

時間を作る

何か新しい事を 毎日する となると「時間がない」と考えがちです。
しかし人は好きなことをするのに時間を上手に作ります。

またある人は「健康のために」一日 2、30 分を犠牲にしてください。
と「歩きはじめる」決断をせまることもあります。

坐禅を人に勧めてきましたが「時間がない」が第一関門でした。

「1、2、3」の場合は「雑念消去法」＝いわば瞬間技があります。
時間があるとかないとか関係ありません。
この瞬間技を使えば使うほど、自分の「1、2、3」に磨きがかかります。
「1、2、3」を意識するだけで**反射的に雑念が消える**ようにもなります。
結果的に「1、2、3」瞑想にも大いに役立ちます。

私は毎日の瞑想を始めときには「入り」が大切だと考えています。
瞑想を始めるとともに、すぐに「三昧や定」に入るのが理想的です。
普段の生活で「強い平常心」が必要な場面にも出会います。
このような時「入り」の力が試されると思うのです。
反射的に心を落ち着けられれば、混乱をさけられます。

そのような為にも時間を作って、「1、2、3」のトレーニングをしたいと
思います。「一日休めば三日分後退する」スポーツトレーニングと同じで
す。

脳の変化は見えませんが、雑念消去法の一分でも確実に変化が積み重ね
られています。