



DAY 1

負の感情を手放す

悩みの根本原因

- 人は生きている限り
「求める心」に突き動かされる
- 「何か足りない」という
満たされない心の原因
- 時には満たされ、時には叶わず
不満や苦しみが生まれる
- 「求める心」が満たされなさの
繰り返しを生んでいる

求める心

承認欲

感楽欲

怠惰欲

性欲

食欲

睡眠欲

生存欲



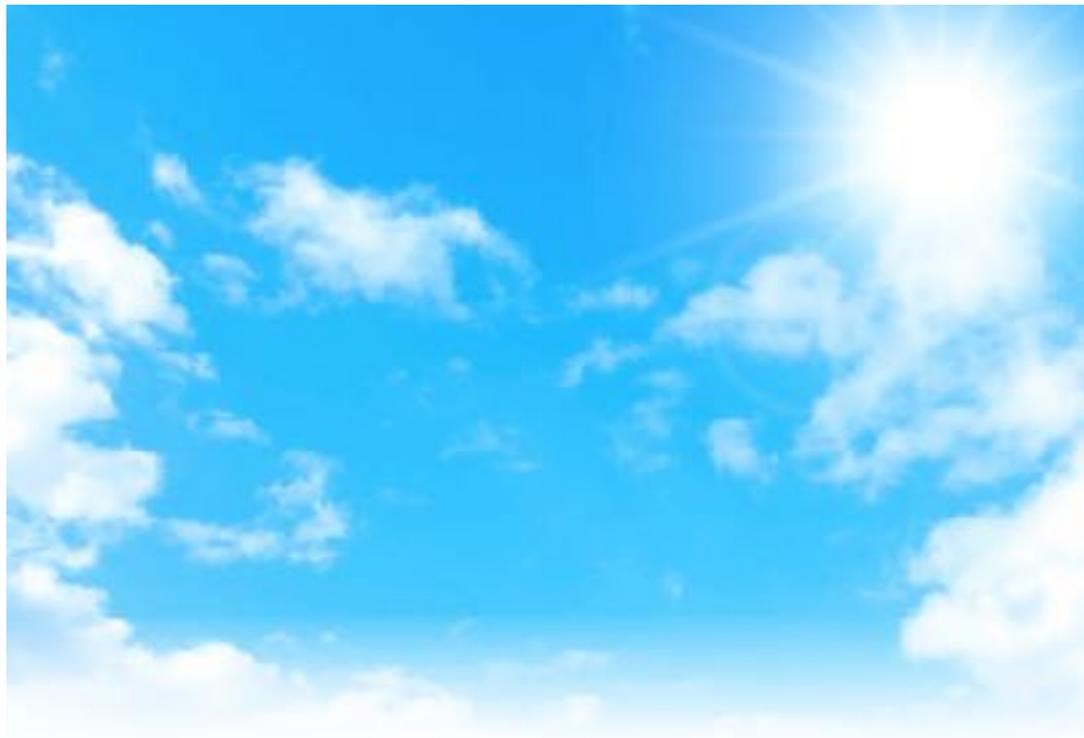
苦しみを生む3つの執着

執着とは、手放せない心、しがみついてしまう思いの数々

1. 求めるをものを得たいと望む執着
→叶わない
2. 手にしたものが、いつまでも続くように望む執着
→やがては必ず失われる
3. 苦痛となっている物事を無くしたいと望む執着
→思い通りには無くならない

人の心や現実には常に変わりゆく、財産や美貌、若さは不変の宝
ではない、求めるものは得られないことが多い

心の真実



心は雲のようなもの。美しいものも暗いものもある。現れては消えてを繰り返す。けれど雲の上には常に澄み切った空がある。

- 感情が湧くのは止められない
(生理的現象)
- 否定的な感情を手放すのは可能
- 小さな問題に執着すると
大きな問題になる
- 感情は一時的で変わりやすい
- 長年悩ませてきた感情も
実はとても弱く儂い



負の感情を手放す方法

心の浄化＝心を曇らせる感情を取り除き
クリアで自由な心にする

1. 心のモニタリング（監視）
2. 言葉でラベリング
3. 心の状態を分類する
4. ボディスキャン（感覚に意識を向ける）
5. 快を増やし、不快を減らす
6. 判断を手放す
7. 執着・記憶を手放す



間違った対処法

- **本当の気持ちを否定する、偽る**
→それが苦悩の元になる
- **何事にも無関心でいる**
→幸せも感じられなくなる
- **無理して我慢する、抑え込む**
→八つ当たりする、いつか爆発する
- **負の感情を無くそうとする**
→無くすことは不可能、自分を責めると苦悩の元に



