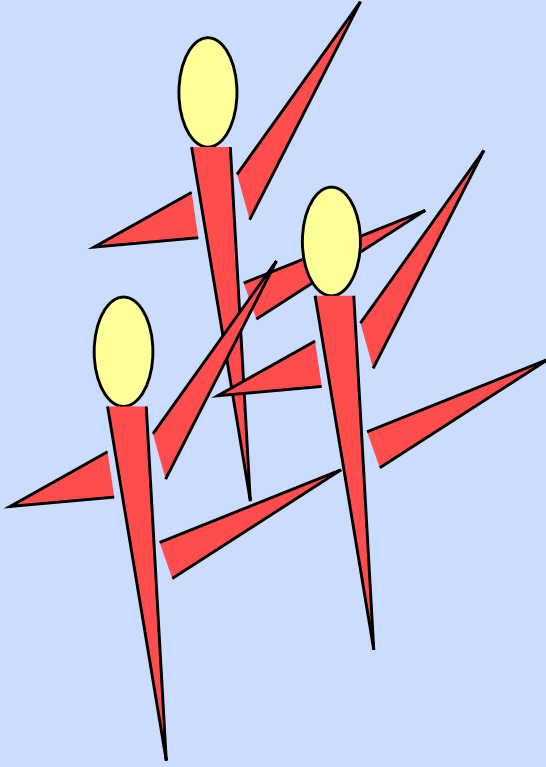


幸せになるコツ教えます

『リラ・メデイテーション』の実践講座



「ゆるめる」・「想う」プロポーザー
リラ・メデイテーション研究会主宰

サカイ セイジ 著

幸せになるコツ教えます

『リラ・メデイテーション』の
実践講座

◇ この小冊子を発行するにあたって

今回、この小冊子を発行しようと考えたのには、大きく二つの理由があります。

まず一つは、リラ・メディテーションの自主研究会や出張講座を行うときに、参加者の皆さんが、受講後も自宅で活用できるようなテキストが欲しかったこと。特に、出張講座は、多くが一回限りの出会いで終わってしまうため、リラ・メディテーションを実践・継続してもらうためには、このような身近に置いて、いつでもパラパラとめぐるこのできる冊子が必要ではないかと考えたからです。

もう一つの理由は、文字情報だけのメルマガでは伝えきれなかった、実践する際の姿勢や型などを、写真を使って説明したかったことです。

現在も発行を続けているメルマガの第一号から第十二号までの原稿に修正・加筆を行い今回この小冊子を作りました。オリジナルの原稿はインターネットのサイト上でも見ることができますが、いつでもどこでもパッとめくって読めるという点では、このようなアナログ的小冊子のほうが、優れたツールといえるのではないのでしょうか。

そして、この小冊子を、ただ単に一度だけ斜め読みするというだけではなく、たま

にでもいいですからリラ・メディテーションを実践されるときに、気になる項目を何度でもめくってもらって、ボロボロになるまで活用していただけたならと願っています。

こうして発行に至るまでに、何度も小冊子作成を断念しそうになりましたが、発行方法や印刷屋さんの情報などを教えていただいたり、小冊子の有効性を説いて応援してくれたりと多くの方々を支えられて、なんとか発行にこぎつけることができました。本当にうれしく思い、心から感謝しています。

「幸せになるコツ教えます」などと、大それたタイトルコピーをうたっています。実際にリラ・メディテーションの講座を行ってきた、こうした多くの皆さんから一番幸せを教わっているのは実はこの私なのかもしれません。

さあ、それでは皆様へのご恩返しも兼ねて、リラ・メディテーションを具体的に実践して参りましょう。

二〇〇五年（平成一七）十月吉日

サカイ セイジ

目次

◇この小冊子を発行するにあたって

◆リラ・メデイテーションとは？

・
・
・
1

【実践・概要編】

○ステップ1

◆リラックス

・
・
・
5

☆懐の深い人間、器の大きな人物を目指す

・
・
・
8

○ステップ2

◆日常の記憶

・
・
・
10

○ステップ3

◆メデイテーション（想う）

・
・
・
14

☆改良と工夫

◆リラ・メデイーションまとめ

・
・
・
・
31

【現象・応用編】

◆「わらしべ長者現象」について

・
・
・
・
37

◆「集中すると時間が短くなる現象」
について

・
・
・
・
40

◆内観法について

・
・
・
・
46

◆内観法の効用

・
・
・
・
51

◇あとがきにかえて

ラジオで聞いたこんな話

・
・
・
・
55

◆◇ リラ・メディテーションとは？ ◆◇

私、このウン十年の人生の中で、様々な場面で苦悩しながらも小さな果実をちよちよちよちよと収穫して参りました。読者のみなさんにも、それぞれの成功体験、失敗体験あると思いますが、それらをもう一度思い返し、法則を検証してみても、成功の果実をどかっとな手に入れるためにはどうしたら良いか真剣に考えてみようではありませんか。

私ももつと豊かに人生を送りたいと考えています。ですから、この原稿を書きながら私自身もみなさんと一緒に考えやっていきたいと思っています。これから書くことは、私がここ約二十年間、教わったり、本で読んだりしたことを自己流に改良に改良を重ねてつくった、「幸せになるためのひとつの方法論」だと思つてください。もちろん、それをどう実践していくかはあなた次第です。

まずはじめに、全体の概要を説明しましょう。タイトルにもあるとおり「リラ・メ

「デイトレーション」という聞き慣れない言葉が出てきました。それもそのはず、これは私がつくった造語です。

人生のすべての基本中の基本がリラックスすることです。緊張があると人間力を発揮できません。そして身体と心をリラックス状態にした上で想像するのです。すると思い描いたことが現実に入ります。つまりリラックスとメディテーションを合わせて「リラ・メディテーション」としたわけです。

