

横になって・・・布団や畳、マットの上で寝てする

坐禅では臥禅（がぜん）という方法があります。
布団の上に寝そべてする坐禅のことです。

私は松下幸之助の熱烈なファンです。

彼が悟った人で「素直な心になる事の必要性」をとнаえられて PHP 運動をされ、PHP 研究所創業につながりました。私は悟りを「素直」と言い換えられた「社会教育」をされたのだと考えています。

「素直な心になるために」という本を書かれて悟りの内容など詳しくかかれました。それほど詳しく書かれた坐禅の入門書を見たことがありません。おしむらくは「**（毎朝）強く願う**」の項には自身がされていた坐禅と書いてくれていたらと思ったりしています。

その関係で私の自宅から8キロメートルの「生誕の地」のお掃除をしていました。ついでに来ていただいた「幸之助ファン」の方に語り部もさせて頂いていました。

そんな時によく言ったものです。「ここは聖地です。聖書は『素直な心になるために』です」と。

この聖地での掃除で腰をいためました。花見の頃、重たいベンチを動かされていて気合を入れて一人で動かしたのです。2、3日後に「腰が重く、お尻からふくらはぎにかけて しびれが発生」。

2010年一年間は布団に横になって徹底的に「腰の養生」につとめました。スクーターで移動の時にキレイなアスファルト舗装の道でも腰にびんびん響いたからです。

そのために「**臥禅**」をすることを憶えました。（超長時間・瞑想できます）

2011年1月、涅槃（ニルバーナ）の体験ができました。これこそケガの功名です。そのとき実感しました。「まさに瞑想は足し算だと」

優しい幸之助さんが私に「ごほうび」をくれたのかもしれません。

2011.9月現在 リビリトレーニングとして「ヨチヨチ歩き」を始めたところ。2013年の「幸之助さん出世道」（生誕の地から京都の真々庵まで）のお遍路さんをしたいと熱望しています。何とか実現したいのです。

「念ずれば花ひらく」といいます。