1. 心のモニタリング

今の自分の心の状態（感情/思考）に敏感になる
感情を直視し、その本質は「空」で儚いことに気づく



大きく揺れる感情
→ 気付きやすい



細やかな感情
→ 気付きにくい

負の感情の
兆候

上級：気付いて鎮める

負の感情が
出た瞬間

中級：気付いて鎮める

負の感情に
飲み込まれた後

初級：反省して学ぶ

2. 言葉でラベリング

客観的に言葉で確認することで、心を落ち着かせる



- 「イライラしている」「ザワついている」など、心で何が起きているのか気づく。それを、ありのまま言葉で表現する。



- 「掃除している」「箸を持っている」など、日常動作も言葉にしてみる
- 自分の心の状態を客観的に見て言語化＝理性脳を働かせ、心を落ち着かせる



まとめ

1. 苦悩の根本原因は「求める心」であり、「執着する心」である
2. 感情が湧くのは止められないが、負の感情を手放す方法はある
3. 心のモニタリングなどで、理性脳を働かせると、感情に飲み込まれずに済む



DAY 2

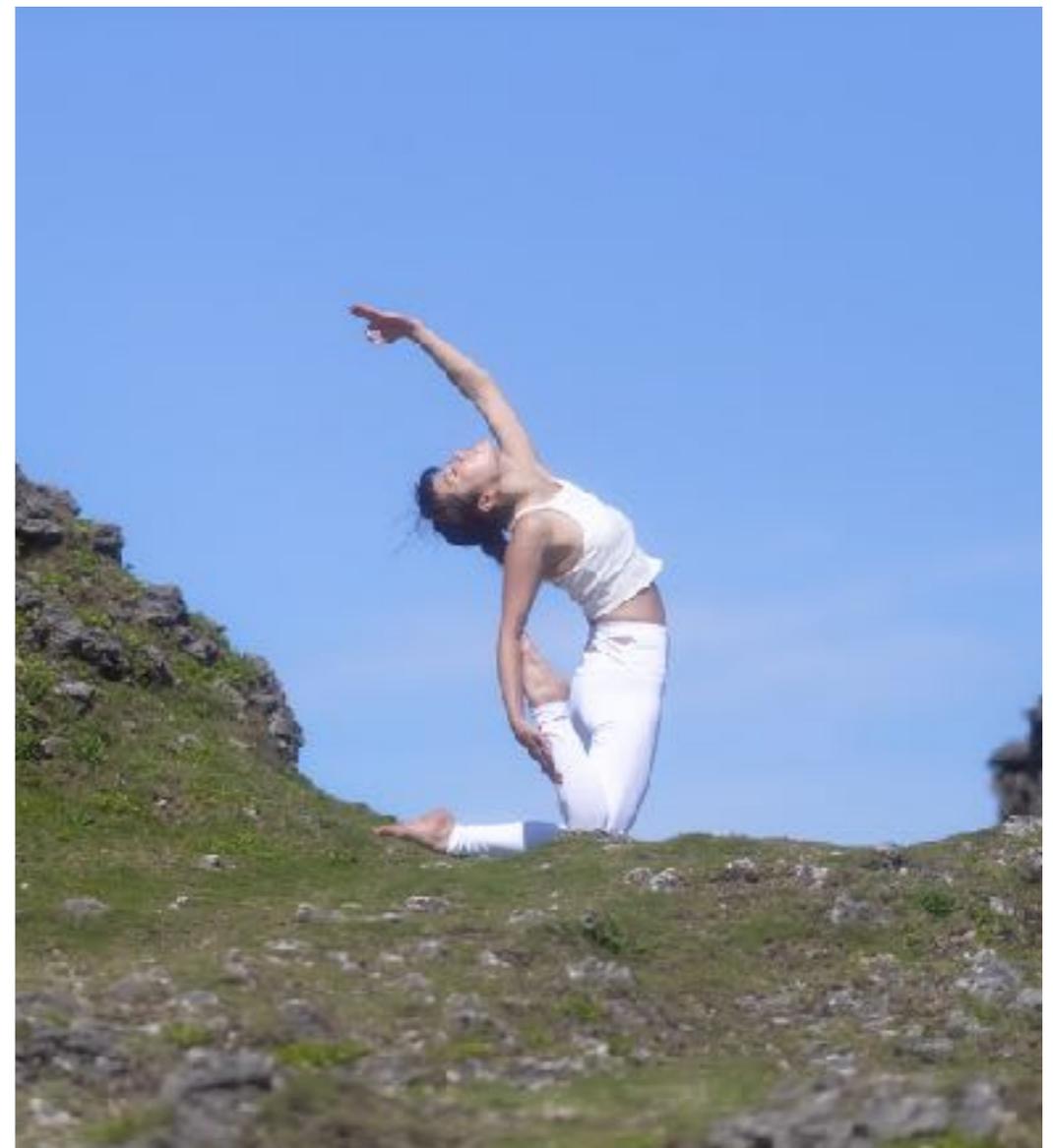
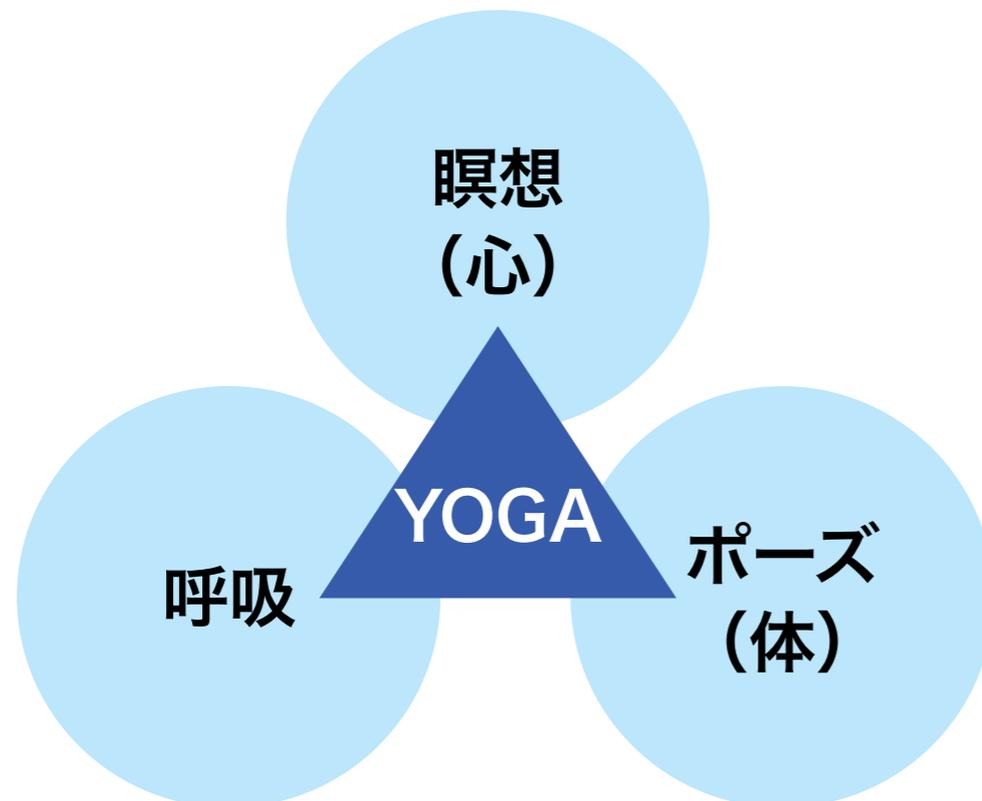
カラダから心を整える