歳を重ねるごとに鈍ってくるあなたの感受性を磨き直し、想像力を豊かにするので、それにはちよつとしたコツ、身体と心の開放術が必要です。詳細は順次説明していきますが、簡単にいうとこういうことです。

- 小さな目的（課題）に向かって行動し、結果を出す。その積み重ねによって、自分でも思いもよらない場所へ辿り着くことができる。v v v（わらしべ長者現象）
- 人生には良いときも悪いときもない。あるのはただ己の平常心を保つことの

み。V V V (集中すると時間が短くなる現象)

勝手に〇〇現象なんてつけましたが、これについても後述します。そして、最大のポイントは、「潜在意識に訴えかける自己流瞑想によって、理想の自分に近づこう」です。

■ 何をするために私は生まれてきたのか。

■ 一体私は何をしたいのか。

このあたりを目をさらさずに内観し、探求していきます。(この部分が一番重要な部分です)

そしてそれらの「身体と心の開放のための日々の実践方法」を具体的に書いていきます。と思っています。

想像することによって、心と頭を整理し、視野を拡げ、人生を大らかに生きようではありませんか。



◆◆ リラックス ◆◆

「リラ・メディテーション」とは、リラックスとメディテーションを組み合わせた造語だということは、前項で書いたとおりです。

まずは、下地づくりからはじめましょう。心と身体のリラックスです。正確にいうと意識的に身体の緊張をときほぐすことによつて、無意識的に心のリラックスした状態にしようというものです。

その状態になつてはじめて「想う」(メディテーション)の段階に進むことができるのです。

○ステップ1

まずは椅子を用意して座つてください。背もたれに寄りかかり、グテツトとした、いわゆるだらしない状態になります。首、肩の力を抜き、腕もだらんとさせます。腰



にも力が入りがちです。抜いてください。足も右足はあつち、左足はこつちのように投げだします。

おっと、身体がグテツとしていても顔がキリリとじていてはいけません。顔の力も抜きましょう。例えるならよだれがダラーと垂れそうなそんな顔です。目は開くでもなく閉じるでもなく半開きの状態にしておいてください。

いかがですか、これがリラックスの基本状態です。

心の中で、「ひろげる」「ゆるめる」「すらす」と唱えながら、力の入っている箇所を意識を集中して動かしてみます。例えば首の後ろや胸、腰が力の入りやすい場所です。時間をかけてトライしてみましよう。

リラックスできたかのチェックは、腕や足を上へあげ、急に力を抜いてみます。ストンと勢いよく下に落ちれば、ほぼリラックスできています。日常でも猫がダラーとしているときのような状態を観察してみましよう。私も良く野良猫を観察しました。

実はこのリラックス、簡単そうでは実は奥が深いのですが、とりあえず皆さんは自己流で続けてみてください。本当はリラックス度をチェックする人がもう一人いるとよいのですが、なかなかさそうもいかないでしょうから、「ひろげる」「ゆるめる」「ずらす」を合言葉にまずはトライしてください。大体一日十五分くらいをメドに毎日やるのが理想です。

さあ次の段階、リラックスとメディテーションの中間地点とでもいうべき「日常の記憶」というステップへ進んでまいりましょう。

☆懐の深い人間、器の大きな人物を目指す

ちよつとここで、リラ・メディテーションを誤解というか、誤用する方がいるといけないのでちよつとだけ説明させてください。

人のものだろうが何だろうが、我を通して自分の欲しいモノを手に入れるとか、あいつがいなくなれば俺は幸せになれるとか、そのような「想い」はとても危険であると同時に、私たちが求めるべきものではありません。

確かにこの方法を実践していくと、理論的にはその悪い「想い」も実現してしまいます。しかしそれは、必ずといっていいくらい自分自身に跳ね返ってきます。どうしてかという点、そのような人からは、大らかで穏やかなエネルギーを感じ取ることができないからです。人は、そんな悪いエネルギーを発散させている人からは当たり前ですが離れていきます。

私の考えるこの「リラ・メディテーション」は、自分が穏やかにゆつたりと暖かい心を持ち、それをまわりの人たちに与えることによって幸せ感がどんどんひろがっていき、それによって自分自身も幸福感を味わうということを最大の基本理念としています。

つまり一人ではできないのです。まわりの人のパワーもあって、それらの影響を受けながらあなたの「想い」は実現へと到達できるのです。

よく言う懐の深い人間、器の大きな人物を目指すのです。人として究極の目標ですが、私もこれに向かって、昨日よりも今日、今日よりも明日と日々奮闘中です。



◆◆ 日常の記憶 ◆◆

「リラ・メディテーション」の下地部分がリラックスすることでした。心身ともにリラックスした上で「想う」ーメディテーションへと進んでいくわけですが、その前に具体的に「想う」こと、心の白いキャンバスに「想い描く」ことの練習をちよつとしてみましよう。

○ステップ2

これは私が若いときに受けた、俳優訓練のひとつを私なりにアレンジしたものです。俳優を目指した方ならご存じかと想いますが、ロシアのスタニスラフスキーという人が、生涯をかけてつくりあげた俳優養成のための訓練方法をアメリカのユダヤ人リ・ストラスバーグが、それを改良し世界へプロモーションしたといわれています。
（※俗にいう「メソッド」という方法論の中の「五感の記憶」といわれる訓練がこれ

