



庵主 松田清幸の しあわせ相談

野々市中学校前(野々市町三納)「高野山長幸寺」の庵主・松田清幸(せいこう)師が、読者の悩みに対して、心ほくれるアドバイスをおこないます。 電話：076(248)4441

<http://www.siwase-deai.com>

今回の相談/よく「金しばり」にあう夢を見ます。だれかに後ろから押さえ込まれる感じで、私が振り払おうとしても力が入らず、無抵抗のまま。恐怖を感じて目が覚めます。主人に話すと「単なる夢だよ」と笑われてしまいます。気味が悪いので、こんな夢を見ない、いい方法はあるものでしょうか。 (内灘町・二九歳)

夢の中のことならば、

大丈夫ですよ。何か心配

ごとか、ストレスがあるのではありませんか？

そんなときは、夜、寝る前に、ぬるめのお風呂に少し長めにひたりましょ。腰湯などで、汗をか

感じられたら、要注意です。

そんなときのために、私の専門的な方法をお教えしましょう。まず深呼吸をして、心を静かに整えます。そして、いわゆる「指パッチン」をした

「金しばり」に遭ったら

くのが最適です。身も心もリラックスして、楽しいことを思い浮かべて眠りにつくようにしましょ。

後、「オン・ポツケン」と3回唱えて、眠りにつきます。練習すればできるようになりますよ。

以上のことで重要なこ

でも、夢ではなく、現実体が硬直したり、うなされたりして「金しばり」にあっていると強く

とは、あくまでも真剣に行うということですよ。心がけて、お試しください。

松田清幸師への相談を募集しています

“平成のかけこみ寺”の松田清幸師が、みなさんからの相談に丁寧にアドバイスしますよ。相談内容、住所、氏名、年齢、電話番号を明記の上、ハガキが封書でお送りください。〒920 8588(所番地不要)北国新聞社「えるず・のーと しあわせ相談」係まで。