

悟りに至る7つのマインドセット

こんにちは 瞑想みのりを運営しております 野見山 明子です。

1995年から教え始めて、もう瞑想を教えるのも24年目に入りました。
2018年3月末現在で、4139名以上の方が、瞑想をスタートし、本当の自分
= 「空」
と共にある「瞑想生活」を体験しています。

日々、瞑想を教える中で、多くの人々と関わりを持ち、たくさんの人の人生
が変わっていくのを見てきました。

マインド（考えること）とハートの（感じること）の違いが
分からなかった人が、はっきりと明確に理解するようになったり。

自分に自信が持てずにいた人が、
自信に満ちあふれるようになったり。

仕事のやる気が出なかったり、能率が落ちていた人が、
意欲的になったり。

「しんどい」が口癖だった人が、
創造的に、趣味や余暇を楽しむようになったり。

家族と仲が悪かったり、上司と折り合いがつかなかった人が、人間関係がス
ムーズにいくようになったり。

自分の事を好きと言えなかった人が、
自分を自然に愛して好きと言えるようになったり。

感情が不安定だった人や、ネガティブ思考の人が、
安らぎや平安を感じられるようになったり。

恋愛や結婚でスムーズにいかなかった人が、
自然と、パートナーシップや良縁を紡いでいったり。

数えたらきりがありません。

瞑想の体験に興味があるかたは、
受講生の皆さんの体験談も用意してます。

出来るだけその人の言葉でそのままに、掲載しておりますので、
読みにくい点はご了承下さいませ。

体験談はこちら

<https://www.1satori.com/voice/>

私自身も、瞑想で大きく変わりました。

ストレスだらけの毎日で、家と会社の往復だけの時に瞑想を始めたのですが、当時は精神的にも苦しくて、性格もすぐに、クヨクヨするし、考えだしたら、止まらない思考の中にいる人でしたし、自分のことなんて、全然、好きではありませんでした。身体もとても、ストレスをためていましたし、セルフイメージ（自分で自分でどう評価しているかの基準）も、とても低かったです。

ただ・・・本当に昔のことで、変わってしまうと、変わってしまった自分が普通になってしまうので、正直「具体的には、思い出せない」というのが、一番近い感想です。

これは、瞑想を、長く実践する多くの人が、感じている正直な感想で、昔は、辛いことが確かにあったけれど、それが何だったのか？具体的には思い出せない。つまりは「過去の印象が無くなる」という現象ですね。

私がかちらのPDFを作成しようと思ったのは、26年前、私が瞑想を始めた時から比べると、本当に多くの方が瞑想を始めているという背景があります。

24時間は、人間に平等に与えられた決まった時間です。

この中の、人によっては、数分間または、数十分、もしくは、数時間を瞑想にあてる訳ですが、この瞑想する時間の質が高くなれば、もっと人生を変えることが出来るということには、気づいてない人が多いのだと思います。

**まさか、自分が軽い気持ちで始めてみた瞑想ごときで
自分の人生が変わるなんて、多くの方が思っていないのです！！**

そして、世の中は情報社会です。インターネットの情報も、昔とは比べ物にならないくらい増えており、その中で、悟りという言葉が、都合のいいようにエンターテイメントとして、使われているのが現状です。

「悟り」というのは、周囲の人の中では、見たこともない。

聞いたこともない人がほとんどですね。

一般的には、仏陀くらいしか多くの方が思いつかず、知らないのが現状です。

だから、「悟りました」という言葉を使うことで、凄いことに思えて、商品をおることや、カリスマ性を高める事に使われたりしていますね。

「悟った人のつくる○○」とか、「悟った人の教える○○」とか、

これらの多くは、売るために創られたエンターテインメントの悟りなのです。簡単には**嘘や捏造**です。けれども、悟りを、正確に知らないからこそ、こんなバカバカしい事に、踊ってしまう人が多いのです。瞑想は あなたの貴重な時間を費やします。ですから、踊ってる場合じゃないのです。

踊るかわりに、しっかり、具体的に、理論的に理解して、正しい知識からすすんでいただきたいという願いを込めて、悟りに至る7つのマインドセットを書いてみました。

それでは はじめていきましょう。

- 1・規則正しい瞑想をする
- 2・瞑想の質を見極める
- 3・ストレスにさらされる
- 4・リラックスする
- 5・人に会う・世の中に出る
- 6・人は鏡
- 7・不思議をなるべく排除する
- 8・おまけ
「悟っている状態を見分ける悟りの兆候」