にあたります。興味のあるかたは、これを掘り下げてみるのも良いでしょう。

具体的には、文字通り自分自身の五感を使って、日常の記憶を心の中にハッキリとイメージする訓練です。まず毎日やっていることを選んでトライしてみましよう。

例えば朝コーヒーを飲むとか、洗面所で歯を磨くとか、お化粧をするとか、とにかく毎日やっているようなことを選んでください。

姿勢は前項のリラックスできた状態で椅子に姿勢良く普通に腰掛けてください。目は半開きの状態です。意識を集中しにくいようであれば、はじめのうち目は閉じていても構いません。

コーヒーを飲むというのを例に話を進めていきましょう。呼吸を止めず、リラックスした状態で、まず朝起きてコーヒーを入れるまでのことを想像してみましよう。まだ眠いですか？、どんなパジャマを着ていますか？、スリッパは履いていますか？、素足ならば床の感触はどんな感じですか？、冷たいですか？、暖かいですか？、おっ

と、まずトイレにいかなくちや・・・とか具体的にイメージします。
着替えが済んだらお湯を沸かしましょう。コーヒーメーカーにコーヒーをセットし
スイッチを押します。しばらくするとコーヒーのいい匂いがしてきました。自分のコ
ーヒーカップについてみましょう。

カップを触ってみてください。(椅子に座りながら手
や身体は自由に動かして結構です)。熱いですか?、カ
ップの形、色や柄をイメージしましょう。ああ、縁がち
よつと欠けているいつもの私のカップです・・・。

香りを楽しみましょう。カップの感触を感じましょう。
舌の熱さ、コーヒーの苦さを感じましょう。呑み込むと
きののどごしはどんなでしょう・・・。



このように、その事柄に集中することによって、どんどんイメージを自由に流されるままに描き続けてください。ふと素に戻ってしまっても構いません。またそこからトライしてください。くれぐれも一所懸命やつてはいけません。リラックスですよ基本はリラックス。

こんなことやっていると十五分から二十分あつという間にたつてしまいます。その他の日常の出来事にもトライしてみてください。ポイントは自分の五感を思い出し、めくるめく場面が変わるくらい自由に想像することです。想像のコーヒーカーップを持ち、自分自身本当にカップを持っているんだと思えばあなたの想像力と集中力は大したものです。

簡単ではありませんがステップ2の五感を使った「日常の記憶」を説明しました。次は本題のメディテーション（想つ）へと駒を進めていきましょう。

○ステップ3・・・「想つ」（その1）

さあ本題に入りましょう。メディテーション「想つ」ことの実践です。日常の記憶でも説明しましたが、心の中のキャンバスに、まざまざと具体的なイメージを想い描きます。そうすることによって潜在意識にその想いが染み込んでいき、今後の行動の原動力となるのです。

つまり想ったことに向かって無意識的に行動し、最終的にはそれが実現します。逆にいうと悪いイメージも我々の潜在意識は拒否することなく受け入れてしまいます。潜在意識は意識でコントロールできないからです。潜在意識には検閲機能はまったくないのです。

ですから、これは皆さんの良心というか道徳心の問題ですが、前向きで良いイメージで想い描いてください。逆にいうとそれは人間が思い描きがちな悪いイメージを封

じ込め、圧倒的な良いイメージで塗り替えていく作業といってもよいでしょう。

まず座布団かクッションを用意してください。そして、腕時計やアクセサリ、メガネなどははずしましょう。携帯電話の電源ももちろんオフです。自分の部屋をリラックスしやすい、集中が途中で中断されない雰囲気に見ましましょう。

座布団をお尻の下に入れて、足はあぐらをかきます。足首を腿の上に乗せる、いわゆる座禅の形にはしなくて結構です。あくまでリラックスですから、普通のあぐらでよいのです。

背筋を伸ばして座ります。手はあぐらをかいた両腿の上で、いわゆるOKマーク、親指と人差し指を合わせて、手のひらを上にして自然に置きます。

目はリラックスの時と同じく半開きが理想ですが、はじめのうちはつむっているほうが集中しやすいので、つむることにしましょう。



この時、心の中はゆつたりとした気持ちに満たされはじめているはずで、目を
むつた裏側の模様を見てみましょう。チラチラと万華鏡のように変わっていくのが見
えるはずです。

おへその下の下腹へ意識を集中してみましよう。ま
ず口からフウツツと下腹がペチャンコになるまで息を
吐き出します。次に鼻からゆつくりと息を吸い込みま
す。すると胸、そして下腹が膨れていきます。

お尻の下に座布団が入っていますので、下腹（いわ
ゆる丹田といわれるところ）が開きやすくなつてると
思います。この呼吸を一回約十秒くらいかけて、ゆつ
くりと十五回ほど繰り返してください。

そして自分がホッとする風景を思い描いてみましょう。大海原に椰子の木、それに白い砂浜なのか、森の中の朝日がユラユラと揺れる静かな光景なのか、実際に見たり行ったりしたことのあることでもいいし、雑誌や旅行パンフレットなどの気に入った写真でも構いません。

ゆっくりと呼吸を続けていると、身体がとてもゆつたりと、暖かくなってきたと思います。

さあ次のステップで、エネルギーを蓄えて、自分の欲することを思い描くクライマックスへと進んでまいりますよう。

☆改良と工夫

想いを実現させる方法を知ったとしても、それだけで満足してしまっ
はいけません。このリラ・メディテーションをあなたなりに、もつとしつ
くりとなるように、そしてさらにシンプルにできるように改良を重ねてい
って自分のものとしてください。

