



# 相談室だより 第2号

こんにちは。スクールカウンセラーの河合です。

1年の半分が過ぎましたね。6月は祝日もなく、ジメジメした空気も相まって相当お疲れの方もいらっしゃるのではないのでしょうか。私も例にもれず、疲労が蓄積している感があり・・・何かリラックスできる方法がないだろうかと考えていたところ、思い出しました。学生の頃に習った『<sup>なんそこのほう</sup>軟酥の法』です。

これは、江戸時代の禅僧・<sup>はくいんえかく</sup>白隠慧鶴が修行にまい進しすぎて心身の病になったとき、山奥で暮らす白幽仙人に教わった方法だそう。簡単に言うと、瞑想とイメージ療法を組み合わせたような健康法です。

**方法** まず、なんとも言えない良い香りのするバターのようなもの、色美しく香り高いゆるいクリーム状の軟酥というもの（卵くらいの大きさ）をイメージします。それを頭にのせて、しだいに体温で溶けてやわらかくなり、たったりたったりと下に流れ始めるとイメージします。

その流れるしずくが頭のすみずみまでうるおし、両肩、両腕、指先まで、首からすべての体表と体の中、すべての内臓器官をひたしてうるおしながら流れていきます。背骨や肋骨などすべての骨もうるおし、しみわたるように全身に溶け込んでゆるりゆるりと下へ下へと流れていきます。

この時に、胸の中にあるすべての苦しみや雑念、しこりやわだかまりも一緒に溶けて流れていきます。そして足の裏を覆うまで流れて止まります。足元から腰までたまった軟酥が下半身をゆっくりと暖めるまでこのイメージを繰り返します。

コツは細やかにイメージすること。どんな香りなのか、触感はどうか、匂いやクリーム状の温かいものが頭から流れていく感触や、じんわりと五臓六腑に沁みこんでいく感触、温かさなど、様々な感覚を駆使してイメージしていきます。

白隠慧鶴はこの方法で、自身の結核と重い心の病を治したのだそうです。

少しですがやってみると、なるほど体が温かくなり、じんわりと心地よく重くなります。目はぱっちりしてリフレッシュしたような感じになります。

ゆっくり時間をかけるもよし、さらっと流してみるもよし、ぜひ試してみてください。