1・規則正しい瞑想をする

悟りというのは、やみくもに起きるわけではありません。

ある一定の条件が揃うことが前提にゆっくり目覚めてくるのです。

- 空（すべての源でもある一元）を、直接、心が経験していること。
 - 空の中で、心が無限に向けて広がっていくこと。
 - ある一定量の、根深いストレスが解放されていること。
- 必ず、この3つを満たすことから始まります。**

これらの経験は 瞑想を続けることで起きてきますから、
瞑想の経験は必須となります。瞑想で経験する「空（くう）」の経験という
のは、誰もが一生に一度は経験してみたいと思う、心地よい経験であり、修
行のように苦しいものではありません。

瞑想中に空（くう）を経験します。瞑想から出てくると、空（くう）からも
出てきます。

けれども、これを毎日繰り返します。

瞑想して、空に「出て」「入り」「出て」「入り」「出て」「入る」

これを繰り返していると、どんどん空が、日常にも浸透していきます。
瞑想中だけでなく、**日常の中に空がいつでもある状態**です。

ここまできると、瞑想からは出てきますが、もう空から出てくることあり
ません。

これが、悟りの状態です。空が日常に100%定着した状態の事です。

※「空くう」についての詳しい説明は、文字数の関係でここでは、
省略します。詳しくは、登録されたニュースレターで、お伝えしております
し、
伝授&瞑想会でもその経験が前提で話を進めていきますので、興味のある方
は、
そちらを参考にしてください。

そして、多くの人が悟りと間違えているのが、覚醒体験です。これは、悟り
ではありません。覚醒体験を経験している多くの人が、生きるか死ぬかの極
度のストレスや、生命の危機にさらされるような体験をした時に経験してい
ます。滝行や、断食や、死にかけた体験などです。おそらく、人間の潜在能
力であり、生きる智慧として、眠っている能力が最後の生きる手段として働
き出すのですね。

もしくは、覚醒体験を経験している人の中には、日本では、販売が禁止されている薬局の薬を飲んだ後、もしくは、日本では禁止されている違法な薬物で類似体験をしています。

けれどもこれは、自然な悟りの体験ではありません。そして、これらの体験は、違法であるので、体験してる人は「クスリやってます！」と、話すことはないでしょう。

一般的な社会経験の、持ち主であれば、ドン引きしますよ。だから、覚醒体験だけを話します。正直、言って・・・全然、素晴らしくないと思います。薬の体験を悟りとして話すことも、ありがたがる方も。大馬鹿者です。頭が悪く脳を使ってないのです。これらを追い求めるのは、それとは引き換えに、多くの未来と信用を失くしている事には、気づいていません。どちらかと言えば、これを追い求めることは、脳が子供の未熟なままで、止まった状態にあるからと、言えます。

覚醒体験というのは、例えるならば、

波打ち際を、足元は濡れないだろうと思いながら歩いている時に、たまたまやってくる大きな爽やかな波のようなものです。波が引くとただの平凡な自分が砂浜に残っています。それを求めたり、経験したことがある人を崇めてみたり、賢い大人のすることではありませんね。ですから、正しい知識を身につけることは、とても大切なことです。

空（くう）の経験というのは、一元です。一元とは、この世界は「何も無い意識」これからすべてが成り立っているということ、そして、この一元が、本当の自分なのです。他者に力を与えている時点で、それは二元なのです。

悟りというのは、満ち引きしながらもいつも波が満潮状態のようにある状態の事です。

空（くう）がいつも、日常の中にも満ちてきている状態を指します。

こちらの経験は、なにひとつ奇抜さはありませんが、悟りに近いのはこちらの体験なのです。これは毎日の瞑想の体験で自然に得ることができる恩恵です。

そして、

空（くう）は無限で、この中で 私達の心が大きく拡大していく時、世界を「離れて目撃する」という体験が起きてきます。

これは、空を経験していると、比較的早い段階で、起きてきますね。始まりの経験としては、日常に起きている物事を、客観的に見るようになります。起きている時の意識。夢見ている時の意識。寝ている時の意識。このよく馴染みがある3つの意識状態とも違うことから、「第4の意識」と呼ばれるものですね。