簡単なことも続けなければ、なんの意味もありません。一に実践、二に
実践です。実践することで、またそこに改良と工夫が生まれ、自分のリラ・
メディテーションが少しずつ出来上がっていくのです。私もそうしてきま
した。もちろん未だ旅の途中ですけれど。



○ステップ3・・・「想う」(その2)

さてメディテーション(想う)のつづきです。前項では、呼吸とイメージによって、ゆったりとした気持ちになるところまでいきました。

次に手のひらの形(印といいます)を変えてみましょう。ここまではOKマークをつくり、手のひらを上にして腿の上に置いていました。これを今度は、手のひらをひろげて、いわゆるパーの形にしてみましよう。

これには、宇宙の中のエネルギーを吸収することにも、全てを受け入れますという大らかさを表す意味があります。「宇宙の中の自分、そして自分の中にある宇宙、そ

の中間地点に今私はいる」という壮大なイメージを膨らませてみてください。

すると自分自身や日常の悩みなどなんとちつぽけなことが見えてくるはずですよ。そう、宇宙から自分を見つめ直すのです。

さあエネルギーがみなぎってきたところで、また印を変えます。その前に胸の前で手を膨らませたように合わせてください。「芽が出て、膨らんで、花が咲いてジャンケンポン」の時の膨らんでの形です。(写真1)

そしてそのいわばつぼみの中に、ゆっくりと息を吹き込んでいきます。(写真2) その時に「膨らんで」を徐々に「花が咲いて」の形に開いていきますよ。(写真3) ここでイメージです。閉ざされがちだった心が開いていきます。あなたの才能も開いていきます。そして、幸せへの扉が開いていくのです。



写真1



写真2



写真3

両腕を開き空高く上げてください。手のひらは開いています。この時のイメージは、天からの光が自分に降り注いでいる、スポットライトを浴びている感じですよ。(写真4)

次に手のひらを上にして目の高さで合わせ、自分の夢や目標が、すでに叶い実現したというように、うやうやしくそれをいただきます。手のひらの上には、あなたの欲しかった想いのパワーが乗っています。大切に胸の中へ受け止め、心の中で「ありがとうございます」と感謝の心を持ってください。(写真5・写真6)

一体誰に感謝するのでしょうか？それはすべての事柄、すべての人々、過去も未来をも含んだ全宇宙に対して感謝してください。

さあ次は具体的なメディテーションで、潜在意識の世界へと入っていきたいと思います。



写真4



写真5



写真6



○ステップ3・・・「想う」(その3)

さあクライマックスです。手の形(印)を今度は、親指と中指、薬指の三本を合わせる形にして腿の上に置きます。欲望を潜在意識に刻み込み実現させるための形です。

欲望というと何か持つてはいけない悪いことのように我々は教え込まれてきました。はたしてそうでしょうか。人間の行動はすべて何かを欲するという感情から生まれるのではないのでしょうか。

やみくもに人のものだろうが何だろうが、あれもこれも欲しいから手に入れるのだというのは、ただの欲

張りの人間です。これはいけません。自分だけよければそれでいいという自分勝手な、まわりの人を傷つけるだけのやっかいな人になってしまいます。

そうではなくて、本当に好きでやりたいことは何かということが重要なのです。もつと言うならば「何をするために私は生まれてきたのか」「一体何がしたいのか」。哲学的になってきましたが、この究極の問題を解かないことには、前へ進むことはできません。

それを自分の心の中を内観することによって、答えを探す手段がこのリラ・メディテーションの重要なテーマのひとつであるのだと思ってください。そして最終的には自分のライフワークを見つけだし、それを心から楽しむことが自分の幸せ、ひいては家族の幸せ、友人の幸せ、そして世のため人のため世界の平和へとつながっていくのです。

そして、何十年かかろうとこのリラ・メディテーションを続けていけば必ずあなた

の命題は見つかります。そして心の中から現れ出たその想いは、それを実現するためあなたの中で自動的に動き出すことでしょう。それほど潜在意識というものは、もの凄いパワーを秘めたものだと言えるのです。

さあ、前置きが長くなってしまいました。話を進めましょう。前項までの流れで、心は平らに、そして暖かい感覚にリラックスしていると思えます。宇宙のエネルギーも受け入れました。そして、自分の欲しかった想いのパワーも、もう受け取ったのです。あとは具体的に「想う」だけです。

コツは自分主演の映画を見る感覚です。大邸宅に住みたいのであれば、その邸宅の外観、間取り、ガレージの中の車の車種、色、家族はどんな服を着ていて、どんな食事をしているのか、居間のソファと暖炉はどんなものなど、細部に至るまでとにかく映像にしてください。

あの彼女と仲良くなりたいたのであれば、主人公の私は、どのように誘い、どんな喫茶店へ行き、何を注文するか。私は、デートにどんな服を着ていくのか。彼女の笑顔はどんなだろうか。……等々。

ここで「日常の記憶」の時のイメージの訓練が役に立ちます。どんどんイメージを膨らませます。うまく集中できなくても焦らなくて大丈夫です。よせてはかえる波のように、必ずイメージの世界へ戻っていくことはできますから。

とにかく大切なのは、客観的に自分を見る癖をつけることです。日常の生活では、鏡にでも写さなければ自分は見えません。あくまでも自分主演の映画ですよ。どんな服を着て、どんな歩き方をしていますか。笑顔はどんなですか。自分を描くのは、結構難しいことが分かっていただけでしょうか。

手に入れたいものを、まさにそれが手に入ってしまったかのようにハッキリと心のキャンバスにイメージするのです。どんなに大きな夢でも、どんなに小さな例えは明

日一日のスケジュールでも構いません。色々と試行錯誤してみてください。

このリラ・メディテーションは、方法論であって、この小冊子も完全マニュアルではありません。実践を繰り返すことによつてあなたのリラ・メディテーションを構築していつてください。

