

イス、フロ

イス

私は長い間、半跏趺坐(はんかふざ)で坐ってきてイスなんかではできない。という考え方でした。

しかしあるとき考え方を変えました。

坐禅での悟りも深くなりました。

そんな時、松下幸之助さんの「素直な心になるために」を読みだして、幸之助さんの悟りはすごいなという思いと、自分も「坐れば何とかなる」と負けん気が起こりました。

この強気には理由があります。

弘法大師は20才の修行で、室戸岬の洞窟で「明けの明星」を見られました。一年余りの山から山へ移動しての修行でした。

私は29才で「明けの明星」を自分の部屋で見ることができました。わずか10ヶ月で。私は恵まれた条件で瞑想していたからだと考えています。

それにしても随分短期間でそこまでいったのも事実です。

幸之助さんのその本を読みだすと同時にと言っていいほど、すばやく長い時間瞑想しようと思いはじめました。

「イスだ」

半跏趺坐だと長くて一時間しか坐れませんでした。

イスを使って実験してみました。

いくらでも坐れると思いました。

仕事が休みの日に喜んで試しに長く坐ってみました。

5時間以上坐れました。

次の日3時間以上たった頃、「あれ、エコノミー症候群にならないか？」

それで2時間程度を限度に軽い散歩やエアロバイクを使ったりして、エコノミー症候群対策をしています。

フロ

私はもともと「半身浴」をしていた関係もあり、ぬるいめのお風呂で長時間はっていました。ついでに瞑想するようになりました。

お風呂のリラックス効果もあり、瞑想しやすい環境です。

気楽に時間かせぎの瞑想ができます。瞑想の効果は「時間の足し算です」