

身体も心も
元気が一番



気もちいい瞑想

(実践の手引き)

発行

広島県三次市吉舎町安田一六六六
臨済宗 香積寺 木下 昌玄 090-8716-2189

発行日

2020年6月吉辰

この地球の上に在つて、
あらゆるものを感じている自分。
その自分を見い出して
いく瞑想です。

年齢に関係なく、身体・腰・肩・膝・足首等々が痛くなるということは起きます。ほつておくどんどんひどくなってきて、お医者さんから「手術しましょう」と言われるようになります。そこまではいかなくても、身体の不快を抱えたまま過ごす日々が続くようになります。もちろん年齢にもよりますし、個人差もありますが……。

【気持ちいい瞑想】は、「身体が気もちよく感じるよう好き勝手に動く」というところから入っていきます。以下このことについて説明します。

ラジオ体操もそうですが、たいていのものはあらかじめ、このように動きますという動きが決まっています。その動きを見て、説明を聞いて、自分なりに動こうとします。たとえその通りには動けなくても、それに近い動きをしようとなります。

そのようなアプローチではなく、好き勝手に動いて、動きを、自分で見つけていきます。ちょっとした違いのように思われるかもしれません、天と地ほどの違いがあります。続けていけば、実感してもらえるでしょう。

自分に適した動きを、自分で見つけていくのは、難しいことではありません。

「気もちいい」と感じる、その実感が手がかりです。

人間は呼吸しています。（…でないと、生きてませんね。）そして、身体が有り、意識があります。呼吸と、身体と、意識、この三つが連動してはたらきます。それはたらきによって生まれるものが、私たちに大切なものを与えてくれます。

何を与えてくれるのか、それを自らつかんでいつてください。

呼吸優先です。

その動き、そのボーズが自分に適しているかどうかといふことの判断は、その動き、そのボーズで、気もちよく息が吐いていけるかどうか、ということにあります。そういう意味で呼吸優先です。

呼吸の仕方は「シャボン玉呼吸」です。

シャボン玉を、大きく大きくふくらませていくときのように、息を吐いていきます。ゆっくりと、やさしく、やわらかく、長く…。

鼻で吸い、鼻で吐くように心がけます。

吐く息を長く、長く、ながく、ながく…これが大切です。

「好き勝手に動く」と言いましたが、いきなりそういうわれても……？？？？？と
いう方もおられますので、説明します。

難しい動きやポーズはありません。「伸びをする」と、「体をゆする」が動きの基本
です。やり方についていろんな名前を付けていますが、説明の便利のためにつけ
たものですから、名称そのものにとらわれないようにしてください。

● 伸び

普段、ときどき、無意識のうちにやっていますね。

● ゆる伸び

伸びをするときは、ギューッと力を入れますが、その力の入れ方を半分、または
三分の一、・・・十分の一というふうに少なくしていきます。
ゆる伸びとシャボン玉呼吸と運動すると、動きがゆっくりとなり、力をいれな
くても気もちよくなります。

● カタツムリ運動

かたつむりが這うスピードよりももつとゆっくりと、という動きです。

● ゼロ運動

動きが遅くなつて、しまいには、外目には動いているように見えないほどにな
りますが、自分では微細な動きを感じている、という動きです。

● 身体をゆする

この動きも、普段、何気なく無意識のうちにやっていることがあります。
ゆーらり、ゆーらり……。
ゆらり、ゆらり……。

ブルブルブル……。

伸びも、身体をゆすることも、自然に出てくる動き、ポーズです。

瞑想中に出でてきた動きは、普段の生活の中でも無意識のうちに出てきます。

どのくらいの力で、どのように動いたらいいのか、どういうポーズが気もちいいのかは、一人一人みな違っているので、自分で見つけていきます。

見つかるかどうかは、呼吸と意識にかかっています。

まずは呼吸に意識を向け、ゆっくり息を吐いていきます。同時に身体を動かします。身体の中で気もちよくなっていく部分に息を吹き込んでいく、というイメージで吐いていきます。息を吐きながらも身体を動かしていきます。

その時に身体が何を感じているかに意識を向けています。いつ気づくか、何に気づくか、ということには個人差があります。気づきがあるまで、ひたすら息を吐くことに集中します。

感じるのは、身体のはたらきです。身体は無限に(・・・と言つていいくらいの)多くのことを感じとっています。「気づかない」ということはありません。身体が感じていることに気づき、確認したとき、呼吸、身体、意識の連動したはたらきが生まれます。

気づきを確認したとき、自分への信頼が生まれます。

「自分で見つけていく」というのが大切なことです。それが一番のやり方です。

お手本のような動きがあつて、それに近づいていくというのでは、得られるものは限られています。身体には、自らよくなろうとするはたらきがあります。それを自分で引き出していくます。全て試行錯誤です。そこが肝心なところです。

注意点としては……

身体が痛くなる動きはしないということ。また「イタ氣もちいい」の動きもしないことです。ハッと気が付くと、イタ氣もちいいになつていることがあります。

気がついたら「イタ」を感じなくなるところまで動きを戻します。イタを感じない範囲で動いていきます。そして、息を吐くことに意識を集中します。
新たな氣もちいいに気づきます。
気づいたらそれを確認していきます。