このメディテーション（想う）は、長くても十五分から二十分くらいを目安にしてください。止めどなく溢れるイメージが、「本当に欲しいモノ」の焦点からずれていくおそれがあるのと、ちよつと科学的になります。心を落ち着かせるアルファ波もこのくらいの時間が心と身体に良い影響を与えるには調度良いということなのです。（昔、瞑想ばかりしていた僧が、瞑想中毒になり、現実を見ることができなくなつてしまったというような話を讀んだことがあります。私が思うに、これはアルファ波の心地よさに溺れ、瞑想に頼り切つてしまった結果ではないでしょうか）。

長い時間をかけず、毎日実践することが大切なのです。もちろん、実践できない日もあるでしょう。その時は、そうです「まあ、いいかあ」と諦めるのです。いい加減に見えますが、前述したようにこれがリラックスの基本ですよ。

この他にリラ・メディテーションの重要な柱として、自分の生きるテーマを探す時に行う内観法というものもありますが、これについては、またの別の機会に詳しく書くことにします。

さあ次は全体のまとめをいたしましょう。

◆◆ リラ・メディテーションまとめ ◆◆

簡単なダイジェスト版ではありましたが、リラ・メディテーションの概要をテキストと写真で説明してまいりました。

ダンスやスポーツなどと同じで、実際に身体を動かして実践しながらでないとなかなかポイントを伝えるのは難しいものです。サッカーが上手になりたいからと、入門書ばかり読んでいても上手くならないのと同じです。外へ出てまずはボールを蹴らなくては、上手くもならないし、本当の楽しさも分からないでしょう。

さあ、ここでリラ・メディテーションのおさらいをしておきましょう。

◎ ポイント1

リラ・メディテーションとは、リラックスとメディテーションを組み合わせた造語である。

◎ポイント2

基本は身体と心の緊張を解き放すリラックスである。

◎ポイント3

心の白いキャンバスに自由に想像の絵を描いてみる。(日常の記憶)

◎ポイント4

自分主演の映画を見るように、欲しいものを具体的に細部までイメージしてみる。

◎ポイント5

一所懸命になりすぎず、まあいいかの心を忘れない。

実践の流れはこうでした。

○ステップ1

◆リラックス・・・椅子を使って身体の各部署の緊張を取り除きます。

○ステップ2

◆日常の記憶・・・最終工程、「想う」のイメージ練習です。(このトレーニングは、慣れてきたら省いてもらって結構です)

○ステップ3

◆メディテーション「想う」・・・あなたの手に入れたい幸せを具体的イメージしましょう。

(1) 呼吸を整え、リラックスする風景をイメージして心を平らに整えます。

(2) 宇宙のエネルギーを受け入れます。

(3) 全て想いが叶ったと想像し、その想いを受け取り、天と地、宇宙、全てのものに感謝の心を表します。

(4) 自分主演の映画を見るように、手に入れたい幸せを具体的に細部までイメージします。

(5) 最後に生きていることに感謝します。

いかがでしたか。まずは自己流に実践してみてください。毎日は無理でも、週三回実践して、二週間目くらいにあなた自身の生活の中での変化に気づくことでしょうか。そして一ヶ月、三ヶ月、半年と経つと、あら不思議です。「思った」ことが一つまた一つと果実としてあなたの手に入ってくるではありませんか。

そしてなにより、あなたは誰の価値観でもない、あなた自身の価値観で物事を考える習慣を身に付けているはずですよ。あなたの身体と心は、あなた自身が考える幸せ感到に満ちあふれていることでしょう。

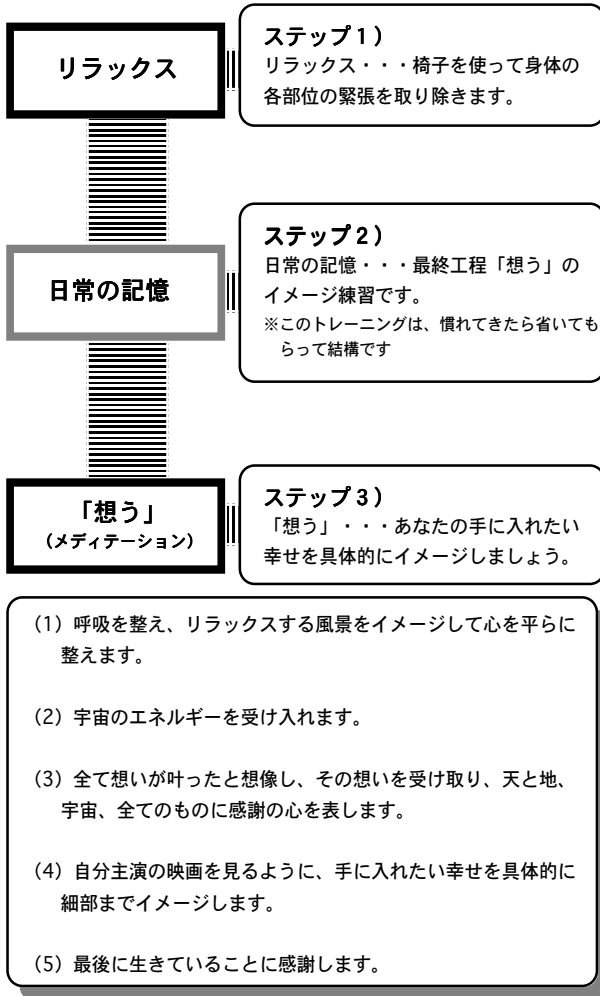
そして、幸せ感到に満ちあふれたあなたのまわりの人たち、家族、友人、これから出

会う人たちに、どんどんこの幸せ感は伝播していき、地球を七周半してあなたに還つてくることでしょう。こうしてあなたのまわりが自然にまわり始めるのです。

私からは、騙されたと思って、このリラ・メディテーションを実践してみたらどうですか、としか言えません。実践してみても、ほんの少しでも幸せ感を手に入れたのならラッキーだし、だめでもあなたは何も失うものはないのですから。

