

「1、2、3」と人間的成長

室内用ポスター

毎日何回も「1、2、3」をする……少しずつ「脳が変わる」

集中力が育つ

アルファ波が多くなる

ベータ・エンドルフィンが増える

ネガティブな気持ちが少なくなる

だんだん「心^心が癒^癒される」

もっと続けられ

更にアルファ波が増える

さらに脳が変わる……元^元気になる

サトリに向かって

ある時、いっきにドーパミン、セロトニン、アドレナリン
ベータ・エンドルフィン神経伝達物質がいっきに増える

これが「大きな変革」です。坐禅では見性という。

サトリの段階への入り口です

脳ゼンタイが活発になり、生^生まれて初^初めてという程心身ともに元気になる

その後も毎日続ければ段階的に成長します

明けの明星、身心脱落、只管打坐、涅槃(ニルバーナ)

昔の人は「菩薩」から「仏」への道だと言いました。(釈迦など)

「1、2、3」の効果は「実^実践時間の足し算」です

瞑想は他のトレーニングと同じ事です

まじめにコツコツやれば いずれ努力は報われます