ヨガとは

Yoga=結合すること、一体となること

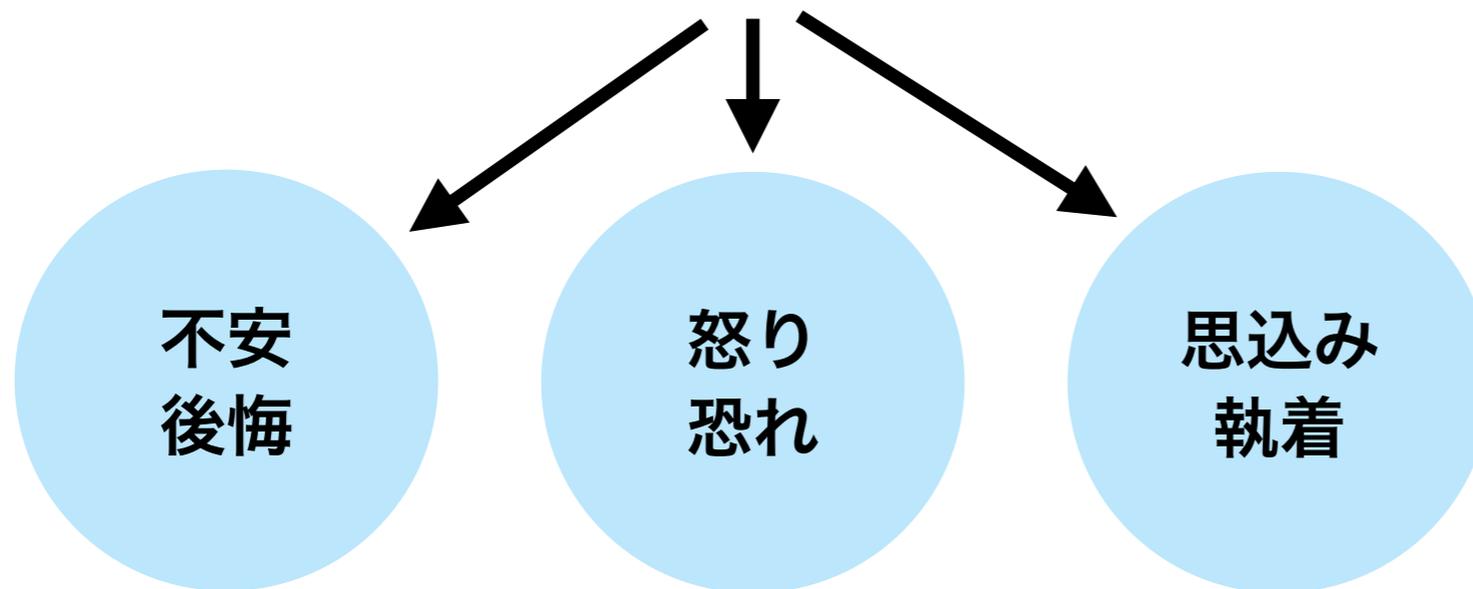
心と身体を結びつけ
自分自身を見つめ
悟りに到達するためのもの



ヨガの目指すもの

最古のヨガの経典「ヨガ・スートラ」

ヨガの目的=心の働きを制御すること



過去・未来への思い
マイナス思考

本能的な情動
マイナス感情

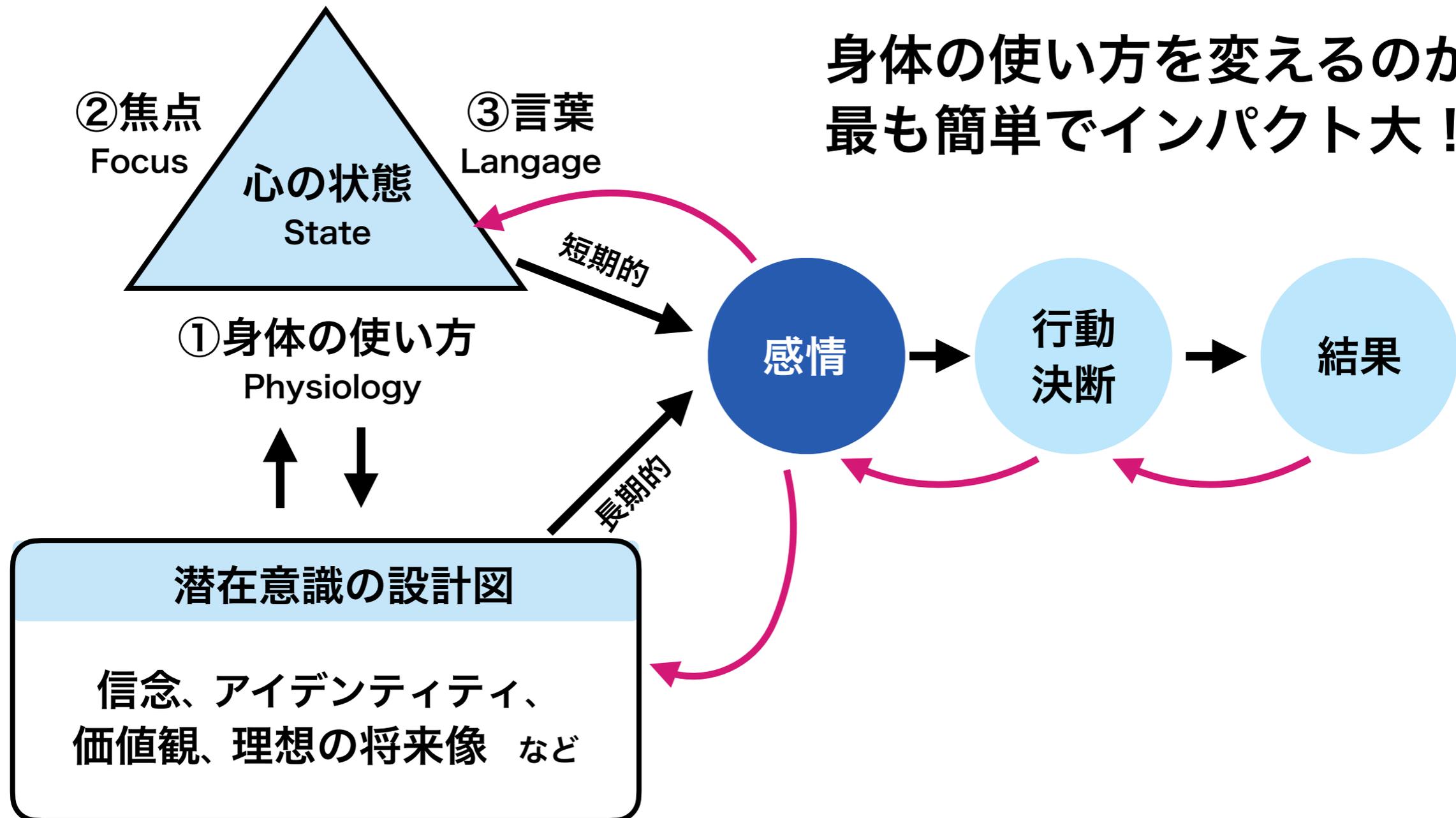
常識・思い込み
マイナスな信念



人生を変える極意

世界No.1コーチ、アンソニー・ロビンズ

身体の使い方を变えるのが
最も簡単でインパクト大!



心の状態を瞬時に変える

心身一如（洞宗の開祖 道元禅師）

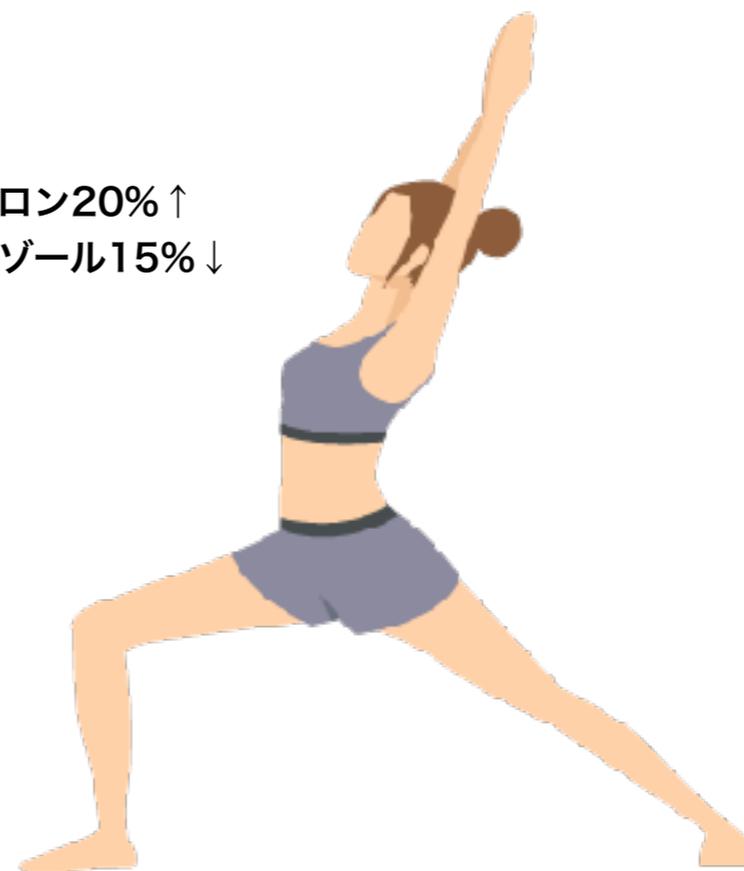
「活気」テストステロン10%↓
「ストレス」コルチゾール25%↑



落ち込む身体の動き

猫背、うつむき顔、浅い呼吸
ため息、かたい/力のない表情…

「活気」テストステロン20%↑
「ストレス」コルチゾール15%↓



パワーの湧く身体の動き

背筋を伸ばし胸を張る、上を向く、
深い呼吸、口角を上げる
手を広げる、笑顔/柔らかい表情…



不安や後悔を減らす

DMN (Default Mode Network) の暴走を抑える

- ボーッとしている時も、脳はアイドリング状態で活動
- 1日の半分以上がこのDMNの状態、色んな思いがグルグル頭を回っている
- 脳は1日6万回も思考、その7割はネガティブなこと
(過去への後悔、未来への不安など)
- DMNは脳の消費エネルギーの60~80%を占める = 脳疲労



DMNの暴走を抑える = 物事に集中する (背外側前頭前野を鍛える)