皆さんが幸せになることを心から祈っています。そして私も幸せをこれからも追求し続けていきたいと思っています。

◆リラ・メディテーション実践の流れ



◆ 「わらしべ長者現象」について ◆

リラ・メディテーション実践・概要編いかがでしたか。大雑把ではありましたが、リラ・メディテーションの考え方、練習方法、そして実践について、簡単に書かせていただきました。

この項では、その補足と読者からのメールでの質問と答えを交えて書いていきたいと思えます。

さて、巻頭の全体の概要の中にありました「〇〇現象」というのを覚えていきますか。

■小さな目的（課題）に向かって行動し、結果を出す。その積み重ねによって、自分でも思いもよらない場所へ辿り着くことができる。∨∨∨（わらしべ長者現象）

「想う」のコツは、自分主演の映画を見るように、次から次へとめくるめくイメージを膨らませていく感覚でしたね。潜在意識の想うにまかせ、どんどんイメージを拡げていきます。

自分専用のオフィスで、次々に仕事をこなし、大きなビジネスで世界を動かし、大金を稼ぐというイメージだとしたら、それをもと（わらしべ長者でいうわら）にそのオフィスの階数は何階なのか、場所は？、調度品はどんな色で統一されている？、ソファの座り心地は？、窓からは何が見える？・・・のように、わらと交換したものが、次々大きな価値あるものになっていくかのように、なんの規制もせず、あなたの想いにすべてをまかせてみます。

そして、ひとつの小さな目的が実現すると、それに関連して次の「想い」が実現し、それに影響されて、またその次の「想い」が実現する。この理想的な連鎖の波を捕まえてください。

これを私は「わらしべ長者現象」と名付けました。

この「理想の連鎖の波」を捕まえたら、この波に自分をすべて任せてみる。身を任せて流されてみるのです。流されてみるというと、なにか人の力に頼っているように聞こえますが、良い波に身を任せるといのは、リラ・メディテーションのいうと理想に限りなく近い状態なのです。

身を任せるといふことは、とても勇気のいることです。しかし、怖がらずにひとりを試してみてください。それが本当によい波なのであれば、あなたは、すばらしい場所へたどり着くことができるでしょう。

◆ 「集中すると時間が短くなる現象」について ◆

■ 人生には良いときも悪いときもない。あるのはただ己の平常心を保つことのみ▽▽ (集中すると時間が短くなる現象)

これは、アインシュタインの相対性理論みたいですが、リラ・メディテーションでいうこの現象とはこういうことです。

あれもやらなきゃ、これもやらなきゃ、あつ、そうだ、それも途中だった・・・なんて経験おありでしょ。そんな時は、まず心を平らにして、頭の中を整理することです。

まず、心がゆつたりするような風景をイメージしてみましょう。胸の中心に暖かい玉のようなものがゆつくりと回って浮いていると想像してみましょう。身体の中心にこの暖かく美しい玉が浮いています。

次にその玉をだんだんと下げていって、おへその下あたり（丹田）へと移動させます。それから自分の今一番手に入れたことを「想う」のです。すると、自然にモノゴトに優先順位がついて、混乱していた頭の中の、からまった糸がほぐれていくのに気づくことでしょう。

好きなこと⇨自分の手に入れたことに向かっている最中

この時、あつという間に時間は経ってしまうのです。これがリラ・メディテーションでいう良い状態です。凄いスピードで物事が進んでいき、エネルギーッシュに突っ走っていますが、そんな時は必ず心身はリラックスした状態なのです。（リラックスしているからこそ、突っ走れる状態になれるのです）。

逆に長く感じる時間というのは、あれもこれもと悩みが尽きない状態、そして悪いことばかり考えてしまう、これは悪い状態です。

ここでも「想う」ことによつて、手に入れたいことに向かつてみる。集中することで悩みや他の悪いことを、どんどん良い「想い」でうち消し、良いイメージに描き変えていくのです。

本当にやりたいことを持つ。これがヒントです。これを見つけるための内観法については、次項でご説明します。

ここでメールをひとつご紹介させていただきます。

(前略)

▽電気関係の営業をしているものですが、社内でも能力給の導入や早期退職
▽勧告の実施など嵐が吹き荒れています。家族を抱え将来のことを考えると
▽不安で仕方ありません。よいイメージを描こうとすればするほど横道にそ
▽れてしまいます。明日のことを考えると家族にいい顔も出来ないし眠れま

✓せん。リラメディテーションの実践で何かかわるでしょうか。

(後略)

ちょうど四十代の私と近い世代の方からのメールでした。正に私も同じ不安を抱えていますので、人ごととは思えません。

こう考えてみてはどうでしょうか。明日の事ばかり考えていたら誰でも不安になります。そして不安になれば誰でも不眠症になったり、心身症になったり、下手をすれば命に関わる病気になったりしてしまいます。ですから私はこう思うことにしています。「こんな苦しいことも今日一日なら耐えられるぞ」と。そして次の日もまた同じように考えます。

