

## やめない

「1、2、3」の雑念消去法は、特に時間もいらないので続けられると思います。効果に夢を持ち、また小さな効果を感じとって、認識できれば必ず続けられます。

「1、2、3」の瞑想法も形画自由です。

やりやすい割には、瞑想状態に入りやすく、癒しの効果も大きいので必ず続けられると思います。

これらは「脳を変える力」も大きく、必ず「大きな変革」が実現すると考えています。

その後もどんどん成長します。

やめてしまわないようにお願いします。

坐禅には精進を怠るなと注意する言葉があります。

「悟りが来る時はにぎやかだが、去る時は手のひらに載せた白砂が知らない間にこぼれ落ちてしまうようなものだ」

つまり、知らない間に「元の木阿弥。悟る前の凡夫に帰る」と注意しています。

私も悟りから抜け出てしまった残念な思い出があります。

再び悟れた今は、それはそれでよかったと考えています。

というのは、いろいろな苦勞をした分、悩み多い人と共感できる体験をしてきたからです。

「1、2、3」を始めたらやめないと心を決めてください。

自分のため、ご家族のため、そのほかの周りの人たちのために。

大きくいえば、「世のため人のために」