ヨガや瞑想はDMNの暴走を抑える

ヨガで情動を制御

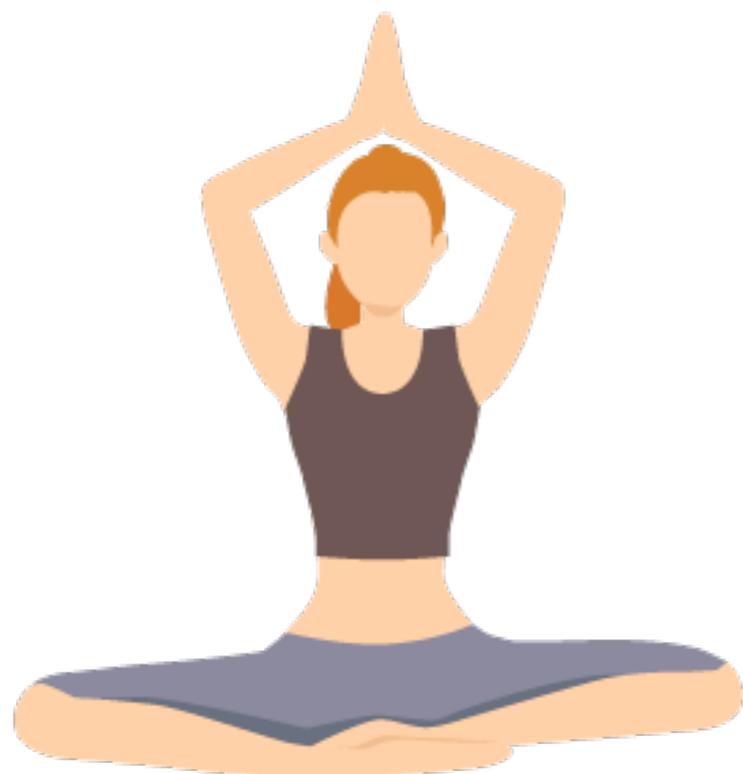
扁桃体のハイジャックを抑える



- 大脳辺縁系の扁桃体が本能的・動物的な情動（闘争・逃走）を司る
- 扁桃体が活性化するとコルチゾール（ストレスホルモン）が分泌される
- 扁桃体が暴走すると、常に不安で怯える、攻撃的になる（心が休まない）
- 前頭前野が働くと扁桃体の活動 ↓
- ヨガや瞑想は前頭前野（集中・理性の回路）を鍛える

呼吸で緊張をほぐす

呼吸は自律神経の窓



- 自律神経が発汗、体温、脈拍、胃腸の活動、呼吸など生命維持に必要な働きを自動的に調整
- 唯一「呼吸」だけがコントロール可能
- 過度なストレスや不摂生で自律神経が乱れると、全身に様々な症状が出る
- ゆっくり吐くことで副交感神経を刺激して自律神経を整える
- リズミカルに一定時間反復すると、セロトニン（幸せホルモン）の分泌UP



まとめ

1. 体の使い方を変えると
生理反応で、心の状態も変わる
2. 集中することが増えると
クヨクヨすることが減る
3. 呼吸で自律神経を整えると
体調がどんどん良くなっていく



DAY 3

幸せのカギに気づく

すべては心から



- すべての苦しみは「心」から来る
- すべての幸せも「心」から来る
- 幸せのカギは、モノの見方、捉え方を改めること
=心のクセを変えると、経験の質も変わる

誤った認識



夜空に輝く美しい星たちは、1千万年前に消えている
今沈んでいるように見える夕日は、8分前には日没している

- 人の知識、常識、認識は誤っていることが多い
- 物事、出来事の見方を誤っている限り、苦しみは続く

幸せになる条件とは？

よく耳にする 幸せの理想像

お金、富、名声、地位、学歴
権力、仕事の成功、美しい夫/妻
贅沢、快樂、ブランド物…



- 欲望は常に満たされず、追いかける道は苦しい
- 全ての富を持った人でも、恐れ・不安・疑いで心が病む
- 「幸せの理想像」に囚われると、目の前にある多くの「幸せのカタチ」を見逃す

心ここにあらず



- 「幸せの理想像」を追い求め、仕事に飲み込まれる
- 時間に追われて年中多忙、人生を楽しむゆとりなし
- 成功という不確かな未来のために、今ここにある多くの幸せを犠牲に