そして、

「空（くう）」には、物事をスムーズに完結する働きがあるので、様々な根深いストレスが、瞑想中に、知らない間に終わっていきます。

抑圧していた感情が解放されたり、肉体の一定箇所に溜め込んでいた根深いストレスが取れてなくなったりと、空を経験することで、リフレッシュが出来ます。

- 空（すべての源でもある一元）を、直接、経験していること。
- 空の中で、心が無限に向けて広がっていくこと。
- ある一定量の、根深いストレスが解放されていること。

この3つは、悟りには必ず必要な条件であり、瞑想で空（くう）を日々経験することで、この3つの条件は満たされます。

※悟りに必要なマインド

悟りたいけれど瞑想はたまにしかしない。こんな矛盾をなくし、毎日の習慣にしましょう。

2・瞑想の質を見極める

一言で瞑想といっても、瞑想にも種類があり、用途がまるで違うのです。

「悟り」ということに重点をおいた場合は、私達の心が、空の直接的な体験をすることが必要になります。それも、たまにではなく、毎日、毎日、永続的にです。

そのためには、心の深い領域に到達する瞑想である必要がありますが、

瞑想には

A.心の浅い領域を楽しむ瞑想。

B.心の中ほどでとどまって、思考やイメージを観察する瞑想。

C.心の深いところに一気にすすんで、根深いストレスを動かし、心が拡大を続ける瞑想。

これらすべてが、「瞑想」という言葉でひとくくりにされているので、自分がしている瞑想は、どの瞑想に該当するのか、ここは最初に、調べておく必要があります。

皆さんが何を求めて瞑想をするかによって、使い分ける必要があります。

意識を海にたとえるならば、

A.は、波打ち際で、洋服をきたままスコップで遊ぶような感じです。

とても手軽に始められますが、特に意識という海を知るというよりは、軽い砂遊びのようなもの。目をつむって、短い時間の瞑想（黙想に近い）がこれに当たります。

B.は シュノーケリングのような感じ。

少しだけ意識の海に潜るけれど、海の海面に近いところ。ビジョンを見たり、誘導に従ったりの瞑想になります。

C.は、潜水服を着て、ボンベも背負って本格的に 海の底にまで到達して、そこを探検する感じです。多くはマントラと呼ばれる空（くう）の深くに潜る道具を使い伝統的な形の中で渡されます。悟りを意識するのであれば、迷わず C.の瞑想になります。

この選択は、今後の長い悟りの道のりにおいては、外せない。重要ポイントになりますので、しっかりと、自分の用途に合わせて選ぶ必要があります。

※悟りに必要なマインド

自分がどこに向かっているのか、それによって行う瞑想が変わります。

3・ストレスにさらされる

瞑想の種類を選択も正しく「空（くう）」の経験も毎回出来る瞑想を選んだ。

そして、瞑想を実践していきます。

けれども、ただ、瞑想だけをずっと続けていたらいいわけではありません。

たまにおられますね。瞑想だけしてる方、こういう方は、やはり、大きな空を備えています。けれども、その空が、応用が全然、効かないのです。私は、こんな空の事を、

「吹けば飛ぶような空（くう）」と呼んでいます。ほんとに、ひとたび、日常の中でストレスにさらされると、かき消えてしまうわけです。

「質の高い空」「質の低い空」こんな表現があるとしたら、間違いなく、空の質が低いのです。

簡単には、人間としての日常生活の大変な事から逃げて瞑想をされている場合ですね。

瞑想以外の時間で人並みのストレスにさらされることが少ない事からこれが起こります。

この場合のストレスとは、最低限の人間として、周囲の人と会話を交わすとか、外出するとか、仕事をするとか、犬の散歩とか、そのような、軽度のストレスの事で、他者との接触の事です。難しい強度のストレスの事ではありません。

瞑想中は空に入り、その中で心が無限に溶けて広がっていきます。空の性質としては、静寂、平安、至福感といったものがありますから、とても心地よい経験です。

そして、瞑想から出てきて、日常生活を送ると、家族、友達、親戚づきあい、仕事での時間、通勤時間や、取引先との交渉、勉強や習い事など、自分の思いどおりにはいかない時間を過ごすこともあり、ここでせっかく得た空の平安は瞑想中よりは減ってしまいますね。

