

「脳トレ 123・シール」説明文

「N123」集中法は安全運転に役立ちます。

また「脳トレ 123」は瞑想法として優れたものです。

作成者・岩倉克年は <http://www.geocities.jp/budda2004jp/> にたくさんホームページを作っています。この「脳トレ 123・シール」はコピーフリーです。

本文の説明

1 行目

私は瞑想の愛好家で悟りに入れていることもあり、忙しすぎる現在人にとって、頭を休めながら心を癒し、頭を元気にする「脳トレ 123」が最もふさわしい脳トレだと考えています。

2、3 行目

私は長年坐禅をしてきましたが、2008 年ごろよりイスに座るなどして「123」「イチ、ニー、サン」をキーワードにして瞑想してきました。

重いベンチを持ち上げて腰をいためてからは養生をかねて布団に寝て瞑想するようになりました。これでもケッコウ長時間・瞑想できることを知りました。

私はぬるい目のお風呂でリラックスをかねて瞑想することもあります。

つまりどんな姿勢でもできます。

声を出しても人に迷惑にならないところでは声を出して唱え、また坐禅のように声を出さずにキーワードとして瞑想するのもいいものです。このようにしていると雑念が沸いてきてきたりしますが、誰にでもあることです。

気にせずに「脳トレ 1 2 3」のキーワードで雑念を消して続けます。

4 行目

私は 2002 年に私自身 3 回目の悟りに入りました。2011 年 2 月で満 9 年になります。悟りも随分深くなりました。悟りの効果も大きなものがあります。しかしながら「無の境地」が完全につかめているかというところ「？」です。それを目指して瞑想や日常生活を大事にしているという所が現状です。本当の坐禅の達人ならば「無の境地」をつかめておられるとは思いますが。

5 行目

ホームページのアドレスです。また HP の中には住所を書いた文章もあります。自己紹介文などです。

6 行目

こういう瞑想などというものは本当に効果があるだろうか、とか、やっても無駄だろうとか色々考えるよりは、少しの時間ぐらい瞑想に使っていいだろう的にのって実践してみるのがよさそうです。・・・体験上言えることです。

7 行目

しばらく続けるとよさが分かってきます。毎日することも大切です。

「脳を変える心」にはくりかえせば「新しいニューロンの誕生」の変化とともに効果があると書かれています。私は瞑想を続けることの脳科学的な裏づけがされたと喜んでいますが。月に一回はおろか週に一回などの実修ではトレーニングの効果は期待できません。スポーツのトレーニングでさえもケッコウ時間を割かれています。

「脳トレ 123」も始めから 毎日毎日集中的に実修される事を期待しています。

「N123」

N123 はキーワードです。Nは脳トレのNです。脳トレ123を運転中に使うと重たすぎてかえって運転の邪魔になるのでNを使いました。

運転中に呪文のように唱えていただくと心が落ち着きます。

時には「何で飛ばさんなんのやろ」と気づいてスピードダウンできたりします。

更に前方がよく見えて、全視野の状況がつかめます。私たちは案外 前の車しか見ていないときが多いものです。

前の車を追い上げているような時に行えば自然に安全な車間距離にもどります。

「脳トレ123」

脳トレ123は瞑想のときに使うキーワードです。

瞑想での大きな効果を期待する場合。毎日することが基本です。

実修時間の合計が効果の大小に関係していると言われています。

この脳トレはリラックスさせながら脳を休め、穏やかな集中で「理想的な瞑想力」を育てます。キーワード「脳トレ123」を唱えればどのような姿勢でもできます。

なれば「息を絞り込んでいく」のも上達を早めるコツです。高原にいる時のような「軽い低酸素効果」が期待できます。（大切な提案です）

瞑想状態を作り出せるようになると日常生活でも「集中力がつく」などの効果が出てきます。

イスに座ってするときの注意点

- 1 姿勢 背もたれにもたれない。背筋を伸ばす。頭のとっぺんを真上の上空高くから吊り上げてもらっている感覚でいるとダンダン背筋が伸びます。
下腹を前に押し出し、お尻を後に突き出す感じにするとよい腰の構えを作ります。
顎を引いてください。
(ある段階からは腰を立てる事に こだわらない方がよいでしょう。
更なる進歩の妨げになるからです)
- 2 手 右手で左手をつつむように打ち合わせ、腿にのせひきよせる。
- 3 自然な呼吸 (大きな腹式呼吸よりは優れていると考えています)

「M123」

英語圏の方に使っていただくキーワードとして考えてみました。

この脳トレが世界中に広がりますようにとの「願い」を込めました。

脳トレ123の実践で「悟りを開いた人」が増えれば争いのない世界が実現します。

このような簡単な瞑想が 日常生活に
信じられないほどの効果を発揮します。

悟りを開いた人からの提唱です