幸せの種は今もここに



- 生命、家族、自然、平和、時間、健康、衣食住、教育など、失ってからそのかけがえの無さに気づきがち
- 今この瞬間にも「幸せの種」が周りに溢れていることに気づく



まとめ

1. 苦しみ幸せも、自分の「心」次第
2. 「幸せの理想像」に囚われると
今ある幸せの多くを見逃す
3. 「幸せの種」は今もここに溢れている



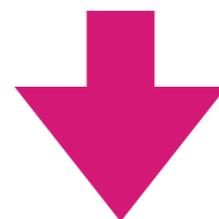
DAY 4

自分の軸を取り戻す

書く瞑想とは

ジャーナリング=自分の内面を書き出す、自己発見トレーニング

心の中にありながら、気づき難い
思考や情動をありのまま全て書き出し
文字を通じて自分と対話する方法



自分を深く知ることで、自信や愛情が育まれ
自分の能力や限界を正しく把握することで、
より高いパフォーマンスを発揮でき
心身の健康も維持・向上させる

書く瞑想のルール

日記は出来事の記録、書く瞑想は内省のトレーニング

- 今書きたいテーマを選び、一定時間内にずっと書き続ける
- 気をそらせるものがないプライベートな空間で行う、人に見せないでOK
- 頭で考えずに手を動かす、正しい答えや世間体を手放す
- 事実や気持ちがあるがままに書く、脚色しない
- 誤字、脱字を気にしない、「上手に書こう」と思わない
- 同一、類似テーマを繰り返すことで効果を実感しやすい



頭に浮かんだものを、判断せずに書き尽くすことで
隠れている「本当の自分」が紙に現れ

心の状態、好みや資質、直感に気づくことができる

自分を深く知る意味

正確な自己認識・自己評価が「自信」の源

- **自分の長所と短所**

どうすると強みを発揮できる？弱みをカバーできる？

- **自分の能力と限界**

自分が最も貢献できる分野は？他人に任せることは？

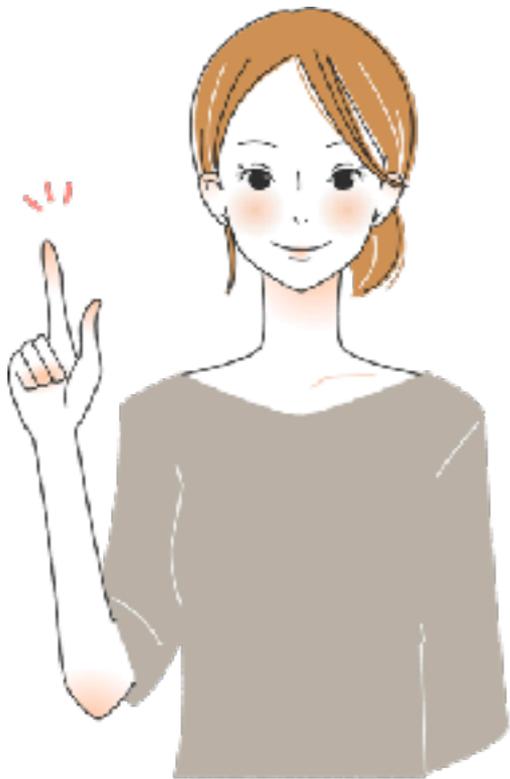
- **自分の価値観と優先順位**

何が自分にとって重要？どれを手放しても良い？

- **自分の崇高な志と邪な欲望**

自分に対して正直になり、自分の中に様々な人格があることを受け入れる

**あるがままの自然体な自分で
輝ける場所と輝き方を知る**





人生の目的を知る

人生の目的を知ると、高いエネルギーで充実した日々を送れる

- 人生の目的は、自分にとって最も大切なことと関連している
- 私たちは価値観の優先順位に従い生きている
- 大切だと思うものに焦点を合わせて生きる
→ より多くのことを達成し、意義のある人生に



偽りの価値観

価値観の優先順位が明らかになると、あなたが「望んでいる」と思っていたことと、全く違っていたりします。

誰かからの影響
他人の価値観

体面・固定観念に
囚われている

あなたにとって、本当は大切ではないものを
望んでいたたりすることへの気づき



自分の軸が明確になり、迷いやストレスが減る

欠乏と欲求



あなたが1番価値があると思うことは、
あなたに最も「欠けている」部分で
それはあなたが心の底から
「欲しい」と思っていることです。



まとめ

1. 書く瞑想とは、自己発見トレーニング
2. 自分を深く知ること、自然体のまま輝ける場所や、輝き方がわかる
3. 自分の軸＝本当の価値観に沿って生きることで、人生が充実します



DAY 5

愛を満たし広げる



あなたに宿る「美しさ」

- 探しているものは既に自分の中にあることに気づき、信頼する
美しさ、安らぎ、幸せ、喜び、思いやり、変化する力…
- 木は木であることで、周りに恩恵を与える
- あるがままの「あなた」という花として美しく生きる
他の花になる必要はないし、なれない



内なる美しさを引き出す



- **自分自身を深く理解し、いたわる**
強さ・弱さをありのまま受け入れ、求めるものや苦しみを理解する
- **自分を愛で満たすと、自然とあなたの言葉や行動として愛が溢れ出てくる**
あなたがいるだけで、あなたに会うだけで元気が湧いてくる