一日の行動もパターン化して、起床から出勤、いつもと同じ道を歩き、いつものようにオフィスで働き、いつものとおり電車に乗って帰宅します。そして、ご飯を食べ、お風呂に入り床につくまで、基本的な流れをつくってしまいます。

どんな時でも己の平常心を保つことが肝心なのです。こうして毎日を基本パターン化することが、平常心を保つのを助けてくれるのです。そして、毎晩眠る前に自分をリセットします。そして翌日起きてまた新しい一日を生きるのです。

大リーグのイチローが、試合当日は、朝起きてから試合開始まで、いつも同じ流れで食事・移動・ストレッチなどをこなすというエピソードからも、平常心を保つことの重要さが分かりますよね。

そんな風に一日、二日、三日・・・と過ぎていくと、知らぬ間にその時の悩みなどどっつぱけなものに思えてきますから不思議です。ここでのポイントは、平常心を保つために一日の基本パターンはつくりませんが、良い波が来たら、どんどんパターンを捨てて、新たな基本パターンと差し替えていきます。まさに前項でお話した「わらしべ長者現象」ですね。

「想い」によって、良い方向にまわりが動き始めたら、どんどん自分の「想い」を
拡げていってください。自分も幸せになりますし、まわりの人たちも必ず幸せを感じ
るようになりますから。

何度も書きますが、疑問を持つ前に、とにかくリラ・メディテーションを一ヶ月実
践してみてください。あなたにとって失うものはありませんから。



◆ ◆ 内観法について ◆ ◆

前項では、平常心を保つために一日の基本パターンをつくることを書きました。ちよつと補足をさせていただきますが、この基本パターンにこだわり過ぎてはいけません。もしも、突発的な出来事や予想していなかったことが起こり、想定していた基本パターンがくずれるような場合には、迷わず、そのパターンを捨ててください。

パターンに妙にこだわったりするとそこで止まってしまいます。あくまでも基本パターンは基本パターンであつて、道草をしては知っている道に戻り、また道草をしては戻りを繰り返すための道しるべだと考えてください。

ですから、「これが本道だ!」と思えたなら勇気を持って、今までのパターンを捨て去ることが前へ進むための絶対条件なのです。

「想つ」の「めくるめくイメージを拡げていく」と同様に、現実の暮らしの中で

も、場面転換をどんどん行っていくことが、自分自身が前進し成長するということだ
と思うのです。例えるなら、「わらしべが、価値あるものにどんどん変わっていくか
のように」です。

さて今回は、自分の中のテーマ探し、リラ・メディテーションでいうところの「内
観法」について書きたいと思います。さあ、自分探しの旅の始まりです。

コツは、「想い」の時の要領で、自分自身の生い立ちを心の中に再現していくので
す。あたかも自分の伝記映画をみるようにです。

まずは、人生を振り返ってみて、転換期（節目）が、いくつあったかを思い出して
みてください。十年一昔とはよく言ったもので、二十代〜三十代の方なら二〜三回、
四十代〜五十代の方なら四〜五回くらいは、何かしら思い当たるのではないでしょ
うか。

このあたりからイメージを始めてみましょう。これは皆さん一人一人の個人的なことなので、『このように「想」ってみましょう』と一言で書くことはできませんので、『こういう感じで進めてみてはどうですか』という方向性をお伝えすることにします。

まず、人生の節目だったことを一つ取り上げましょう。例えば幼少時代の大切な人との別れだったとします。

- その時の自分は、どういう顔をしていますか？
 - どんな服を着ていますか？
 - まわりの人の声が聞こえますか？
 - その時の臭いは何かありますか？
 - その人の手の温もりを憶えていますか？
 - その時、幼少のあなたはどんな感情を持ちましたか？
 - そして、現在のあなたは、その事象に対してどう感じますか？
- (超客観的に自分の心の声を素直に聞いてみましょう)。

まずは、ここまでです。あえて「私は、この時こう思ったから私の生きるテーマはこれなんだ」と結論つけないでください。

同様に他の節目を「想う」ことで、深くそして自由にイメージしていきます。その時の感情が急にこみ上げてきたり、大ことだと思っていたことが今考えると大したことではなかったと思えたり、様々な反応が起こります。それらを制御せずに、すべて受け入れましょう。これは検閲なしのあなたの伝記映画なのですから。

あなたが意識的に忘れようとしていたことも、あなたの潜在意識は、すべて生まれてから現在までのことを記憶しています。いや、生まれる前の母親のお腹の中にいた時から、もっと言えば、DNAでつながっている先祖の記憶まで、そこには記録されているのです。

ヨガや気功の世界では、この潜在意識は、丹田（おへその下あたり）にあると言わ

れています。私は、ドラエモンのポケットのように、別の宇宙が潜在意識のある場所だと考えています。

人間の見ることができなと思われている四次元、五次元の空間というのが、潜在意識だと思います。私たちは内観法により、いつもこの未知の宇宙を見ることができるとです。

潜在意識とは、人間の行動のすべての源である重要な宇宙なのです。今ここに存在するあなた自身のルーツを、内観法を实践することによって是非とも見つけただしてください。自分の中を旅することによって、必ずやあなたの命題は見つかります。

◆ ◆ 内観法の効用 ◆ ◆

効用という言葉が適切かどうかは分かりませんが、内観法によって、過去の自分を
見直す作業は、リラ・メディテーションの「想う」のやり方に、非常に大きな影響を
与えます。

前項にも書きましたが、潜在意識は、あなたの体験したすべてのことを記憶してい
ます。宇宙空間であるこの潜在意識から、あなたの顕在意識（自分でコントロールで
きる意識）に記憶を引き出してくるのがこの内観法なのです。

