

「1、2、3」がやりたくなる

坐禅のほうでは「坐禅に坐せられる」という言葉があります。
坐禅を始めたときは「何らかの理由」があつてはじめます。
やる気があるのが普通です。

しかし続けているうちに「楽しさ」「坐禅を続ければ何とかうまく行きそうだ」という感覚がつかめれば、どんどん坐りたくなります。

「1、2、3」は雑念消去法と瞑想を備えています。
それでコツをつかみやすいはずですよ。
自然に意欲的になれると思います。
「やりたくなった」勢いにまかせて、習慣づけるようにします。

どんどん「脳が変わります」。
心の癒しを實現しながら、「大きな変革」に向かって進みます。