けれども、このストレスにさらされるという、まるで、悟りとは真逆に思える体験が、本当の悟りに近づくためには、とても大切なのです。

ストレスにさらされると、瞑想中に、せっかく得た空の平安は見事に減ってしまいます。

けれども、言い方を変えると、**ストレスにさらされても消えない強い空が少しだけ残ります。悟りにはこれが、沢山、必要なのです。**

吹けば飛んで消える弱い空ではなくて、ストレスにさらされても消えない強い空。

柔軟性のある空。臨機応変に対応できる空です。これが身につく事が必要なのです。

私達が、空の性質をどこに活用したいのかと言え、瞑想中ではないのです。

究極的には日常生活の中ですから。このたとえストレスにさらされようとも、無くなることのない空。これを沢山得ることが目的です。

※悟りに必要なマインド

ストレスは瞑想で取り除くものでもあり、同時に、活用するものでもある。

4・リラックスする

これは、瞑想する時の心構えですね。

大真面目に瞑想しない事。まずリラックスして、瞑想を始めること。

身体が硬い。心が硬い。これだと空が自由に内側から、外側に向けて広がっていきません。

千手観音の像を見たことがありますか？

千本の手の先には知性の目がついています。これは、空想ではなく、人間の意識の状態を示しています。空（くう）が動いて、ハートから、外側に向けて、放出されている状態なのですね。

悟りたいと話す方たちの多くが、悟りではなくて、胎内回帰を求めているのです。（もちろん、本人はその事に気づいていません）

簡単には、悟りとは、もっと成長して、この世界を目覚めて見る事なので、行動が必要ですが、この世界に失望して「お母さんのお腹の中にいた頃のあの平安に戻りたい！」

この感覚を悟りと勘違いしているのです。そこには、大きな怠け心がありますね。胎児の時は、本当に何もしなくて満たされています。でも、ここに戻ることは出来ません。もうこの世に産まれて、世界を見るという創造が始まっているからです。怠け心を捨てて、世界を楽しむために瞑想を使うのです。

仕事も人間関係も、家族も恋人とも、うまくいかない。世の中も真っ暗闇に見える。

あとは、悟るしか道が残されてない・・・こんな感じで悟りを求めているから、必死で、心も身体も頑なになっているのですね。その状態で瞑想しても、そこには悟りはありません。そして、これは深層の心の動きなので、表層の心では気づきません。

ご自分が今、こんな状態であったとしても、安心してください。大丈夫です。

悟りの道を進む過程では、真っ暗に見える世の中も、仕事も人間関係も、家族も恋人も全部は自分で創り変えることが出来ます。なぜなら、創造主とは、空であり、それは、本当の自分自身でもあるからです。「生きてることが楽しいな、全部は自分が創っていたのか！昔は、汚く見えていた、世の中も、周囲の人々も、全部自分が創っていたのか！」こんな気づきがあり、自分で創ってるから自分が変えることが出来る。ここにも気づいてる状態です。一元は、すべての力が自分に戻ってくる状態です。

だから、あなたがすることは、瞑想はしますが、瞑想以外の時間には世界と精一杯関わるということです。千手観音のように、千本の手を外の世界に向けて広げるのです。

そして、空はただの静寂ではありません。大きくうねり動きます。喜びの振動とともに、外側の世界に向けて動いていくものです。

※悟りに必要なマインド

瞑想中は、リラックス。瞑想以外の時間は、外側の世界を見て、動くこれが必要です。

5・人に会う・世の中に出る

一人で悟ったとしても、瞑想中は、空を経験していますので、心のスクリーンに映るものが無限の空を映し出しています。そこには、結局、自分を投影する鏡がないから、自分が分からないのです。なので、やはり、目を閉じて瞑想をしますけど、成長するためには、空を得て世界を見る事。これがどうしても必要になってきますね。**ただ、外側を見るのではなく、一旦、内側に入り、その意識状態と、視点で、外側の世界を見るです。**

