

## 癒しの瞑想

瞑想の効果は「癒し」と「悟りに近づくこと」

上手に瞑想できると「考えない練習」の効果として「心の癒し」の役に立ちます。

「1、2、3」にはほとんど意味がありませんが、坐禅でいう「無」に近づく助けになります。そのようになると余分な事を考えないので「脳」が休まります。

また瞑想を繰り返すと「少しずつ脳が変化」して「悟り」にも近づけます。

### 私の体験談

私は若い頃に神経衰弱になりました。それで思い切って、入門書を参考にしながら坐禅を始めました。毎日続けていると10日ほどで「軽快する」と実感しました。

さらに、一ヶ月ほどでどんどんよくなり、2ヶ月ほどで全快しました。その頃入門書で知った「悟り」をめざして坐禅を続けました。坐禅を始めてから4ヶ月で「大きな変革」を体験しました。

私がしてきた坐禅以上に効果があるように工夫したものがこの「1、2、3」です。

「癒しの効果」も「悟れる効果」もより強いはずです。

### PS

癒しの効果に含まれるかと思いますが、トラウマの改善やPTSDの改善もあります。軽快から克服へと進みます。