優しさの瞑想



私が健やかになりますように。

私が幸せになりますように。

私が苦しみから解放されますように。

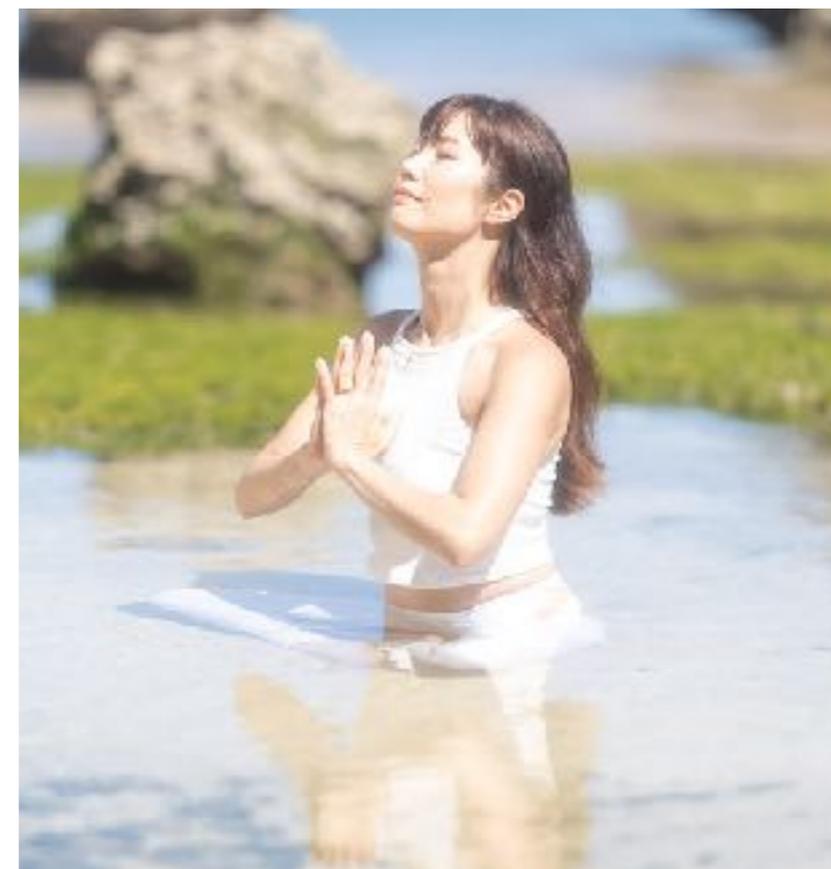


愛を広げる

限られた愛から、無限の愛へ

- 自分の中の美しさに気づき、
自分をいたわる
- 相手の中の美しさに気づき、
苦しみや望みを理解して、思いやる
- 対象を一人ずつ広げていく

まず自分が愛する人・自分を愛してくれている人へ
(愛や感謝の心が自然と湧くので)、親しい人へ、
共感できる人へ、道徳心がかき立てられる人へ、中
立的な他者へ、嫌いな人へ、生きとし生けるものへ





真実の愛の4要素 (四無量心)

我が子に注ぐ母親の無償の愛

- **優しさ (慈しみ)**
親切にし、幸せを分け与えること
- **思いやり (憐み)**
苦しみを理解し、取り除こうとすること
- **喜び**
相手の幸せを共に喜ぶこと
- **自他の区別をしない広い心**
自分も他者も願いや苦しみは同じだと気づくこと、他者も幸せにならない限り罪悪感なく心から喜べる自分の幸せはありえないと気づくこと



困った相手との向き合い方

イライラ・悩みの根本原因が、「特定の人」
やその人との「記憶」によるものである場合

過去の怒りがずっと燻っていて、「記憶」に反応し続けている状態

- 「記憶」に気付いて、反応しない

記憶が湧いてきたら「これは記憶。まだ怒りが残っている。」と気付いて、ラベリングする。感覚に意識を向けたり、外の世界に出て心を落ち着かせる。

- 相手を「新しい人」と考え、そのように接する

人も心もうつろうもの。心は1日に7万回の想念を浮かべる。それぐらい心は変わっているので、人も変わっている。こちらの態度が変わると、相手の反応も変わる可能性がある。

- 相手の立場に立って、自分を眺める

誰もが幸せになりたい、苦しみから逃れたいと願っている。相手はこのように振舞うことで、そうなれると考えている。どちらが「正しい」と判断せず、相手を理解しようと努める。



まとめ

1. あなたは「あなた」であることで、
周りに恩恵を与えている
2. 自分を愛で満たすと、その愛が滲み出
て、周りを幸せにする
3. 身近な人から少しずつ、優しさや思い
やりの心を広げていく