6・人は鏡

一元とは、すべてが自分という気づきです。

これは5・と同じで、人は鏡。外側にあるものはすべて自分が創造しています。自分に無いものは投影すら出来ません。だから、そこに責任を持つことです。

この事が理解できないと、瞑想においては、間違った「解放マニア」みたいな感じになってしまいますね。どこまでいっても外側の世界が、カルマ（根深いストレスの意味）だらけの世の中に見える。**外の世界がカルマだらけに見えたならば、自分がカルマだらけなのです。**

だから変えるべきところは、自分です。

多くの瞑想してる人が、自分は清く綺麗で、外側に汚れた人や世界があると思っています。

これは、創造主の視点に入ると、大きく間違えていることに気づき始めます。

「人は鏡」の意味は、

自分の見えない深層意識の鏡という意味です。けれども、世界に映るものが、見えている自分の鏡だと思っているので、嫌な人に遭遇した時、汚い世界を見た時、自分は創造した覚えはないと思ってしまうのです。絶対に自分の鏡なんかでは無い、違うと感じます。

自分の事で知っていることなんて、意識のうちのたったの5%不足なので、それくらい私達は無知なのだということを、覚えておきましょう。

外の世界で、嫌いな人に遭遇したら、それは私の知らない私です。
汚い出来事に遭遇したら、それも 私の知らない私のやり口なのです。
世界が戦争ばかりに見えるとしたら、いつも自分の中に見える意識と見えな
い意識が喧嘩してるのです。戦争してるのは実は、私だけなのです。

※悟りに必要なマインド

カルマ（根深いストレス）のせいにするのを辞める。

すべては、自分 だからこそ変えることも出来る。世界の責任でも、政治の責任でも、ましてや、カルマ（根深いストレス）の責任でもありません。全部はそれを創造した自分の責任です。

7・出来る限り、不思議を排除する

悟りとは、分かる事です。簡単には、分かることが増えていく、無意識が減ってきて、意識的に気づいてる範囲が増えてくることです。
だから、不思議を追い求めている限りは、悟りから遠くに離れていくのです。

松本人志さんのTV「すべらない話」の中で「人の未来を的中させる霊能師」に予約した話が出てきます。予約を取った日の当日。霊能師から電話があり、仲良しのお友達の訃報があり、その日が突然、キャンセルになったという話です。松本人志さんが「自分の未来はわからないのかっ！」ってツッコミを入れる話でしたが、これはあり得ると思います。

不思議を扱う人の周囲では、不思議だらけで分からない事だらけになるという現象が起きるのは、簡単には、わからないこと＝不思議をどんどん、創造していくからです。

悟りたいとしたら、世の中の些細な物事をわかってもらう。『不思議だな・・・』で済まさない。こんな姿勢は大切ですね。

ちなみに、わからないが増えて、年月が経過する時、悟りよりは痴呆症が創造されるでしょう。だから、出来る限り、不思議を自分の中から排除するクセをつけてくださいね。

見えないものよりは、直接「見る、聴く、話す、触れる」ことが出来る。こんな事を大事にしていきましょう。この範囲を増やしていくのです。

「過去生見た？証明できる？」 「天使？見た？証明できる？」全部は、妄想かもしれないのです。だから、面白いかもしれない。でも、ひとまず横に置いておく。これらの体験は、平凡な自分を特別な自分にしてくれますが、実際には、分かることが多いほうが、人生を自分で創造でき、人生を自分でコントロール出来る度合いが増えるわけですから、この方が幸せでパワフルですね。

重要度は、直接五感を通じて体験できて、人と共通認識として共有できることです。

私も不思議は大好きですが、この事に気づいてからは、減らしていくように、しています。

※悟りに必要なマインド

不思議を自分の中からできるだけ排除するクセをつけよう。世の中の物事をわかってもらうこと。わかってもらうから、わかっていく方向に脳が発達していくのです。

悟りに至る7つのマインドセット

いかがでしたか？

感想や 質問などがあればメールアドレスにお送り下さい。

minorisatori@gmail.com

多くの方の質問には、ニュースレター内で、お答えしていきます。

メールを頂いた皆さんには、

8・おまけ 「悟っている状態を見分ける悟りの兆候」

こちらを、頂いたメールアドレスに、お送りします。

瞑想みのり 野見山 明子