

このようにして、マインドが持ち込んでくる案件をどんどん棚上げしていきます。そして、15分続けたら瞑想をやめます。

これは、マインドの机上のメモを片付けている作業です。

瞑想を実践してみると分かってくると思いますが、その日の、瞑想で一度棚上げた「考え」が、また、机上に戻ってくることはありません。

棚上げされたメモは、「既決箱」「未決箱」「壁のクリップボード」のいずれかに自動的に整理されるのでしょうか。自分で整理している気分はありませんが、とにかく、机上是ほとんど綺麗に片付いていきます。

§ 8 瞑想中に起こる「雑念」など

瞑想の実践をしていくと、すぐに分かりますが、雑念はおよそ次の①②③順番で起こってきます。②③①の順になることもあります。

① 五感からの情報によるもの【五感情報】

音、匂い、光、振動、痛み、痒み、温度、など。

② 気がかりなどの情報【懸案情報】

心配事、約束事、スケジュール、など。

③ 整理すべき情報【記憶情報】

体験、経験、出来事、記憶すべきことなど。

これらのことが「思考」として起こってきたら、それに取りかわずに、ひたすらマントラに戻ります。

例えば、

「ああ、手紙の返事を書くのを忘れていた。ちょうど良いことを思い出した。ここで、返事の内容を考えよう。しかし、何ていうか、とにかく、あつかましい奴だなあ。頼むだけ頼んで、いつもそうなんだから、今度は断ってやろうか、しかし、なあ・・・」などと考えを膨らませてはいけません。

「ああ、手紙の返事がかかなくては」と思い出したら、すぐに、「今は、瞑想中

だ、とにかくマントラに戻ろう」とその考えを離れてマントラに戻ります。

瞑想中は、その考えを忘れることにはなりますが、「案件自体」を忘れることはありませんので、大丈夫です。瞑想を終了すると、「机上」のデータが整理されていますので、必要な時にタイミング良く、すぐに思い出せます。

§ 9 五感からの「思考の種」の制圧

毎回、瞑想を始めると、わりとすぐにマインドが取り掛かるのが、五感からの情報です。

「音」や、「匂い」などです。「痛み」や「痒み」もそうです。その情報を受け取るとマインドはすぐに、「なんだろう」「どうしよう」と反応します。そして「考え」を増殖させようとするのでしたね。

五感情報の制圧の仕方のコツがありますので、少し説明します。それは、「痛いけれどどうしよう」と思わずに、「痛み」とだけ認識して止めることです。

「どうしよう」と思っははいけません。「どうしよう」と思うと、マインドは次に「我慢しなければいけないぞ。でも、本当に痛いなあ、これじゃ瞑想にならないなあ」などと思考を走らせます。

ですから、そうさせないためには、「痛み」と認識はするけど、先に走らせないような思い方をして、さっさと、マントラに戻るのが上手いやり方です。「我慢しよう」と「思う」ことも、「思考」ですから。

「思考」が一番少なくなります。つまり「痛み」があると「思う」だけです。逆に言えば、思い方は、単に「痛み」です。無視しようとする、別の思考が走りますから、認めて、そしてそれでおしまいになります。

どこかが痒かったら、「痒み」があると思うだけです。

思い方は、単に、「痒み」です。さらに、痒さが意識に上がってきても、「痒み」「痒み」と思うだけで、「痒いなあ、どうしよう」などと、決して先に進まないようにします。

認識はするが、取り合わない態度をとるということです。

すると、マインドは、「痛み」や「痒み」を忘れます。肉体的に痛くなくなったのではなくて、当面、「重要問題」とは認識しなくなるということです。ですから、「痒い」感じは薄れます。消えます。

他の案件をどんどん片付けて、しばらくすると、また、「痒い」が情報として上がってくることもあります。すかさず、「痒み」と認識してマントラに戻ります。

さて、五感からの情報がどんどん制圧されてくると、マインドは五感からの情報について、無防備になってきますから、そんな時に、わずかな、天井や柱の軋みが起こると、普段は聞き逃す音なのですが、びっくりするくらいに大きく聞こえます。「バキバキ、ガタガタ」と誰かが天井を破って侵入してきたくらいに感じることもあります。ですが、気にしないで、マントラに戻りましょう。

とにかく、何が起こっても、どんな音が聞こえても、どんなものがやっても、それに惑わされないことです。

以上

宝彩瞑想 CD

「心はいつも青空のまま」付録説明書 CD [A] [B] について。

■各CDとも、前奏は3分です。また、各セクションで、座るための準備が、90秒あります。一回目は詳しい説明での導入と15分の瞑想。二回目は、簡略化した導入と15分の瞑想。三回目は、音楽だけで20分程度ですので、自分で15分程度できりあげてください。それぞれのセクションにインデックスがついていますので、そこに飛ばすこともできます。

■(1) CD [A] は、「じっくりバージョン」です。導入までの詳しい解説・説明と、Mマントラの唱え方があります。瞑想が初めての人や、特に他のマントラにこだわりのない人は、まず[A]から。また、マントラと呼吸のタイミングの感覚をつかみたい、確認したい場合等にも役立ちます。日常がバタバタしていて、心が落ち着くまで、瞑想の前置き部分をじっくり取り組みたい場合もコチラ。

■(2) CD [B] は、「速攻バージョン」です。また、マントラを特定していませんので、どのマントラでもOKです。前置きをスピーディにこなして、瞑想本体に早く取り組もうとする場合、あるいは、日に何本もやる場合はコチラ。

■いろいろな使い方が工夫できますので、ご自分で自由に試してみてください。