コンピュータでいうハードディスクの中のデータを潜在意識とするならば、顕在意
識は、作業するためのデスクトップというところでしょうか。

どうしてもリラ・メディテーションを実践し始めの頃は、「想う」ときに、欲しい
もの、手に入れた映像を「頑張つて」イメージしがちです。「私はアレを手に入れ

たいのだから、ことういうふうイメージしなくちゃ」とイメージを無理してつくろうとしてしまいます。

これは、リラ・メディテーションの「リラ」の部分、リラックスが妨げられてしまいますので十分に気をつける必要があります。

そこでこの内観法の効用が大切な要素となつてきます。子供の頃に感じた様々な思い出、青年期に味わった挫折感などを冷静に振り返ることで、自然に自分の求めるイメージ映像がとめどなく湧き出るようになるのです。

「過去なんて振り返らず、未来に向かって走れ！」などという声が聞こえてきそうですが、今の自分が「果」だとすれば、これまでの人生すべてが「因」なのですから、そこをしっかりと振り返り、時には反芻して再体験しなくては、何が未来なのでしょう。

未来という言葉には良い響きがありますが、現実みなさんが未来を想像した時に思い描くのは、将来の不安がほとんどではないのでしょうか。ですから、自分の本当に成りたい姿、本当に欲しいものを見つけて進んでいくことで、不安を消し去る作業（自分の求める映像と差し替えていく作業）を常に行つていかななくてはならないと考えるのです。

「私の命題とはこれだー！」とスローガンのようには、なかなか出てくるものではありませんが、内観法により自然に「想い」が拡がっていく何かを見つけたせればラッキーだなくらいに思つてトライし続けてください。

人間、自分自身に一番興味があります。ですから自分自身を見つめ直すこれらの作業は、あなたに、もの凄く影響を与えることでしよう。誰からか教えられたものではありません。自分の中から沸き上がってくる新しい生き方、考え方をあなたは手に入れることができるのです。

さあ、
めい
いつぱい過去を振り返りましょう！



◇ あとがきにかえて

◆ ラジオで聞いたこんな話 ◆

ある日ラジオを聞いていると、とても興味深い研究結果について伝えられていました。それは『一度、経験したことは、イメージトレーニングで技術を高めることができる』というものです。

例えばピアノを幼年期に習っていた子が、その後一切ピアノには触れていなくても、イメージトレーニングさえ行っていれば、大人になつてからピアノを再びはじめた時に、幼年期よりもさらに進んだ技術を身につけているというのです。

自転車や水泳が、一度覚えたら忘れないのと似ていますが、それを外国の研究機関が論文として発表したのですから意義があります。これをスポーツや日常生活の中にもうまく取り込めれば、条件や環境に恵まれない多くの人たちには、なんとありがたいことでしょう。

リラ・メディテーションの「想う」や内観法にも、この話はとても関連が深いなど感じました。内観法はまさに一度自分が体験したことをイメージして、記憶を甦らせ、本当の自分の生きるテーマを探す旅です。

そして、その命題から湧き上がる、本当に欲しいもの、なりたいたいことへの「想い」は、まさに潜在意識の中で練り上げられた特別な深い感情となるのではないでしょうか。

ここで大切なこととは、こういうことだと考えます。『一本の筋道という本道があつて、そこから木の枝が無数に伸びているように、様々な道があり、その別れ道で選択を繰り返すことによつて、現在のこの場所へたどり着いたのだ』と。

もし途中で道に迷つたら、本道まで戻り、改めて歩み直せばよいのです。それが続けるコツです。この人生の本道、木という筋の一本通つた幹を探す旅というのが、リ

ラ・メディテーションの「想つ」ことであり、内観法であるのですから。

イメージトレーニングが重要ということは、違う言い方をすれば、深く強く「想つ」ならば、確実にその目的へ近づけることができるということなのではないでしょうか。

.....
最後までお読み頂きありがとうございました。どうかこの冊子に書かれているヒントを土台にして、あなたの考える幸せをぜひとも手に入れてください。

リラ・メディテーションには、これが絶対の形だというものはありません。実践を重ねながら、あなた流のリラックスとメディテーションを創り上げていただき、家族へ、友人へ、あなたを取り巻くすべての人たちへ幸せ感をふりまいていってください。ある日突然、世の中が違って見える日がくるかもしれない。私も幸せを目指します。あなたもあなたの考える幸せを目指してください。

旅の途中で、きつとあなたとどこかでお会いできることでしょう。

.....

『リラ・メディ研究会』のホームページ

<http://plaza.rakuten.co.jp/reamedi/>



幸せになるコツ教えます

『リラ・メディテーション』の実践講座

2005年11月 初版発行

著者 サカイ セイジ（坂井誠治）

1964年7月東京生まれ。

新劇の劇団員としてスタート。各地を巡演する。

その後退団し、ゼン・ヒラノに師事。メソード演技を学ぶ。

紹介状を持ちニューヨークの演劇学校アクターズ・スタジオヘオプザーバーとし

て参加。帰国後、京都にて付き人として働く。その後東京へ戻り、イベント・

ディレクターとして働きながら、リラックスと瞑想をミックスしたリラ・メディ

テーションを開発・研究。若手俳優・音楽家を中心に実践講座を展開。2005年、

一般の方々にも対象を拡げ、リラ・メディ研究会を企画。本来、人間の持っている潜在能力を引き出し、それぞれの幸せのために、いかに活用するかを検証中。

自身も究極の自由人を目指す。

=協力=

写真モデル 日野原きみ

Welcome to
Relaxation & Meditation

<http://plaza.rakuten.co.jp/relamedi/>