

行力（ぎょうりょく）

私の「1、2、3」というのは、単にリラックスした気分を味わうためのものではなく、「癒し」や「悟り」という、ハッキリした目的をもって、していただくものです。

私はサラリーマンとして「自分の部屋で、マイペースの坐禅」を長年続けてきました。そして悟りにも成功してきました。

私は当時から、その坐禅を「行」と位置づけていました。

「行」で成果を出すには、行を推し進める「力」が必要です。

精神的な力ですが、これを私は「行力」ということにしました。

瞑想には「集中力」が必要ですし、育ちます。

とともに瞑想を始めたら、毎日毎日瞑想して「何とか行を進めようという」**精神力と実践力**が必要です。（行力＝熱意、情熱、熱い¹⁹）

これもまた続けていると育ちます。

「1、2、3」をしっかりと続けると「癒し」や「悟り」に強く働きかけます。