一生懸命しない。

頑張らない。

身体が痛い・しんどいを、ガマンしない。
お気楽な気持ちでやつてください。

姿勢での区分けで言うと、

● 横着瞑想

横になつてする
瞑想です。



● 二本脚瞑想

一本脚で立つてする瞑想です。



● 半立ち瞑想

膝、手が両方、
または二つが床に
ついた状態です。



● 立ち上がり瞑想

横着瞑想から、半立ち、なま半可立ち
を経て、二本脚瞑想にいたる瞑想です。



● なんちやつて舞

音楽を聞きながら、
身体も心も気もちよくなるように、
好き勝手に動きます。自分自身を感じる、
その感じ方を高めていきます。

【気持ちいい瞑想】は、自分に向き合って行います。普段の自分の在りようからかけ離れた、特異な時空間にはいつしていくものではありません。普段の自分の在りようから出発し、またそこに戻っていきます。

自分に向き合います。自分に向き合うことで、自分にとつて大切なものを、自分の中から見つけていきます。

「自分に向き合う」というのは、頭の中ですることではありません。



調える

自分に向き合うこととは、自分にはたらきかけることを抜きにしてはできません。また、自分にはたらきかけることを抜きにして、自分を知ることはできません。

【意識】

意識を身体と呼吸に向け、そのどちらも気持ちよくなるように動きます。

呼吸・身体・意識が連動し、調ってきます。それは気持ちいいと感じることによつて、確認できます。

【呼吸】

呼吸が長くなると、身体がリラックスしてきます。動きがだんだん遅くなつてきます。意識の身体への集中の度合いが増していきます。感覚が研ぎ澄まされていきます。「呼吸力」ができています。

【身体】

身体には驚くほどたくさんのはたらきが備わっています。それは、無限と言つていいのかもしれません。そのはたらきと連動し、それを引き出そうとすることによつて、呼吸も意識も高められます。高められた呼吸と意識は、身体のはたらきをさらに引きだしていきます。

「足が痛くなる」、「すぐに眠くなつて寝てしまう」今まで、瞑想でそのような経験をされた方もおられるでしょう。動きながらする瞑想ですので、そのようなことにはなりません。

この瞑想で得られた動き、ポーズは、身体が覚えていきます。日々の生活の中で自然に出てきます。立つ、歩く、坐るなど、自分が日々のように動いているのかが、しだいにわかつてきます。

「気持ちいい瞑想」で

- 【A】自分に向き合う。
- 【B】自分を対象化し、はたらきかける。
- 【C】身体が感じてることに気づき、確認する。

ということをやつていきます。

気づき確認したことは、小さなことでも、大きなことでも、日々の生活で出てきます。自分の中に新しい動き、新しいものが生まれていることに気づくでしょう。そのことを確認していってください。

そしてさらに、その確認したその自分に向き合う＝【A】

向き合った自分を対象し、はたらきかける＝【B】
身体が感じていることに気づき、確認する＝【C】

そして【C】→【A】→【B】→【C】→【A】→…という繰り返し。

呼吸、身体、意識はたがいにつながりあい、調べあい、相互に最良の状態を作り出そうとします。そこから生み出されるものは、「生きようとするはたらき」です。また、「生きようとするはたらき」があるから、最良の状態が作り出される、ということでもあります。それは一瞬も休むことはありません。

一瞬一瞬前に進んでいる自分を発見するのは、楽しいことです。

自分らしく在ることによつて、はじめて、他者とのつながりをつくることができます。他者とのつながりの在りようによつて、自分のはたらきも、さらに高められます。

「一瞬一瞬前へ進む」、

これは人間が生き物として在ることの理法です。

「気持ちいい瞑想」は、

朕、深く汝ら軍人に臨むなれば、なお教えさとすべきことこそあれ。

一、軍人は忠節を尽くすを本文とすべし。

一、軍人は礼儀を正しくすべし。

一、軍人は武勇を尊ぶべし。

一、軍人は信義を重んずべし。

一、軍人は質素を旨とすべし。

右の五カ条は軍人たらんもの、暫しもゆるがせにすべからず。

【「陸海軍人に賜りたる勅語」一八八二年（明治十五年）より】

のようだ。

「自分ではない、他の誰かから指示された人としての在りよう」ではなく、「まことに」としての在りよう

「自分ではない、他の誰かから教えられた人としての在りよう」でもなく、「その対極にある、

「自分の、個人としての在りようを、自ら追究する」ものです。

それは、
自分に向き合い、
自分にはたらきかけ、
自分を知り、
自分らしく在るあり方を、自らひらくことなのです。

「気持ちいい瞑想」は、「食うて、クソして、寝て、起きる」という日々の自分のはたらきの、量も、質も共に高めていく、ヒューマン・フルネスの瞑想です。

「気持ちいい瞑想」は、自分と、自分のはたらきと、自分のつながり（＝自分と他の物とのつながり。自分と他者とのつながり）の感じとり方を鮮明にしていきます。このことは、日本の国に主権者として生きる上での、核となることががらです。

誰もが、自ら進化する可能性を持っています。

今まで自分では気づかなかつた自分を、見つけましょう。

一瞬一瞬前に進み、その歩みを止めることなく、最期の瞬間をむかえいましょう。