

はじめに・・・自分の部屋で毎日5分間の瞑想から始めましょう。

この方法「1、2、3」は引きこもり中やニート中の方には人生への再挑戦の力を与えるはずです。普通に生活していて、人生を変えるために、急な成長を希望する人にも最適だと考えています。

はやく、しかも期待以上に人間力が向上するからです。

悩みがなくなった人としての私から、あえて言わせていただくと悩みがある人全てに取り組んでいただきたい方法です。昔の有名な坐禅の先生は「坐禅などというものは、言われたとおり、バカになって、バカになる練習をすればよい」と言われたそうです。続けられかしこい人になれます。

瞑想するのは嫌いだと言う人もいます。そして嫌いだという理由でチャンス逃します。私の場合やってみると、案外楽しく、好きになれました。自分の心の現状が見えて成長が楽しめるからです。

やりたくない人にこれ以上お勧めしても無駄なのでこれで終わります。

やってみようという方に

「1、2、3」を実践していただく注意点

- ・「1、2、3」には雑念消去法と瞑想があります。

雑念消去法はすぐに実践できると思います。

瞑想も坐禅に比べれば誰でもすぐにできるように工夫しました。

まず集中的実践です。

「癒しの瞑想」と「雑念・雑念消去法」を読んでいただければ、すぐに始められます。

全てを理解してから「得しそうだったらやってみよう」というのではいつまでたっても取りかかれません。

瞑想を始めて、実践しながら「あちこち」読んで、「やる気を起こす」材料にしてください。

また私は瞑想や坐禅のホームページをたくさん作成していますが、「1、2、3」の実践に必要なことはこのサイト内に書き込みました。

少なくとも「大きな変革」までは、他に気を散らすことなく、頑張っしてほしいと思います。「大きな変革」が起これば、その時にすぐ分かります。「大きな変革」の後、やる気を起こすのに必要なら、他も読んでください。